

Dott.ssa Elena Tramacere – Biologa Nutrizionista
 Mail: elena.nutrizionista@gmail.com
 Sms: 34531736464

	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
FRUTTA	Arance Clementine Kiwi Limoni Mandarini Mele Pere Pompelmi	Arance Clementine Kiwi Limoni Mandarini Mele Pere Pompelmi	Arance Kiwi Limoni Mele Pere Pompelmi	Arance Fragole Kiwi Lamponi Mele Nespole Pere Pompelmi	Ciliegie Fragole Kiwi Lamponi Mele Meloni Nespole Pere Pompelmi	Albicocche Amarene Ciliegie Fichi Fragole Lamponi Meloni Pesche Susine	Albicocche Amarene Angurie Ciliegie Fichi Fragole Lamponi Meloni Mirtilli Pesche Prugne Susine	Angurie Fichi Fragole Lamponi Mele Meloni Mirtilli Pere Pesche Prugne Susine Uva	Fichi Lamponi Mele Meloni Mirtilli Pere Pesche Prugne Susine Uva	Castagne Clementine Kaki Lamponi Limoni Mele Pere Uva	Arance Castagne Clementine Kaki Kiwi Limoni Mandarini Mele Pere Pompelmi Uva	Arance Castagne Clementine Kaki Kiwi Limoni Mandarini Mele Pere Pompelmi Uva
VERDURA	Bietole da coste Carciofi Carote Broccoli Cavolfiori Cavoli Cicoria Finocchi Patate Radicchio Rape Spinaci Zucche	Bietole da coste Carciofi Carote Broccoli Cavolfiori Cavoli Cicoria Finocchi Patate Radicchio Rape Sedano Spinaci Zucche	Asparagi Bietole da coste Carciofi Carote Broccoli Cavolfiori Cavoli Cicoria Cipolline Finocchi Insalata Patate Radicchio Rape Sedano Spinaci	Aglio Asparagi Bietole da coste Carciofi Carote Cavoli Cicoria Cipolline Fagioli Fagiolini Fave Finocchi Insalata Patate Radicchio Ravanelli Sedano Spinaci	Aglio Asparagi Bietole da coste Carciofi Carote Cavoli Cicoria Cetrioli Fagioli Fagiolini Fave Insalate Melanzane Patate Peperoni Pomodori Radicchio Ravanelli Sedano Zucchine	Aglio Asparagi Bietole da coste Carote Cavoli Cetrioli Cicoria Fagioli Fagiolini Fave Insalate Melanzane Patate Peperoni Pomodori Radicchio Ravanelli Sedano Zucchine	Aglio Bietole da coste Carote Cavoli Cetrioli Cicoria Fagioli Fagiolini Insalate Melanzane Patate Peperoni Pomodori Radicchio Ravanelli Sedano Zucchine	Aglio Bietole da coste Carote Broccoli Cavolfiore Cavoli Cicoria Fagioli Fagiolini Insalate Melanzane Patate Peperoni Radicchio Rape Ravanelli Sedano Spinaci Zucche	Aglio Bietole da coste Carote Broccoli Cavolfiore Cavoli Cicoria Finocchi Insalate Melanzane Patate Peperoni Radicchio Rape Sedano Spinaci Zucche	Aglio Bietole da coste Carote Broccoli Cavolfiore Cavoli Cicoria Finocchi Insalate Patate Radicchio Rape Sedano Spinaci Zucche	Bietole da coste Carote Broccoli Cavolfiore Cavoli Cicoria Finocchi Insalate Patate Radicchio Rape Spinaci Zucche	