



viversano

il · portale · del · benessere

Le stagioni della frutta e della verdura

www.viversano.net

Mangiare frutta e verdura di stagione
consente di diversificare nel corso delle
stagioni l'apporto di vitamine e minerali.





inverno

Gennaio

La frutta:

Arance, Kiwi, Mandaranci, Mandarinini, Mele, Pere.

La verdura:

Bietole, Broccoli, Carciofi, Cardo, Carote, Cavolfiore, Cavoli, Cicoria, Cime di rapa, Finocchio, Patate, Porri, Radicchio, Sedano, Spinaci.

Febbraio

La frutta:

Arance, Kiwi, Mandaranci, Mandarinini, Mele, Pere.

La verdura:

Bietole, Broccoli, Carciofi, Cardo, Carote, Cavolfiore, Cavoli, Cicoria, Cime di rapa, Finocchio, Patate, Porri, Radicchio, Sedano, Spinaci.

Marzo

La frutta:

Arance, Kiwi, Mandarinini, Mele, Pere.

La verdura:

Asparagi, Bietole, Broccoli, Carciofi, Cardo, Carote, Cavolfiore, Cavoli, Cicoria, Cipolline, Finocchio, Insalate, Patate, Porri, Radicchio, Sedano, Spinaci.



Aprile

La frutta:

Arance, Fragole, Kiwi,
Mele, Pere.

La verdura:

Asparagi, Bietole,
Carciofi, Cardo,
Carote, Cavolfiore,
Cavoli, Cicoria, Cipolli-
ne, Finocchio, Insala-
te, Patate, Porri, Ra-
dicchio, Ravanelli,
Rucola, Sedano, Spi-
naci, Zucchine.

Maggio

La frutta:

Arance, Ciliegie, Fra-
gole, Mele.

La verdura:

Asparagi, Bietole,
Carciofi, Cardo,
Carote, Cavolfiore,
Cavoli, Cicoria, Cipolli-
ne, Fagiolini, Fave,
Finocchio, Insalata,
Patate, Piselli, Pomo-
dori, Radicchio, Rava-
nelli, Rucola, Sedano,
Spinaci, Zucchine.

Giugno

La frutta:

Albicocche, Ciliegie,
Fragole, Pesche,
Susine.

La verdura:

Asparagi, Bietole,
Carote, Cavoli, Cetri-
oli, Cicoria, Fagiolini,
Fave, Insalate, Melan-
zane, Patate, Pepero-
ni, Piselli, Pomodori,
Radicchio, Ravanelli,
Rucola, Sedano, Zuc-
chine.



Luglio

La frutta:

Albicocche,
Angurie, Ciliegie, Fichi,
Fragole, Lamponi,
Meloni, Pere, Pesche,
Susine.

La verdura:

Bietole, Carote,
Cavoli, Cetrioli, Cico-
ria, Fagiolini, Fave,
Insalate, Melanzane,
Patate, Peperoni,
Pomodori, Radicchio,
Ravanelli, Rucola,
Sedano, Zucchine.

Agosto

La frutta:

Angurie, Fichi, Frago-
le, Lamponi, Meloni,
Pere, Pesche, Susine,
Uva.

La verdura:

Bietole, Carote,
Cavoli, Cetrioli, Cico-
ria, Fagiolini, Insalate,
Melanzane, Patate,
Peperoni, Pomodori,
Radicchio,
Ravanelli, Rucola.

Settembre

La frutta:

Fichi, Mele, Meloni,
Pere, Pesche, Susine,
Uva.

La verdura:

Bietole, Carote,
Cavoli, Cetrioli, Cico-
ria, Fagiolini, Insalate,
Melanzane, Patate,
Peperoni, Pomodori,
Porri, Radicchio, Ra-
vanelli, Sedano, Spi-
naci, Zucchine.



autunno

Ottobre

La frutta:

Cachi, Castagne,
Mele, Pere, Uva.

La verdura:

Bietole, Broccoli, Carciofi, Carote, Cavolfiore, Cavoli, Cicoria, Finocchio, Insalate, Patate, Porri, Radicchio, Ravanelli, Sedano, Spinaci, Zucchine.

Novembre

La frutta:

Arance, Cachi, Castagne, Kiwi, Mandaranci, Mandarini, Mele, Pere.

La verdura:

Bietole, Broccoli, Carciofi, Cardo, Carote, Cavolfiore, Cavoli, Cicoria, Finocchio, Insalate, Patate, Porri, Radicchio, Sedano, Spinaci, Zucchine

Dicembre

La frutta:

Arance, Kiwi, Mandaranci, Mandarini, Mele, Pere.

La verdura:

Bietole, Broccoli, Carciofi, Cardo, Carote, Cavolfiore, Cavoli, Cicoria, Cime di rapa, Finocchio, Insalate, Patate, Porri, Radicchio, Sedano, Spinaci.

Di norma, 3 porzioni al giorno di verdura
e 2 di frutta sono la regola
raccomandata dai nutrizionisti per
tenersi in forma e in buona salute.



viversano

il · portale · del · benessere

www.viversano.net



www.facebook.com/viversano



www.twitter.com/viversanonet