Dottoressa Rossella Violi
Dietista Nutrizionista

334.79.54.021
info@rossellavioli.it
www.rossellavioli.it

Lista della Spesa – Gennaio

Cosa mi manca?

Frutta di Stagione

Mandarino, Mandarancio
Arancia
Kiwi
Pere
Melagrana
Cachi
Mele

Verdura di Stagione

Barbabietole
Carciofi, Carote
Cavolini di Bruxelles
Cavoli verza
Cicoria, Cipolle
Indivia, Lattuga
Radicchio
Rape
Zucca

Legumi

Fagioli
Lenticchie

Pesce

Alice
Calamaretto, Cefalo, Cernia
Dentice
Nasello
Panocchia, Pesce Di San Pietro, Polpo
Ricciola, Rombo
Sarago, Sardina, Scorfano, Seppia
Sgombro, Sogliola, Spigola