

Frutta e verdura di stagione

LA SPESA DI NOVEMBRE



Spinacio



Patata



Cipolla



Insalata



Aglio



Carota



Arancia



Clementina



Melone Invernale



Castagna



Mela



Fico d'India



Pera



Uva



Cachi



Kiwi



Cipollotto



Broccolo



Rapa



Rucola



Verza



Cardo



Cavolfiore



Porro



Cavolo Cappuccio



Radicchio



Cima di Rapa



Sedano



Costa



Fungo



Zucca



Finocchio



Melograno

In evidenza: Melograno

Tipico della stagione autunnale, il melograno è un frutto sempre più oggetto di studi scientifici, vista la sua originale concentrazione di micronutrienti. Il succo di melagrana è un vero e proprio toccasana per la stagione fredda. Un solo bicchiere 6.000 ORAC.

siQuri™ wellness
food technology
com

www.siquri.com