

GENNAIO

Calendario stagionale

Verdura

Bietole

Broccoli

Carciofi

Cardi



Carote



Cavolfiore

Cavoli

Cicoria



Cipolle

Finocchio

Porri

Radicchio

Rape

Sedano

Spinaci

Frutta



Arance

Cedri

Clementine

Kiwi



Limoni



Mandarini

Mele



Pere

Pompelmi

Una Dietista Su Misura

FEBBRAIO

Calendario stagionale

Verdura

Bietole

Broccoli



Carciofi

Cardi



Carote

Cavolfiore

Cavolo

Cicoria

Cipolla



Finocchio



Porri

Radicchio

Rape



Sedano

Spinaci

Topinambur

Frutta



Arance

Clementine

Kiwi



Limoni

Mandarini



Mele

Pere



Pompelmi

Una Dietista Su Misura

MARZO

Calendario stagionale

Verdura

Asparagi

Bietole

Broccoli



Carciofi



Carote

Cavolfiore

Cavolo

Cicoria

Cipolla



Finocchio

Insalata



Porri

Radicchio

Rape



Sedano

Spinaci

Frutta



Arance

Cedri

Kiwi



Limoni

Mandarini



Mele

Pere



Pompelmi

Una Dietista Su Misura

APRILE

Calendario stagionale

Verdura

Asparagi

Carciofi



Carote

Cavolo

Cicoria

Cipolla



Fave

Finocchio

Insalata

Piselli



Patate

Radicchio

Ravanelli



Rucola

Sedano

Spinaci



Zucchine

Frutta



Arance

Fragole



Kiwi

Limoni

Mele



Pere



Pompelmi

Una Dietista Su Misura

MAGGIO

Calendario stagionale

Verdura

Asparagi

Carciofi

Carote



Cavoli

Cicoria



Cipolla

Fagioli



Fagiolini

Fave

Finocchio

Insalata

Piselli

Patate



Pomodori

Radicchio

Ravanelli



Sedano



Zucchine

Frutta

Albicocche



Arance

Ciliegie

Fragole



Kiwi



Mele



Pere



Una Dietista Su Misura

GIUGNO

Calendario stagionale

Verdura

Asparagi

Bietole

Carciofi



Cetrioli

Cicoria

Cipolla



Fagiolini

Fave

Insalata

Melanzane



Patate

Pomodori

Radicchio

Ravanelli



Rucola

Sedano



Zucchine

Frutta

Albicocche



Ciliegie

Fragole



Mele

Meloni

Pesche



Susine

Una Dietista Su Misura

LUGLIO

Calendario stagionale

Verdura

Bietole

Carote



Cetrioli



Cicoria

Fagioli

Fagiolini

Fave

Insalata

Melanzane

Patate



Peperoni

Pomodori

Radicchio

Ravanelli



Rucola

Sedano

Zucchine



Frutta

Albicocche



Anguria

Ciliegie



Fichi

Lamponi

Meloni

Mirtilli



More

Pere

Pesche



Susine

Una Dietista Su Misura

AGOSTO

Calendario stagionale

Verdura

Aglio

Bietole



Carote



Cetrioli

Cicoria

Cipolla

Fagiolini

Insalata

Melanzane

Patate



Peperoni

Pomodori

Radicchio

Ravanelli



Rucola

Sedano

Spinaci



Zucchine

Frutta

Albicocche



Anguria

Ciliegie



Fichi

Gelsi

Lamponi

Mandorle

Meloni



Mirtilli

More

Nocciole

Pere

Pesche



Ribes

Susine



Uva

Una Dietista Su Misura

SETTEMBRE

Calendario stagionale

Verdura

Bietole

Carote



Cavoli



Cetrioli

Cicoria

Cipolla

Fagiolini

Insalata

Melanzane

Patate



Peperoni

Pomodori

Radicchio

Rape



Ravanelli

Rucola

Sedano

Spinaci

Zucche



Zucchine

Frutta

Fichi



Fichi d'India

Giuggiole

Lamponi

Mandorle

Mele

Meloni



Mirtilli

More

Nocciole

Pere

Pesche



Susine



Uva

Una Dietista Su Misura

OTTOBRE


Calendario stagionale

Verdura

Bietole

Broccoli

Carciofi

Carote 

Cavoli

Cicoria

Finocchio

Insalate

Porri

Radicchio



Ravanelli

Sedano

Spinaci

Zucche 

Frutta

Arance

Cachi



Castagne

Clementine

Giuggiole

Mandorle

Mele 

Mele cotogne

Melagrana

Nocciole

Noci

Pere

Pompelmi



Uva

Una Dietista Su Misura

NOVEMBRE

Calendario stagionale

Verdura

Bietole

Broccoli



Carciofi

Cardi



Carote

Cavolfiore

Cicoria

Cipolla



Finocchio

Insalata



Porri

Radicchio

Rape



Sedano

Spinaci



Zucche

Frutta



Arance

Cachi

Castagne



Cedri

Clementine



Kiwi

Mandaranci

Mandarini

Mela



Melagrana

Noci



Pere



Una Dietista Su Misura

DICEMBRE

Calendario stagionale

Verdura

Bietole

Broccoli



Carciofi

Cardi



Carote

Cavolfiore

Cavolo

Cicoria

Cipolla



Finocchio

Insalata



Porri

Radicchio

Rape



Sedano

Spinaci



Zucche

Frutta



Arance

Cachi

Castagne



Cedri

Clementine



Kiwi

Mandaranci

Mandarini

Mela



Melagrana

Noci



Pere



Una Dietista Su Misura