



# InForma... a casa

## Proposta n. 4

### Frutta + Verdura = Gusto a colori

Consuma almeno 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura variando i colori e seguendo la stagionalità.

Ricorda che il succo di frutta, anche se al 100%, non sostituisce mai la frutta fresca.

Consuma le verdure come contorno, ma non solo... possono diventare anche uno sfizioso antipasto (es. pinzimonio di carote, finocchi, sedano, pomodori) oppure ottimi ingredienti per preparare condimenti per primi (es. pesto di zucchine, risotto agli asparagi, ecc.) o gustosi secondi piatti (es. tortino o polpette di ricotta e spinaci, frittata primavera al forno con le verdure che preferisci, ecc.).



#### Le stagioni della frutta

<p>           Albicocche            Arance            Banane            Clementine            Ciliege            Fragole            Kiwi            Limoni            Mela            Melone            Pera            Pompelmo            Uva         </p>	<p>           Albicocche            Banane            Ciliege            Cocomero            Fichi            Fragole            Frutti di bosco            Limoni            Mela            Melone            Pesca            Prugna            Uva            Banane         </p>
<p> <b>PRIMAVERA</b>            Arance            Banane            Cachi            Clementine            Fichi            Frutti di bosco            Kiwi            Limoni            Mandarini            Melone            Pesca            Prugna            Uva         </p>	<p> <b>ESTATE</b>            Arance            Banane            Clementine            Cachi            Kiwi            Limoni            Mandarini            Mela            Pesca            Prugna            Uva         </p>
<p> <b>AUTUNNO</b>            Arance            Banane            Cachi            Clementine            Fichi            Frutti di bosco            Kiwi            Limoni            Mandarini            Melone            Pesca            Prugna            Uva         </p>	<p> <b>INVERNO</b>            Arance            Banane            Clementine            Cachi            Kiwi            Limoni            Mandarini            Mela            Pesca            Prugna            Uva         </p>



SCARICA GLI ALLEGATI



5 PORZIONI AL GIORNO DI DIVERSE COLORI... A VOI LA SCELTA CARI RAGAZZI E GENITORI

#### L'Arcobaleno della salute



ACQUA, FERRO, MINERALI E VITAMINE... DELLA TAVOLA FRUTTA E VERDURA SONO LE REGINE

<p>           Pomodori, rape, cavolfiori, peperoni, barbabietole, anguria, arance rosse, ciliege, fragole            Contengono: fibre e licopene         </p>	<p>           Arance, limoni, mandarini, clementine, pompelmi, meloni, cachi, albicocche, pesche, neopole, carote, peperoni gialli, zucca            Contengono: fitonutrienti, carotenoidi e vitamina C         </p>	<p>           Fagioli, cavolfiori, cipolla, finocchio, funghi, meli, pere, porri, banana, sedano            Contengono: polifenoli, fibre e vitamina C         </p>	<p>           Finocchi, spinaci, basilico, bietta, broccoli, carciofi, cavoli, cetriolo, cocomero, carne di rapa, fave, lattuga, prezzemolo, rucola, spinaci, peperoni verdi, uva, zuccarina            Contengono: fibre, carotenoidi, minerali e vitamina C         </p>	<p>           Melanzane, radicchio, cavolo cappuccio rosso, fave, frutti di bosco, lampone, meli, more, ribes, susine, uva nera            Contengono: antiossidanti, fibre e polifenoli         </p>
--	---	---	--	---