LABORATORIO ANTI INFIAMMAZIONE

ELENCHI DI FRUTTA E VERDURA

Queste tabelle hanno lo scopo di aiutarti a scegliere la frutta e la verdura maggiormente di stagione.

Come indicato in una delle lezioni, il consumo di prodotti fuori stagione o non locali è uno dei meccanismi infiammatori, ma fortunatamente è uno dei meccanismi infiammatori meno potenti.

Se possibile, segui la stagionalità degli alimenti.

In alcuni casi (per preferenze o per esigenze) può diventare davvero difficile o limitante: in quel caso non preoccuparti, perchè utilizzando prodotti surgelati o non strettamente locali, non stimoli più di tanto i meccanismi infiammatori.

LABORATORIO ANTI INFIAMMAZIONE

VERDURA E FRUTTA GENNAIO/FEBBRAIO/MARZO

Bietole da coste
Carciofi
Carote
Broccoli
Cavolfiori
Cavoli
Cicoria
Finocchi
Radicchio
Rape
Spinaci
Zucche
Sedano
Asparagi
Cipolline

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.

LABORATORIO ANTI INFIAMMAZIONE

VERDURA E FRUTTA GENNAIO/FEBBRAIO/MARZO

Arance
Clementine
Kiwi
Limoni
Mandarini
Mele
Pere
Pompelmi

Se hai problemi di STOMACO evita...

Agrumi
Ananas
Melograno

Se hai problemi di INTESTINO evita...

Mela
Pera
Prugne
Caco
Frutta disidratata in genere

LABORATORIO ANTI INFIAMMAZIONE

VERDURA E FRUTTA APRILE/MAGGIO/GIUGNO

Aglio
Asparagi
Bietole da coste
Carciofi (fino ad aprile)
Carote
Cavolfiori
Cavoli
Cicoria
Cipolline
Finocchi
Insalata
Radicchio
Ravanelli
Sedano
Spinaci
Fagioli
Fagiolini
Fave,
Piselli
Pomodori
Melanzane

Se hai problemi di STOMACO evita...

Peperoni
Cipolle
Pomodori

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.

LABORATORIO ANTI INFIAMMAZIONE

VERDURA E FRUTTA
APRILE/MAGGIO/GIUGNO

Arance,
Fragole,
Kiwi,
Limoni,
Mele,
Nespole,
Pere,
Pompelmi
Ciliegie (da maggio)
Lamponi (da maggio)
Mele,
Meloni (da maggio)
Albicocche (da giugno)
Amarene
Fragole (da giugno)
Pesche (da giugno)
Susine (da giugno)

Se hai problemi di STOMACO evita...

Anguria
Ananas
Melone

Se hai problemi di INTESTINO evita...

Mela
Pera
Prugne
Pesca
Albicocche
Anguria

LABORATORIO ANTI INFIAMMAZIONE

VERDURA E FRUTTA LUGLIO / AGOSTO / SETTEMBRE

Carote,
Cavoli,
Cetrioli,
Cicoria,
Fagioli,
Fagiolini,
Fave,
Insalate,
Melanzane,
Peperoni,
Pomodori,
Radicchio,
Ravanelli,
Sedano,
Zucchine
Spinaci
Zucche (da settembre)

Se hai problemi di STOMACO evita...

Peperoni
Cipolle
Pomodori

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.

LABORATORIO ANTI INFIAMMAZIONE

VERDURA E FRUTTA LUGLIO / AGOSTO / SETTEMBRE

Albicocche
Amarene
Angurie
Ciliegie
Fichi
Fragole
Lamponi
Meloni
Mirtilli
Pesche
Prugne
Susine
Uva

Se hai problemi di STOMACO evita...

Anguria
Ananas
Melone

Se hai problemi di INTESTINO evita...

Mela
Pera
Prugne
Pesca
Albicocche
Anguria

LABORATORIO ANTI INFIAMMAZIONE

VERDURA E FRUTTA OTTOBRE / NOVEMBRE / DICEMBRE

Aglio
Bietole da coste
Carote
Broccoli
Cavolfiore
Cavoli
Cicoria
Finocchi
Insalate
Melanzane (fino ottobre)
Peperoni
Radicchio
Rape
Ravanelli
Sedano (fino novembre)
Spinaci
Zucche

Se hai problemi di STOMACO evita...

Peperoni
Cipolle
Pomodori

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.

LABORATORIO ANTI INFIAMMAZIONE

VERDURA E FRUTTA OTTOBRE / NOVEMBRE / DICEMBRE

Castagne
Clementine
Kaki
Lamponi (fino a ottobre)
Limoni
Mele
Pere
Uva
Arance (da novembre)
Mandarini (novembre)
Pompelmi (novembre)

Se hai problemi di STOMACO evita...

Anguria
Ananas
Melone

Se hai problemi di INTESTINO evita...

Mela
Pera
Prugne
Pesca
Albicocche
Anguria