

# TOPINAMBUR

## Gruppo colore BIANCO

Fonte di Vitamina B1, Ferro e Potassio.



### Proprietà

- ✓ contribuiscono al normale metabolismo energetico
- ✓ aiuta il normale funzionamento del sistema nervoso
- ✓ aiuta le normali funzioni cognitive.
- ✓ è utile per la salute del cuore.
- ✓ contribuisce all'equilibrio della flora intestinale (azione prebiotica)

### Conservazione

- temperatura ambiente: /
- in frigorifero: 1 settimana
- in freezer: /

Stagionalità: gennaio, febbraio, marzo, ottobre, novembre, dicembre

# FUNGHI CHAMPIGNON

## Gruppo colore BIANCO

Fonte di vitamina B3, Potassio e Rame.  
Contiene Selenio, Zinco e Fosforo.



### Proprieta'

- ✓ utili per il sistema nervoso
- ✓ diminuiscono il senso di stanchezza
- ✓ aiutano il mantenimento di un'adeguata pressione del sangue
- ✓ aiutano il normale funzionamento del sistema nervoso (cervello)
- ✓ aiutano la normale pigmentazione di pelle e capelli
- ✓ contribuiscono al normale trasporto del ferro nell'organismo
- ✓ aiutano il sistema immunitario
- ✓ contribuiscono alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo
- ✓ sono un alimento a basso contenuto calorico

### Conservazione

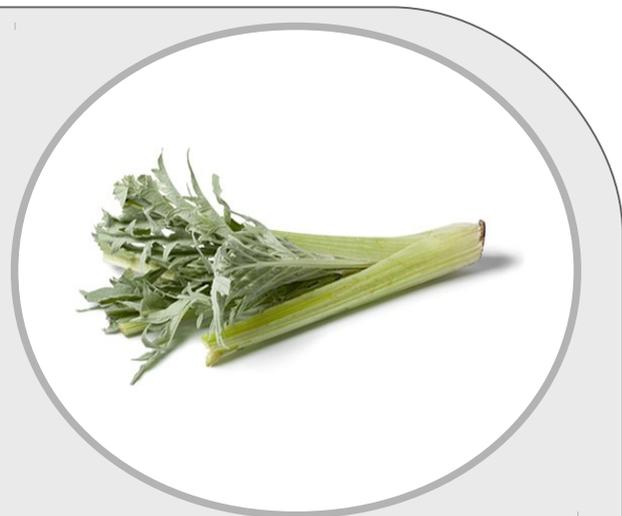
- temperatura ambiente: /
- in frigorifero: 1-2 giorni
- in freezer: 3 mesi

Stagionalita' : tutto l'anno

# CARDO

## Gruppo colore BIANCO

Fonte di Folati (Vitamina B9) e Potassio.



### Proprieta'

- ✓ utile in gravidanza per il corretto sviluppo del neonato e al normale funzionamento del sistema immunitario;
- ✓ coinvolto nel normale metabolismo energetico dell'organismo
- ✓ utile per il mantenimento di un'adeguata pressione del sangue
- ✓ Utile per un normale funzionamento del sistema nervoso (cervello)
- ✓ aiuta il muscolo a svolgere le sue normali funzioni
- ✓ è un alimento a basso contenuto calorico
- ✓ può aiutare nel processo digestivo
- ✓ può migliorare la Funzione epatica

### Conservazione

- temperatura ambiente: /
- in frigorifero: 3-5 giorni
- in freezer: 9-12 mesi

Stagionalita': da gennaio a marzo, da settembre a dicembre

(Fonte CREA-USDA)

# CIPOLLA

## Gruppo colore BIANCO

Contiene Vitamina B5 e B6, potassio.



### Proprietà

- La cipolla è un alimento a basso contenuto calorico.
- Il sapore intenso della cipolla la rende adatta a insaporire i piatti riducendo l'utilizzo di sale
- la cipolla può contribuire alla normale circolazione del sangue e avere un effetto protettivo per il cuore
- può migliorare il metabolismo dei lipidi
- può aiutare nel processo digestivo
- ha azione antiossidante
- può aiutare la fluidità delle secrezioni bronchiali

### Conservazione

- temperatura ambiente: 1-2 settimane
- in frigorifero: /
- in freezer: /

Stagionalità: da aprile a settembre

(Fonte CREA/BDA-IEO)

# RAPA

## Gruppo colore BIANCO

Fonte di Vitamina C; contiene potassio.



### Proprietà

- ✓ utile per il corretto funzionamento del sistema nervoso
- ✓ riduce il senso di stanchezza e affaticamento
- ✓ migliora le difese immunitarie durante e dopo uno sforzo fisico
- ✓ aiuta a mantenere la salute di denti, gengive, ossa e pelle
- ✓ aumenta la resistenza dei vasi sanguigni
- ✓ aumenta la resistenza delle cartilagini
- ✓ migliora l'assorbimento del ferro
- ✓ ha un basso contenuto calorico

### Conservazione

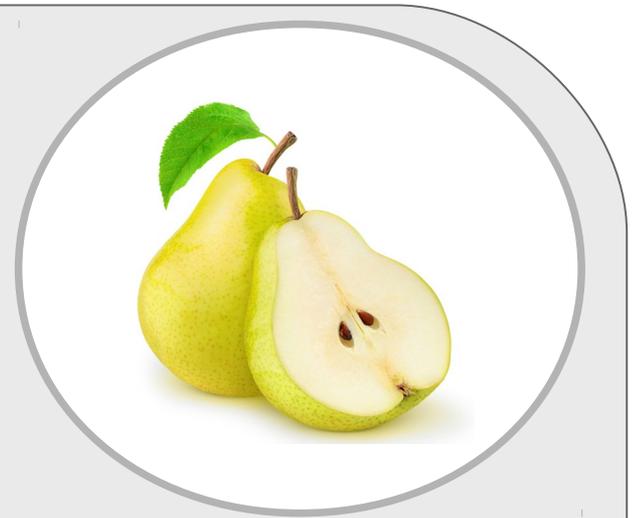
- temperatura ambiente: /
- in frigorifero: 3-5 giorni
- in freezer: 9-12 mesi

Stagionalità: da gennaio a marzo, da settembre a dicembre

# PERA

## Gruppo colore BIANCO

Fonte di fibre;  
contiene Vitamina C e Potassio.



### Proprietà

- ✓ facilita il raggiungimento del senso di sazietà contribuendo al mantenimento del peso corporeo
- ✓ ha funzione depurativa per l'organismo
- ✓ se consumata cotta, la pera può aiutare nel combattere la stipsi
- ✓ è un alimento a basso contenuto calorico

### Conservazione

- temperatura ambiente: 2-3 giorni
- in frigorifero: 3 mesi
- in freezer: /

Stagionalità: agosto, settembre, ottobre, novembre

# MELA RENETTA

## Gruppo colore BIANCO

Alto contenuto di fibre;  
contiene Vitamina C, Vitamina B6 e Potassio.



### Proprieta'

- La fibra alimentare facilita il raggiungimento del senso di sazietà contribuendo al mantenimento del peso corporeo.
- La mela Renetta e' un alimento a basso contenuto calorico
- L'alto contenuto di acqua conferisce alla mela una funzione depurativa per l'organismo
- La mela puo' migliorare la regolarità del transito intestinale
- puo' modulare l'assorbimento dei nutrienti
- se consumata cotta, la mela puo' aiutare nel combattere la stipsi

### Conservazione

- temperatura ambiente: 1 settimana
- in frigorifero: 3 settimane
- in freezer: /

Stagionalità: settembre, ottobre, novembre

(Fonte CREA/BDA-IEO)

# MELA GRANNY SMITH

## Gruppo colore BIANCO

Alto contenuto di fibre;  
contiene Vitamina E, Vitamina B6 e Potassio.



### Proprieta'

- La fibra alimentare facilita il raggiungimento del senso di sazietà contribuendo al mantenimento del peso corporeo.
- La mela Granny Smith e' un alimento a basso contenuto calorico
- L'alto contenuto di acqua conferisce alla mela una funzione depurativa per l'organismo
- La mela puo' migliorare la regolarita' del transito intestinale
- puo' modulare l'assorbimento dei nutrienti
- se consumata cotta, la mela puo' aiutare nel combattere la stipsi

### Conservazione

- temperatura ambiente: 1 settimana
- in frigorifero: 3 settimane
- in freezer: /

Stagionalita': settembre, ottobre, novembre

(Fonte CREA/BDA-IEO)

# MELA DELIZIOSA

## Gruppo colore BIANCO

Alto contenuto di fibre;  
contiene Vitamina C e Potassio.



### Proprieta'

- La fibra alimentare facilita il raggiungimento del senso di sazietà contribuendo al mantenimento del peso corporeo.
- L'alto contenuto di acqua conferisce alla mela una funzione depurativa per l'organismo
- La mela può migliorare la regolarità del transito intestinale
- può modulare l'assorbimento dei nutrienti
- se consumata cotta, la mela può aiutare nel combattere la stipsi

### Conservazione

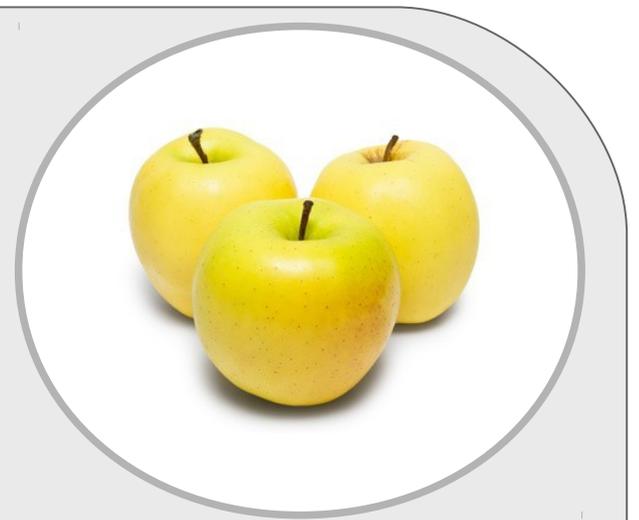
- temperatura ambiente: 1 settimana
- in frigorifero: 3 settimane
- in freezer: /

Stagionalità: settembre, ottobre, novembre

# MELA GOLDEN

## Gruppo colore BIANCO

Alto contenuto di fibre;  
contiene Vitamina C e Potassio.



### Proprieta'

- La fibra alimentare facilita il raggiungimento del senso di sazietà contribuendo al mantenimento del peso corporeo.
- L'alto contenuto di acqua conferisce alla mela una funzione depurativa per l'organismo
- La mela può migliorare la regolarità del transito intestinale
- può modulare l'assorbimento dei nutrienti
- se consumata cotta, la mela può aiutare nel combattere la stipsi

### Conservazione

- temperatura ambiente: 1 settimana
- in frigorifero: 3 settimane
- in freezer: /

Stagionalità: settembre, ottobre, novembre

# PATATE

Fonte di Vitamina B3, Vitamina C e Potassio.



## Proprietà

- Vitamina C e vitamina B3 aiutano a mantenere la salute della pelle.
- La Vitamina B3 è importante per il mantenimento delle mucose sane
- La Vitamina C svolge un ruolo importante per il corretto funzionamento del sistema nervoso
- La Vitamina C riduce il senso di stanchezza/affaticamento, infatti migliora le nostre difese immunitarie durante e dopo uno sforzo fisico
- Il Potassio e la Vitamina B3 contribuiscono al normale funzionamento del sistema nervoso
- Il Potassio e la Vitamina B3 sono importanti per il mantenimento di un'adeguata pressione del sangue
- Il Potassio e la Vitamina B3 sono importanti per la salute dei muscoli
- La Vitamina C, il potassio e la vitamina B3 sono coinvolti nel metabolismo energetico dell'organismo

## Conservazione

- temperatura ambiente: 4-5 giorni
- in frigorifero: 1 settimana
- in freezer: 6-8 mesi

Stagionalità: tutto l'anno

# PESCA

## Gruppo colore GIALLO-ARANCIO

Fonte di fibre

Contiene potassio, vitamina K e vitamina C



### Proprietà

- ✓ basso contenuto calorico
- ✓ funzione depurativa per l'organismo
- ✓ rallenta l'assorbimento di zuccheri e grassi, contribuendo al mantenimento del peso corporeo
- ✓ migliora la salute di pelle e ossa
- ✓ mantiene le normali capacità visive
- ✓ contribuisce al normale funzionamento del sistema immunitario

### Conservazione

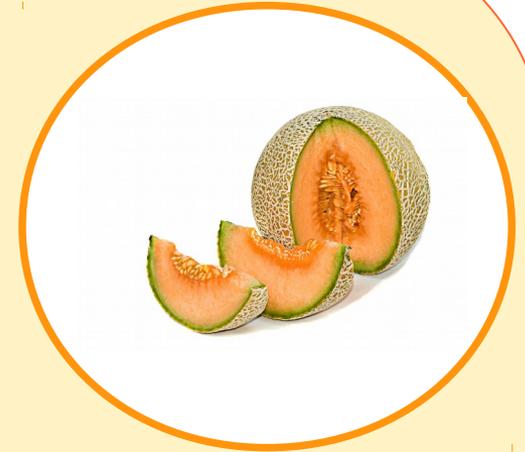
- temperatura ambiente: 4-5 giorni
- in frigorifero: 1 settimana
- in freezer: 6-8 mesi

Stagionalità: giugno, luglio, agosto, settembre

# MELONE

## Gruppo colore GIALLO-ARANCIO

Alto contenuto di vitamina C  
Fonte di vitamina A e potassio



### Proprietà

- ✓ basso contenuto calorico
- ✓ elevato potere antiossidante
- ✓ migliora la salute di denti, gengive e ossa
- ✓ mantiene le normali capacità visive
- ✓ contribuisce al normale funzionamento del sistema immunitario
- ✓ è utile nella normale funzione muscolare
- ✓ ha un'importante funzione digestiva

### Conservazione

- temperatura ambiente: 2 giorni
- in frigorifero: 5-6 giorni
- in freezer: 6 mesi

Stagionalità: maggio, giugno, luglio, agosto, settembre

# ALBICOCCA

## Gruppo colore GIALLO-ARANCIO

Alto contenuto di vitamina A  
Fonte di Vitamina C e potassio



### Proprietà'

- ✓ basso contenuto calorico
- ✓ migliora la salute di denti, gengive, ossa e pelle
- ✓ mantiene le normali capacità visive
- ✓ contribuisce al normale funzionamento del sistema immunitario
- ✓ aumenta la resistenza dei vasi sanguigni
- ✓ è utile nella normale funzione muscolare

### Conservazione

- temperatura ambiente: 4-5 giorni
- in frigorifero: 1 settimana
- in freezer: 6-8 mesi

Stagionalità: giugno, luglio, agosto

# LIMONE

## Gruppo colore GIALLO-ARANCIO

Alto contenuto di vitamina C

Fonte di rame



### Proprietà

- ✓ basso contenuto calorico
- ✓ ha potente azione antiossidante e antibatterica
- ✓ migliora l'assorbimento del ferro
- ✓ riduce stanchezza e affaticamento
- ✓ contribuisce al normale funzionamento del sistema immunitario
- ✓ aumenta la resistenza dei vasi sanguigni
- ✓ protegge le cellule dallo stress ossidativo
- ✓ migliora la pigmentazione di capelli e pelle

### Conservazione

- temperatura ambiente: 1-2 settimane
- in frigorifero: 3 settimane
- in freezer: 4 mesi

Stagionalità: tutto l'anno

# PEPERONE

## Gruppo colore GIALLO-ARANCIO



Alto contenuto di vitamina C

Fonte di vitamina A. Contiene potassio

### Proprieta'

- ✓ basso contenuto calorico
- ✓ mantiene la salute di denti, gengive, ossa e pelle
- ✓ aumenta l'assorbimento del ferro
- ✓ riduce stanchezza e affaticamento
- ✓ elevato potere antiossidante
- ✓ contribuisce al mantenimento della capacita' visiva normale
- ✓ aiuta il sistema immunitario
- ✓ aiuta la regolare funzionalita' dell'apparato cardiovascolare e la circolazione del sangue.

### Conservazione

- temperatura ambiente: /
- in frigorifero: 5-7 giorni
- in freezer: /

Stagionalita': giugno, luglio, agosto, settembre, ottobre

(Fonte CREA)

# ZUCCA GIALLA

Gruppo colore **GIALLO-ARANCIO**

Alto contenuto di vitamina A  
Contiene vitamina C



## Proprietà

- ✓ basso contenuto calorico
- ✓ mantiene la salute di denti, gengive, ossa e pelle
- ✓ aumenta l'assorbimento del ferro
- ✓ e' importante per la salute delle mucose
- ✓ contribuisce al mantenimento della capacita' visiva normale
- ✓ aiuta il sistema immunitario

## Conservazione

- temperatura ambiente: 3-4 giorni il prodotto intero
- in frigorifero: 1 settimana
- in freezer: 9-12 mesi

Stagionalita': gennaio, febbraio, settembre, ottobre, novembre, dicembre

# CECE (SECCO)

Ad alto contenuto di proteine e fibre  
Fonte di Ferro, Fosforo, Potassio, folati  
e vitamine del gruppo B1 e B6



## Proprietà

- ✓ contribuisce alla crescita e al mantenimento della massa muscolare
- ✓ contribuisce al normale metabolismo energetico dell'organismo
- ✓ essenziale in gravidanza per il corretto sviluppo del neonato
- ✓ mantiene una normale pressione sanguigna
- ✓ e' utile anche per la salute dei muscoli
- ✓ facilita il raggiungimento del senso di sazietà contribuendo al mantenimento del peso corporeo

## Conservazione

- temperatura ambiente: 6 mesi per il prodotto sfuso
- in frigorifero: 1-2 giorni per il prodotto cucinato
- in freezer: /

# FAGIOLO BORLOTTO (SECCO)

Ad alto contenuto di proteine  
Fonte di Fibre, Ferro, Fosforo e vitamina B1



## Proprietà

- ✓ contribuisce alla crescita e al mantenimento della massa muscolare
- ✓ contribuisce al normale metabolismo energetico dell'organismo
- ✓ e' utile per mantenere il cuore in buona salute
- ✓ e' utile per la salute di ossa e denti
- ✓ riduce il senso di stanchezza e affaticamento
- ✓ aumenta le difese immunitarie
- ✓ facilita il raggiungimento del senso di sazietà contribuendo al mantenimento del peso corporeo

## Conservazione

- temperatura ambiente: 6 mesi per il prodotto sfuso
- in frigorifero: 1-2 giorni per il prodotto cucinato
- in freezer: /

# CILIEGIA

## Gruppo colore **ROSSO**

Contiene potassio e vitamina C



### Proprietà

- ✓ basso contenuto calorico
- ✓ funzione depurativa per l'organismo
- ✓ benefici ai vasi sanguigni e al cuore
- ✓ effetto antinfiammatorio

### Conservazione

- temperatura ambiente: 1-2 giorni
- in frigorifero: 2 settimane
- in freezer: 9-12 mesi

Stagionalità: maggio, giugno, luglio

# COCOMERO

## Gruppo colore ROSSO

Contiene potassio e vitamina C



### Proprietà

- ✓ aiuta il drenaggio dei liquidi corporei
- ✓ funzione depurativa per l'organismo
- ✓ basso contenuto calorico
- ✓ e' utile per il sistema cardiovascolare
- ✓ aiuta a mantenere la pressione arteriosa a livelli normali

### Conservazione

- temperatura ambiente: 5-6 giorni
- in frigorifero: 1 settimana
- in freezer: 9-12 mesi

Stagionalità: luglio, agosto

# POMODORO

## Gruppo colore ROSSO

Alto contenuto di vitamina A e C;  
fonte di potassio



### Proprietà'

- ✓ basso contenuto calorico
- ✓ mantiene le capacità' visive ottimali
- ✓ aiuta la normale funzione del sistema immunitario
- ✓ salute di denti, gengive, ossa e pelle
- ✓ elevato potere antiossidante
- ✓ utile nella normale funzione muscolare
- ✓ mantiene una normale pressione sanguigna
- ✓ protettivo nei confronti della prostata
- ✓ aiuta il sistema cardiovascolare, soprattutto se consumato cotto

### Conservazione

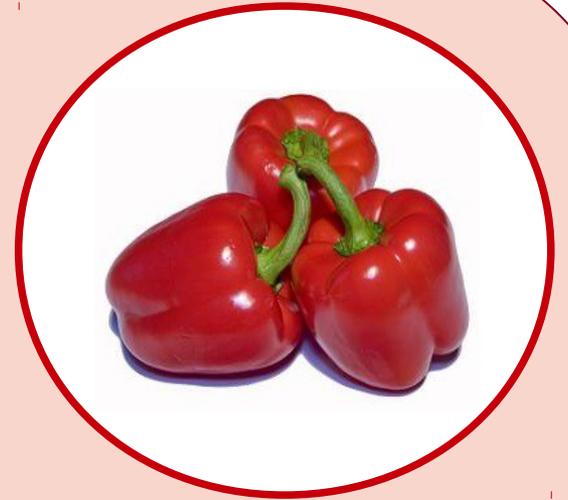
- temperatura ambiente: /
- in frigorifero: 5-7 giorni
- in freezer: /

Stagionalità' : luglio, agosto

# PEPERONE

## Gruppo colore ROSSO

Alto contenuto di vitamina C;  
fonte di vitamina A. Contiene potassio



### Proprietà'

- ✓ basso contenuto calorico
- ✓ mantiene la salute di denti, gengive, ossa e pelle
- ✓ aumenta l'assorbimento del ferro
- ✓ riduce stanchezza e affaticamento
- ✓ elevato potere antiossidante
- ✓ contribuisce al mantenimento della capacità visiva normale
- ✓ aiuta il sistema immunitario
- ✓ aiuta la regolare funzionalità dell'apparato cardiovascolare e la circolazione del sangue.

### Conservazione

- temperatura ambiente: /
- in frigorifero: 5-7 giorni
- in freezer: /

Stagionalità: giugno, luglio, agosto, settembre, ottobre

# PEPERONCINI PICCANTI

## Gruppo colore **ROSSO**

Alto contenuto di vitamina C e vitamina A;  
fonte di vitamina B2, B3 e potassio



### Proprietà

- ✓ mantiene le capacità visive
- ✓ migliora la salute della pelle e delle mucose
- ✓ protegge le cellule dallo stress ossidativo
- ✓ contribuisce al normale metabolismo energetico dell'organismo
- ✓ aiuta la regolare funzionalità dell'apparato cardiovascolare e la circolazione del sangue

### Conservazione

- temperatura ambiente: 1 anno se il prodotto è essiccato
- in frigorifero: 2-3 settimane
- in freezer: 3 mesi

Stagionalità: giugno, luglio, agosto, settembre

# FRAGOLA

## Gruppo colore ROSSO

Alto contenuto di vitamina C;  
Contiene potassio e rame



### Proprieta'

- ✓ basso contenuto calorico
- ✓ mantiene la salute di denti, gengive, ossa e pelle
- ✓ aumenta l'assorbimento del ferro
- ✓ riduce stanchezza e affaticamento
- ✓ elevato potere antiossidante
- ✓ aiuta il sistema nervoso
- ✓ Aiutamenta la resistenza dei vasi sanguigni e delle cartilagini

### Conservazione

- temperatura ambiente: 1 giorno
- in frigorifero: 5 giorni
- in freezer: 6 mesi

Stagionalita': maggio, giugno

# MIRTILLO NERO

## Gruppo colore BLU-VIOLA

Fonte di fibre, vitamina K e vitamina C  
Contiene potassio, calcio, fosforo,  
acido pantotenico (vit. B5)



### Proprietà

- ✓ basso contenuto calorico
- ✓ contribuisce alla normale coagulazione del sangue
- ✓ migliora la salute delle ossa
- ✓ mantiene la salute di denti, gengive, ossa e pelle
- ✓ contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario
- ✓ aumenta la resistenza dei vasi sanguigni
- ✓ migliora la funzionalità del microcircolo
- ✓ Potente azione antiossidante
- ✓ Contribuisce al benessere della vista
- ✓ facilita il raggiungimento del senso di sazietà contribuendo al mantenimento del peso corporeo e alla regolarità del transito intestinale

### Conservazione

- temperatura ambiente: 4-5 giorni
- in frigorifero: 1 settimana
- in freezer: 6-8 mesi

Stagionalità: giugno, luglio, agosto

(Fonte CREA)

# LAMPONE

## Gruppo colore BLU-VIOLA

Alto contenuto di fibre. Fonte di vitamina C  
Contiene manganese, potassio, fosforo, magnesio  
acido pantotenico (vit. B5)



### Proprietà

- ✓ basso contenuto calorico
- ✓ contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario,
- ✓ aumenta la resistenza dei vasi sanguigni
- ✓ aumenta la resistenza delle cartilagini
- ✓ migliora l'assorbimento del ferro
- ✓ riduce stanchezza e affaticamento
- ✓ facilita il raggiungimento del senso di sazietà contribuendo al mantenimento del peso corporeo e alla regolarità del transito intestinale

### Conservazione

- temperatura ambiente: 1 giorno
- in frigorifero: 5 giorni
- in freezer: 6 mesi

Stagionalità: giugno, luglio, agosto, settembre

(Fonte CREA)

# PRUGNA

## Gruppo colore BLU-VIOLA

Alto contenuto di fibre

Contiene potassio, vitamina B1 e vitamina C



### Proprietà

- ✓ rallenta l'assorbimento di zuccheri e grassi, contribuendo al mantenimento del peso corporeo
- ✓ facilita il raggiungimento del senso di sazietà
- ✓ aiuta a regolarizzare il transito intestinale
- ✓ aiuta a combattere la stipsi
- ✓ aiuta la longevità

### Conservazione

- temperatura ambiente: 4-5 giorni
- in frigorifero: 2-3 settimane
- in freezer: 6 mesi

Stagionalità: giugno, luglio, agosto, settembre

# MORA

## Gruppo colore BLU-VIOLA

Fonte di fibre e vitamina C  
Contiene potassio e ferro



### Proprietà

- ✓ basso contenuto calorico
- ✓ rallenta l'assorbimento di zuccheri e grassi, contribuendo al raggiungimento del senso di sazietà e al mantenimento del peso corporeo
- ✓ aiuta a regolarizzare il transito intestinale
- ✓ aiuta a mantenere la salute di denti, gengive, ossa e pelle
- ✓ contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario e del sistema nervoso
- ✓ aumenta la resistenza dei vasi sanguigni
- ✓ ha potenti proprietà antiossidanti
- ✓ aiuta il drenaggio dei liquidi corporei e le funzionalità delle vie urinarie

### Conservazione

- temperatura ambiente: 1 giorno
- in frigorifero: 5 giorni
- in freezer: 6 mesi

Stagionalità: giugno, luglio, agosto, settembre

# MELANZANA

## Gruppo colore BLU-VIOLA

Fonte di fibre

Contiene vitamina C, potassio e fosforo



### Proprietà

- ✓ basso contenuto calorico
- ✓ rallenta l'assorbimento di zuccheri e grassi, contribuendo al raggiungimento del senso di sazietà e al mantenimento del peso corporeo
- ✓ aiuta a regolarizzare il transito intestinale
- ✓ ha funzione depurativa per l'organismo
- ✓ può contribuire alla regolarità della pressione arteriosa
- ✓ aiuta la longevità

### Conservazione

- temperatura ambiente: /
- in frigorifero: 3-5 giorni
- in freezer: /

Stagionalità: agosto, settembre

# BASILICO

## Gruppo colore VERDE

Fonte di Fibre. Contiene ferro, calcio, potassio, vitamina A, folati e vitamina C.



### Proprietà

- ✓ migliora la funzione digestiva \*\*
- ✓ Drena i liquidi corporei\*\*
- ✓ antiossidante
- ✓ basso contenuto calorico.
- ✓ il suo aroma spiccato lo rende adatto per insaporire i piatti riducendo l'utilizzo di sale.

\*\* effetti per consumo a dosi elevate.

### Conservazione

- temperatura ambiente: 3-4 giorni
- in frigorifero: 1 settimana
- in freezer: 2 mesi

Stagionalità: tutto l'anno

# VALERIANA

## Gruppo colore VERDE

Fonte di vitamina A, di potassio e ferro.



### Proprietà

- ✓ utile per il mantenimento delle capacità visive
- ✓ rinforza il sistema immunitario
- ✓ contribuisce al trasporto di ossigeno nell'organismo
- ✓ mantiene un'adeguata pressione del sangue
- ✓ facilita il raggiungimento della sazietà contribuendo al mantenimento del peso corporeo e alla regolarità del transito intestinale
- ✓ basso contenuto calorico

### Conservazione

- temperatura ambiente: /
- in frigorifero: 3-5 giorni
- in freezer: /

Stagionalità: tutto l'anno

# LATTUGA

## Gruppo colore VERDE

Fonte di vitamina A; contiene potassio, ferro e calcio.



### Proprietà

- ✓ utile per il mantenimento delle capacità visive
- ✓ contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario
- ✓ importante per la salute delle mucose della bocca e della pelle
- ✓ facilita il raggiungimento della sazietà contribuendo al mantenimento del peso corporeo e alla regolarità del transito intestinale
- ✓ può aiutare il drenaggio dei liquidi corporei
- ✓ basso contenuto calorico

### Conservazione

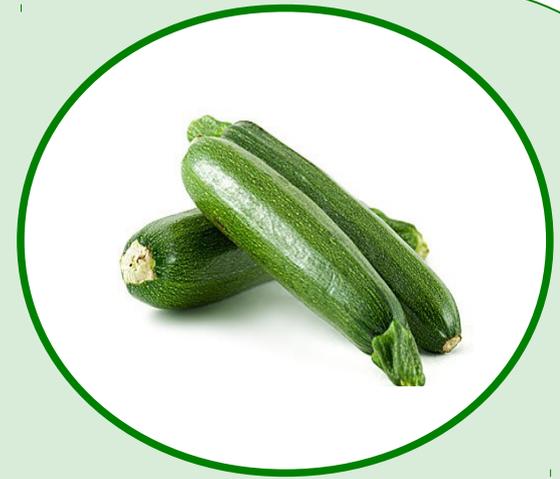
- temperatura ambiente: /
- in frigorifero: 3-5 giorni
- in freezer: /

Stagionalità: tutto l'anno

# ZUCCHINA

## Gruppo colore VERDE

Fonte di fibra; contiene vitamina C, Potassio e fosforo.



### Proprieta'

- ✓ rallenta l'assorbimento di zuccheri e grassi, contribuendo al mantenimento del peso corporeo
- ✓ contribuisce alla regolarita' del transito intestinale
- ✓ possiede funzione depurativa per l'organismo
- ✓ aiuta il sistema digerente nelle sue funzioni
- ✓ basso contenuto calorico

### Conservazione

- temperatura ambiente: /
- in frigorifero: 3-5 giorni
- in freezer: 9-12 mesi

Stagionalita': aprile, maggio, giugno, luglio, agosto, settembre

# CARCIOFO SPINOSO

## Gruppo colore VERDE



Alto contenuto di folati (Vitamina B9);  
fonte di fibre, rame e potassio.

### Proprietà

- ✓ aiuta l'organismo a percepire minore stanchezza e affaticamento
- ✓ contribuisce al il corretto sviluppo del neonato
- ✓ contribuisce al normale funzionamento del sistema immunitario
- ✓ regola il normale metabolismo energetico dell'organismo
- ✓ facilita il raggiungimento del senso di sazietà contribuendo al mantenimento del peso corporeo
- ✓ aiuta la digestione e la funzionalità del fegato e delle vie urinarie

### Conservazione

- temperatura ambiente: /
- in frigorifero: 2-3 giorni
- in freezer: 9-12 mesi

Stagionalità: aprile, gennaio, febbraio, marzo

# ASPARAGO

## Gruppo colore VERDE

Alto contenuto di folati (vitamina B9);  
fonte di vitamina B1, B2 e vitamina C.



### Proprietà

- ✓ contribuisce al normale metabolismo energetico dell'organismo
- ✓ utile in gravidanza per il corretto sviluppo del neonato
- ✓ aiuta l'organismo a percepire minore stanchezza e affaticamento
- ✓ mantiene la capacità visiva ottimale
- ✓ migliora la salute della pelle
- ✓ è un alimento a basso contenuto calorico
- ✓ aiuta il drenaggio di liquidi corporei e la funzionalità delle vie urinarie

### Conservazione

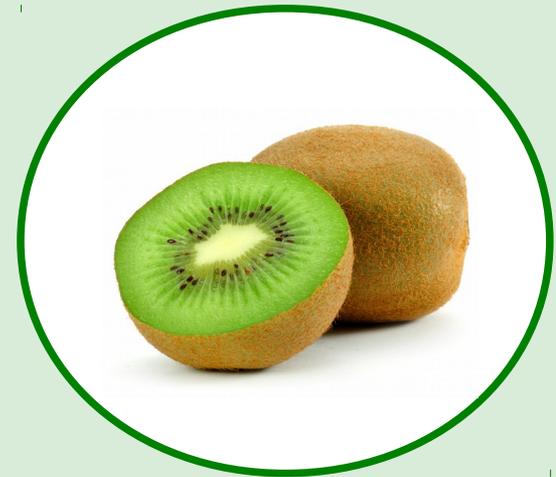
- temperatura ambiente: /
- in frigorifero: 2-3 giorni
- in freezer: 9-12 mesi

Stagionalità: marzo, aprile, maggio

# KIWI

## Gruppo colore VERDE

Alto contenuto di Vitamina C;  
fonte di potassio.



### Proprietà'

- ✓ è importante per il corretto funzionamento del sistema nervoso
- ✓ contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario
- ✓ aumenta la resistenza dei vasi sanguigni
- ✓ ha potente azione antiossidante e antibatterica
- ✓ migliora l'assorbimento del ferro
- ✓ riduce stanchezza e affaticamento
- ✓ contribuisce al normale funzionamento del metabolismo energetico
- ✓ utile per la salute dei muscoli e per la normale pressione sanguigna

### Conservazione

- temperatura ambiente: 1 settimana
- in frigorifero: 2 settimane
- in freezer: 6 mesi

Stagionalità' : gennaio, febbraio, ottobre, novembre, dicembre

# FAGIOLINO

## Gruppo colore VERDE

Alto contenuto di folati (vitamina B9);  
fonte di fibre. Contiene potassio.



### Proprietà

- ✓ utile in gravidanza per il corretto sviluppo del neonato
- ✓ aiuta il normale funzionamento del sistema immunitario
- ✓ regola il normale metabolismo energetico dell'organismo
- ✓ aiuta il mantenimento di un'adeguata pressione del sangue
- ✓ aiuta il normale funzionamento del sistema nervoso (cervello)
- ✓ facilita il raggiungimento del senso di sazietà contribuendo al mantenimento del peso corporeo

### Conservazione

- temperatura ambiente: /
- in frigorifero: 1 settimana
- in freezer: /

Stagionalità: maggio, giugno, luglio, agosto, settembre

# CAVOLINI DI BRUXELLES

## Gruppo colore VERDE

Alto contenuto di vitamina C;  
fonte di fibre, vitamina A e potassio.



### Proprietà

- ✓ aiutano il normale funzionamento dei vasi sanguigni
- ✓ aumentano l'assorbimento del ferro
- ✓ hanno potere antiossidante
- ✓ riducono stanchezza e affaticamento
- ✓ sono importanti per il mantenimento di un'adeguata pressione del sangue
- ✓ regolano le funzionalità dell'apparato cardiovascolare
- ✓ facilitano il raggiungimento del senso di sazietà contribuendo al mantenimento del peso corporeo
- ✓ sono un alimento a basso contenuto calorico
- ✓ funzione digestiva

### Conservazione

- temperatura ambiente: /
- in frigorifero: 3-5 giorni
- in freezer: /

Stagionalità: settembre, ottobre, novembre, dicembre

# FAVE FRESCHE

## Gruppo colore VERDE

Alto contenuto di proteine e vitamina C; fonte di fibre. Contiene ferro e fosforo.



### Proprietà

- ✓ contribuiscono alla crescita e al mantenimento della massa muscolare
- ✓ importanti per il corretto funzionamento del sistema nervoso
- ✓ riducono il senso di stanchezza e affaticamento,
- ✓ migliorano le nostre difese immunitarie durante e dopo sforzo fisico
- ✓ aiutano a mantenere la salute di denti, gengive, ossa e pelle
- ✓ aumentano la resistenza dei vasi sanguigni
- ✓ aumentano la resistenza delle cartilagini
- ✓ migliorano l'assorbimento del ferro
- ✓ contribuiscono al mantenimento del peso corporeo

### Conservazione

- temperatura ambiente: 2 giorni nel baccello
- in frigorifero: 3-5 giorni nel baccello e 1-2 giorni sgusciate
- in freezer: 6 mesi

Stagionalità: aprile, maggio

# RUCOLA

## Gruppo colore VERDE

Alto contenuto di Vitamina C, Vitamina A, Calcio e Ferro. Fonte di Potassio.



### Proprietà

- ✓ importante per il corretto funzionamento del sistema nervoso
- ✓ riduce il senso di stanchezza
- ✓ è utile per rafforzare il sistema immunitario
- ✓ contribuisce al normale trasporto di ossigeno nell'organismo
- ✓ riduce il senso di stanchezza e affaticamento
- ✓ aiuta la coagulazione del sangue
- ✓ importante per il mantenimento di un'adeguata pressione del sangue
- ✓ aiuta il normale funzionamento del sistema nervoso
- ✓ ha un basso contenuto calorico

### Conservazione

- temperatura ambiente: /
- in frigorifero: 3-5 giorni
- in freezer: /

Stagionalità: aprile, maggio, giugno, luglio, agosto

# PISELLI

## Gruppo colore VERDE

Alto contenuto di proteine, fibre e Vitamina C.  
Fonte di Vitamina B3. Contiene Fosforo e Ferro.



### Proprietà

- ✓ contribuiscono alla crescita e al mantenimento della massa muscolare
- ✓ facilita il raggiungimento del senso di sazietà contribuendo al mantenimento del peso corporeo
- ✓ utili per il corretto funzionamento del sistema nervoso
- ✓ riducono il senso di stanchezza e affaticamento
- ✓ migliora le nostre difese immunitarie durante e dopo uno sforzo fisico
- ✓ aiutano a mantenere la salute della pelle.
- ✓ utile per il mantenimento delle mucose (bocca, occhi) sane

### Conservazione

- temperatura ambiente: 2 giorni nel baccello
- in frigorifero: 3-5 giorni nel baccello e 1-2 giorni sgusciati
- in freezer: 6 mesi

Stagionalità: maggio, giugno, luglio

# NOCCIOLA

Ad alto contenuto di fibra. Ricca di acidi grassi insaturi (acido linoleico).

Alto contenuto di vitamina E, vitamine del gruppo B (B1, B6), fosforo, magnesio.

Fonte di potassio e manganese.



## Proprietà

- ✓ mantiene livelli normali di colesterolo nel sangue
- ✓ potente antiossidante e protegge le cellule dallo stress ossidativo
- ✓ contribuisce al normale metabolismo energetico dell'organismo
- ✓ contribuisce al normale funzionamento del sistema nervoso e del cervello
- ✓ regola l'attività ormonale
- ✓ contribuisce alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo
- ✓ aiuta a mantenere la salute di denti e ossa
- ✓ aiuta la regolarità del transito intestinale

Conservate in un luogo secco ed arieggiato le nocciole in guscio si possono mantenere anche per anni, mentre il prodotto sgusciato può essere conservato per 6 mesi in confezione integra.

Stagionalità: settembre, ottobre, novembre, dicembre