



VERDURA E FRUTTA AUTUNNO/INVERNO

Barbabietole rosse
Broccoli
Cavolfiori
Sedano
Sedano rapa
Carciofi
Carote
Verza
Zucca
Cetrioli
Cipolla
Insalata verde/rossa
Finocchi
Melanzana
Peperoni
Zucchine
Spinaci
Radicchio rosso
Indivia belga o cicoria o
altri tipi di insalata verde
Finocchi
Biete

**Se hai problemi di
STOMACO evita...**

Peperoni
Cipolle



**Se hai problemi di
INTESTINO evita...**

Barbabietole rosse
Biete
Broccoli
Cavolfiori
Carciofi
Cipolle
Pomodori
Peperoni
Melanzane

**Preferire come tipologie di
insalata:**

*radicchio rosso, indivia belga, cicoria,
soncino, valeriana.*



VERDURA E FRUTTA AUTUNNO/INVERNO

Banana
Kiwi
Mela
Caco o caco mela
Melograno
Uva
Albicocche secche
Pera
Prugne secche
Agrumi
Ananas

*Se hai problemi di
STOMACO evita...*

Agrumi
Ananas
Melograno

*Se hai problemi di
INTESTINO evita...*

Mela
Pera
Prugne
Caco
Frutta disidratata in
genere





VERDURA E FRUTTA PRIMAVERA/ESTATE

Asparagi
Barbabietole rosse
Biete
Sedano
Sedano rapa
Carciofi
Carote
Avocado
Cetrioli
Insalata verde/rossa
Cipolle
Finocchi
Melanzana
Peperoni
Zucchine
Pomodori
Radicchio rosso
Spinaci

*Se hai problemi di
STOMACO evita...*

Peperoni
Cipolle
Pomodori

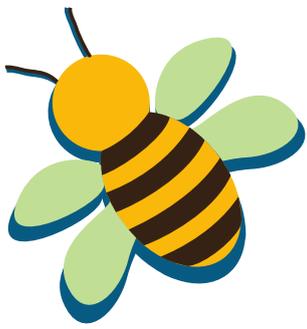


*Se hai problemi di
INTESTINO evita...*

Asparagi
Barbabietole rosse
Biete
Carciofi
Cipolle
Pomodori
Peperoni
Melanzane

**Preferire come tipologie di
insalata:**

*radicchio rosso, indivia belga, cicoria,
soncino, valeriana.*



VERDURA E FRUTTA PRIMAVERA/ESTATE

Banana
Ciliegie, lamponi, ribes,
mirtilli
Mela
Pera
Pesche
Fragole
Prugne
Albicocche
Nespole
Ananas
Melone
Anguria

*Se hai problemi di
STOMACO evita...*

Anguria
Ananas
Melone

*Se hai problemi di
INTESTINO evita...*

Mela
Pera
Prugne
Pesca
Albicocche
Anguria

