



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, perché utilizzando prodotti surgelati o non strettamente locali, non stimoli più di tanto i meccanismi infiammatori.



INDICAZIONI SPECIALI



LABORATORIO
ANTI
INFIAMMAZIONE

Alcuni alimenti vegetali non sono adatti a chi ha problemi di stomaco e/o intestino.

Di conseguenza, presta particolare attenzione a questi alimenti.

Negli schemi alimentari della fase profili, queste indicazioni sono già seguite in modo implicito.

VERDURE DA EVITARE IN CASO DI PROBLEMI DI STOMACO

Peperoni
Cipolle

VERDURE DA EVITARE IN CASO DI PROBLEMI DI INTESTINO

Barbabietole rosse
Biete
Broccoli
Cavolfiori
Carciofi
Cipolle
Pomodori
Peperoni
Melanzane



LABORATORIO
ANTI-INFIAMMAZIONE

FRUTTA DA EVITARE IN CASO DI PROBLEMI DI STOMACO

Agrumi
Ananas
Melograno
Anguria
Ananas
Melone

FRUTTA DA EVITARE IN CASO DI PROBLEMI DI INTESTINO

Mela
Pera
Prugne
Pesca
Albicocche
Anguria
Caco
Frutta disidratata in genere



LABORATORIO ANTI
INFIAMMAZIONE



GENNAIO

Frutta

- Mele
- Clementine
- Kiwi (da metà gennaio)
- Limoni (ad inizio stagione)
- Arance (ad inizio stagione)
- Frutto della passione
- Pere
- Melograno

Verdura

- Barbabietole (a fine stagione)
- Cavoletti di Bruxelles
- Cavolfiore
- Sedano (a fine stagione)
- Sedano rapa
- Cavolo cappuccio
- Porri
- Funghi (selvatici)
- Pastinaca
- Patate
- Rabarbaro (a inizio stagione)
- Scalogno
- Rape

Carne

- Anatra (a fine stagione)
- Oca (a fine stagione)
- Coniglio (disponibile, ma principalmente a luglio-dicembre)
- Tacchino
- Cervo

Pesce e frutti di mare

- Cozze
- Ostriche
- Salmone (a inizio stagione)



LABORATORIO
INFIAMMA

FEBBRAIO

Frutta

- Mele (a fine stagione)
- Clementine (a fine stagione)
- Kiwi
- Limoni
- Arance
- Frutto della passione
- Pere (a fine stagione)
- Melograno

Verdura

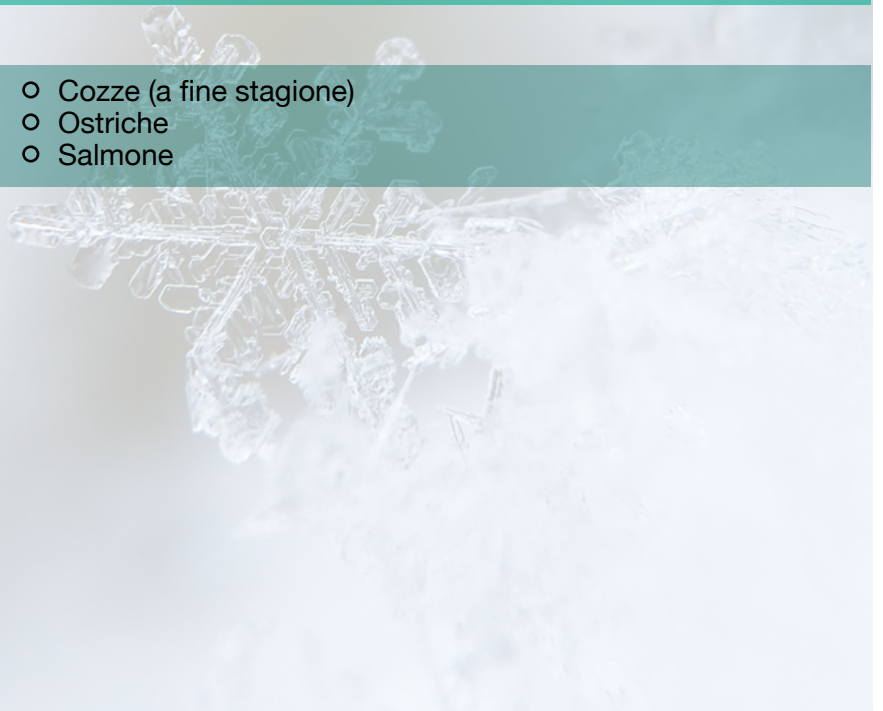
- Barbabietole (a fine stagione)
- Cavolfiore
- Sedano rapa
- Cavolo verde (a fine stagione)
- Porri
- Funghi (selvatici) (a fine stagione)
- Pastinaca (a fine stagione)
- Patate (a fine stagione)
- Broccoli viola (a inizio stagione)
- Rabarbaro
- Scalogno
- Rape (a fine stagione)

Carne

- Coniglio (disponibile, ma principalmente da luglio a dicembre)
- Tacchino (a fine stagione)
- Cervo (a fine stagione)

Pesce e frutti di mare

- Cozze (a fine stagione)
- Ostriche
- Salmone





MARZO

Frutta

- Kiwi
- Limoni (a fine della stagione principale)
- Arance (a fine stagione)
- Frutto della passione (a fine stagione)
- Melograni (a fine stagione)

Verdura

- Cavolfiore
- Sedano rapa (a fine stagione)
- Porri (a fine stagione)
- Peperoni (a inizio stagione)
- Broccoli viola
- Rabarbaro
- Scalogni (a fine stagione)
- Spinaci (da metà marzo)
- Cipollotti (a inizio stagione)

Carne

- Coniglio (ancora disponibile)
- Tacchino (ancora disponibile)

Pesce e frutti di mare

- Cozze (a fine stagione)
- Ostriche (a fine stagione)
- Salmone





LABORATORIO
INFIAMMAZIONE

APRILE

Frutta

- Albicocca (a inizio stagione)
- Kiwi

Verdura

- Asparagi (a inizio stagione)
- Cavolfiore (a fine stagione)
- Peperoni
- Broccoli viola (a fine stagione)
- Rabarbaro
- Spinaci
- Cipollotti

Carne

- Agnello (a inizio stagione)
- Coniglio (ancora disponibile)
- Tacchino (ancora disponibile)

Pesce e frutti di mare

- Granchio (a inizio stagione)
- Salmone
- Tonno (a inizio stagione)





LABORATORIO
INFIAMMAZIONE

MAGGIO

Frutta

- Albicocche
- Ciliegie (a inizio stagione)
- Kiwi

Verdura

- Asparagi
- Melanzane (da fine maggio)
- Carote (da fine maggio)
- Patate novelle
- Piselli
- Peperoni
- Rabarbaro (a fine stagione)
- Rucola (a inizio stagione)
- Spinaci
- Cipollotti
- Crescione (a inizio stagione)

Carne

- Agnello
- Coniglio (disponibile, ma meglio tra luglio e dicembre)

Pesce e frutti di mare

- Granchio
- Merluzzo d'Alaska (da metà maggio)
- Salmone
- Sardine (da fine maggio)
- Tonno





LABORATORIO
INFIAMMAZIONE

GIUGNO

Frutta

- Albicocche
- Mirtilli (a inizio stagione)
- Ciliegie
- Kiwi
- Lamponi (a inizio stagione)
- Fragole (a inizio stagione)
- Pomodori (a inizio stagione)

Verdura

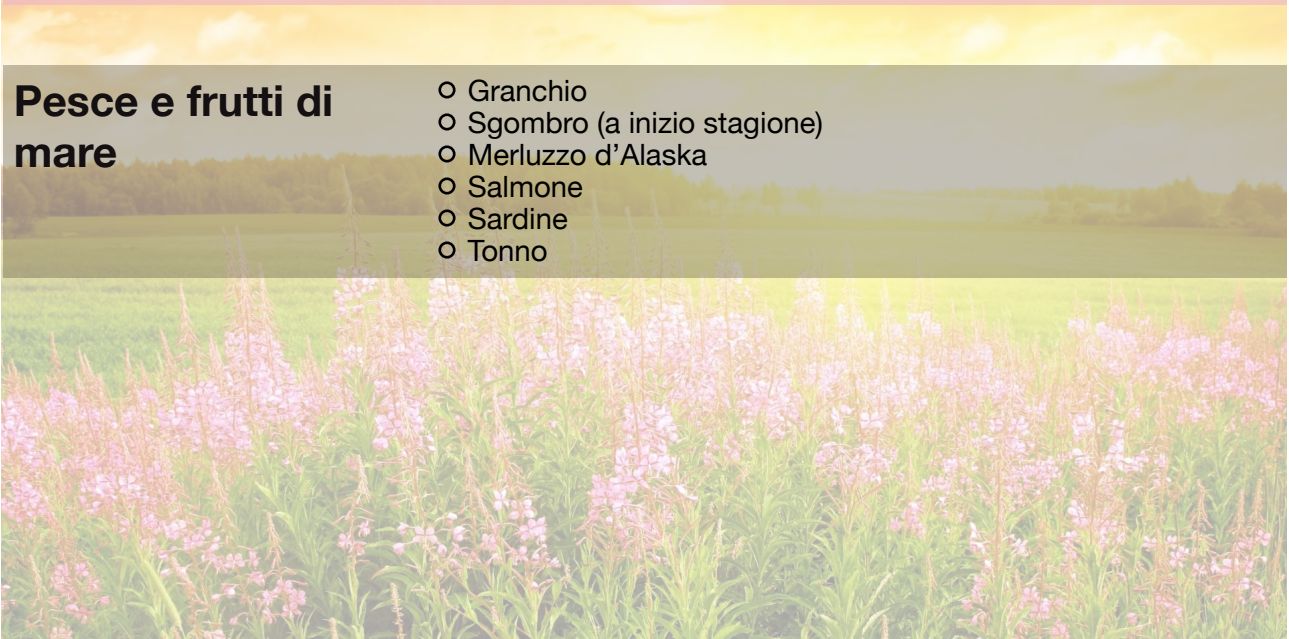
- Carciofi (a inizio stagione)
- Asparagi
- Melanzane
- Fave (da metà giugno)
- Carote
- Zucchine (a inizio stagione)
- Finocchio (a inizio stagione)
- Patate novelle
- Piselli
- Peperoni
- Rucola
- Spinaci
- Cipollotti
- Rape
- Crescione

Carne

- Agnello
- Coniglio (disponibile, ma meglio tra luglio e dicembre)

Pesce e frutti di mare

- Granchio
- Sgombro (a inizio stagione)
- Merluzzo d'Alaska
- Salmone
- Sardine
- Tonno



LUGLIO



LABORATORIO A
INFIAMMAZIONE

Frutta

- Albicocche
- More (a inizio stagione)
- Mirtilli
- Ciliegie
- Kiwi
- Melone (a inizio stagione)
- Pesche (a inizio stagione)
- Lamponi
- Fragole
- Pomodori

Verdura

- Carciofi
- Asparagi (a fine stagione)
- Melanzane
- Barbabietole (a inizio stagione)
- Fave
- Broccoli (da fine luglio)
- Carote
- Zucchine
- Cetriolo (a inizio stagione)
- Finocchio
- Patate novelle (a fine stagione)
- Piselli
- Peperoni
- Patate (a inizio stagione)
- Rucola
- Cipollotti (a fine stagione)
- Mais (a inizio stagione)
- Rape
- Crescione

Carne

- Agnello
- Coniglio

Pesce e frutti di mare

- Granchio
- Sgombro
- Merluzzo d'Alaska
- Salmone
- Sardine
- Capesante (da metà luglio)
- Tonno





LABORATORIO A
INFIAMMAZIONE

AGOSTO

Frutta	○ Albicocche ○ More ○ Mirtilli ○ Ciliegie (a fine stagione) ○ Kiwi (a fine stagione) ○ Melone	○ Pesche noci (a inizio stagione) ○ Pesche ○ Lamponi ○ Fragole (a fine stagione) ○ Pomodori
---------------	---	---

Verdura	○ Carciofi ○ Melanzane ○ Barbabietole ○ Fave ○ Broccoli ○ Carote ○ Sedano (a inizio stagione) ○ Zucchine ○ Cetriolo	○ Finocchio ○ Piselli ○ Peperoni ○ Patate ○ Rucola ○ Mais ○ Crescione
----------------	---	---

Carne	○ Agnello ○ Coniglio ○ Cervo (può essere ancora disponibile)
--------------	--

Pesce e frutti di mare	○ Granchio ○ Sgombro ○ Merluzzo d'Alaska ○ Salmone ○ Sardine ○ Capesante ○ Tonno
-------------------------------	--





SETTEMBRE

Frutta

- Mele
- Albicocche (a fine stagione)
- More
- Mirtilli (a fine stagione)
- Uva (fino a ottobre)
- Fichi (a inizio stagione)
- Melone
- Pesche noci
- Pesche (a fine stagione)
- Pere (a inizio stagione)
- Prugne (a inizio stagione)
- Lamponi (a fine stagione)
- Pomodori

Verdura

- Carciofi
- Melanzane
- Barbabietole
- Fave (fino a inizio settembre)
- Broccoli
- Zucca gialla (a inizio stagione)
- Carote
- Sedano
- Sedano rapa (a inizio stagione)
- Zucchine
- Cetriolo (a fine stagione)
- Finocchio
- Cavolo (a inizio stagione)
- Porri (a inizio stagione)
- Piselli
- Peperoni
- Patate
- Zucca (a inizio stagione)
- Rucola
- Mais
- Crescione

Carne

- Anatra (a inizio stagione)
- Oca (a inizio stagione)
- Agnello
- Coniglio
- Cervo (a inizio stagione)

Pesce e frutti di mare

- Granchio
- Sgombro
- Cozze (a inizio stagione)
- Merluzzo d'Alaska
- Salmone
- Sardine
- Capesante
- Tonno (fino a fine settembre)



OTTOBRE



LABORATORIO AN
INFIAMMAZIONI

Frutta

- Mele
- More (a fine stagione)
- Mirtilli rossi (a inizio stagione)
- Uva (a fine stagione)
- Fichi
- Melone (a fine stagione)
- Pesche noci (a fine stagione)
- Pere
- Prugne (a fine stagione)
- Pomodori (a fine stagione)

Verdura

- Carciofi
- Melanzane (fino a metà ottobre)
- Barbabietole
- Broccoli (a fine stagione)
- Zucca gialla
- Carote (a fine stagione)
- Sedano
- Sedano rapa
- Zucchine (a fine stagione)
- Finocchio (a fine stagione)
- Cavolo
- Porri
- Funghi (selvatici) (a inizio stagione)
- Pastinaca
- Piselli (a fine stagione)
- Peperoni (a fine stagione)
- Patate (raccolto principale)
- Zucca
- Rucola (a fine stagione)
- Scalogni (a inizio stagione)
- Mais (a fine stagione)
- Rape
- Crescione

Carne

- Anatra
- Oca
- Agnello (a fine stagione)
- Coniglio
- Tacchino (a inizio stagione)
- Cervo

Pesce e frutti di mare

- Granchio
- Sgombro
- Cozze
- Ostriche (a inizio stagione)
- Merluzzo d'Alaska (fino all'inizio di dicembre)
- Gamberi (a fine stagione)
- Salmone (a fine stagione)
- Capesante



NOVEMBRE

LABORATORIO ANTI
INFIAMMAZIONE

Frutta

- Mele
- Clementine (a inizio stagione)
- Mirtilli rossi
- Fichi (a fine stagione)
- Frutto della passione (a inizio stagione)
- Pere

Verdura

- Carciofi (a fine stagione)
- Barbabietole
- Cavolini di Bruxelles (in stagione da fine novembre)
- Zucca (a fine stagione)
- Sedano
- Sedano rapa
- Cavolo cappuccio
- Porri
- Funghi (selvatici)
- Pastinaca
- Patate
- Zucca
- Scalogni
- Rape
- Crescione (fino all'inizio di novembre)

Carne

- Anatra
- Oca
- Coniglio
- Tacchino
- Cervo

Pesce e frutti di mare

- Granchio (a fine stagione)
- Cozze
- Ostriche
- Merluzzo d'Alaska (fino all'inizio di dicembre)
- Capesante





LABORATORIO ANTI-
INFIAMMAZIONE

DICEMBRE

Frutta

- Mele
- Clementine
- Mirtilli rossi (a fine stagione)
- Frutto della passione
- Pere
- Melograno (a inizio stagione)

Verdura

- Barbabietole
- Cavolini di Bruxelles
- Cavolfiore (da metà dicembre)
- Sedano
- Sedano rapa
- Cavolo
- Porri
- Funghi (selvatici)
- Pastinaca
- Patate
- Zucca
- Scalogni
- Rutabaga o Navone
- Rape

Carne

- Anatra
- Oca
- Coniglio
- Tacchino
- Cervo

Pesce e frutti di mare

- Cozze
- Ostriche
- Merluzzo d'Alaska (fino all'inizio di dicembre)
- Capesante