

# VEGETAIS DA ÉPOCA



# JANEIRO

É SAFRA DE

Alimentos da estação são mais acessíveis, frescos, gostosos e nutritivos.

Melhor ainda se for **ORGÂNICO!**

Aproveite!



**Abobrinha Brasileira, Alface, Berinjela, Beterraba, Jiló, Pimenta Cambuci, Pimentão Verde, Quiabo, Tomate.**



# Berinjela

*É rica em antioxidantes, como as antocianinas que são capazes de combater radicais livres do organismo responsável pelo envelhecimento celular.*

# FEVEREIRO É SAFRA DE

Alimentos da estação são mais acessíveis, frescos, gostosos e nutritivos.

Melhor ainda se for **ORGÂNICO!**

Aproveite!



**VANESSA MIGRAY**  
NUTRICIONISTA CLÍNICA E FUNCIONAL

**Abóbora Seca, Abobrinha Brasileira, Alface, Berinjela, Chicória, Beterraba, Pimenta Cambuci, Pimenta Vermelha, Quiabo, Tomate.**



# Tomate

*Rico em licopeno tem forte ação antioxidante. Para potencializar esta ação, o tomate deve ser aquecido, como exemplo: molhos, refogados.*

# MARÇO

É SAFRA DE

Alimentos da estação são mais acessíveis, frescos, gostosos e nutritivos.

Melhor ainda se for **ORGÂNICO!**

Aproveite!



Abóbora Japonesa, Abóbora Seca, Abobrinha, Batata Doce Amarela, Acelga, Alface, Almeirão, Berinjela, Beterraba, Catalonha, Chicória, Escarola, Espinafre, Nabo, Pepino, Pimenta Cambuci, Pimenta Vermelha, Repolho, Rúcula



# Repolho

*Pouco calórico, ótima fonte de vitamina C e rico em fibras, ajuda a fortalecer o sistema imunológico*

# ABRIL

## É SAFRA DE

Alimentos da estação são mais acessíveis, frescos, gostosos e nutritivos.

Melhor ainda se for **ORGÂNICO!**

Aproveite!



Abóbora Japonesa, Abóbora Seca, Abobrinha , Acelga, Batata Doce Amarela, Berinjela, Cará, Chicória, Chuchu, Jiló, Mandioca, Nabo, Repolho, Rúcula, Tomate



# Abóbora

*Pouco calórica, pode contribuir para o emagrecimento. A abóbora possui ainda nutrientes importantes para a saúde da pele, imunidade e saúde intestinal*

# MAIO

# É SAFRA DE

Alimentos da estação são mais acessíveis, frescos, gostosos e nutritivos.

Melhor ainda se for **ORGÂNICO!**

Aproveite!



Abóbora Japonesa, Abóbora Seca, Abobrinha, Agrião, Batata Doce Amarela, Cará, Chicória, Chuchu, Espinafre, Ervilha Torta, Inhame, Jiló, Mandioca, Mandioquinha, Nabo, Rabanete Repolho



# Agrião

*Rico em vit C, fortalece o sistema imunitário, possui muita fibra auxiliando na saúde intestinal além de ser de baixa caloria o que favorece ao emagrecimento*

# JUNHO

# É SAFRA DE

Alimentos da estação são mais acessíveis, frescos, gostosos e nutritivos.

Melhor ainda se for **ORGÂNICO!**

Aproveite!



Abóbora Japonesa, Paulista e Seca, Abobrinha, Agrião, Batata Doce Amarela e Rosada, Cará, Ervilha Torta, Espinafre, Gengibre, Inhame, Mandioca, Mandioquinha, Milho Verde, Nabo, Rabanete



# Milho

*Contém fibras que auxiliam na função intestinal. Também é rico em ácido fólico que ajuda na absorção adequada de minerais como o zinco e o ferro.*

# JULHO

# É SAFRA DE

Alimentos da estação são mais acessíveis, frescos, gostosos e nutritivos.

Melhor ainda se for **ORGÂNICO!**

Aproveite!



 **VANESSA MIGRAY**  
NUTRICIONISTA CLÍNICA E FUNCIONAL

Abóbora Japonesa, Agrião, Batata Doce Amarela e Rosada, Brócolis, Cará, Couve, Couve-Flor, Ervilha Comum, Ervilha Torta, Inhame, Mandioca, Mandioquinha, Rabanete



## Batata Doce

*Rica em nutrientes e com médio índice glicêmico a batata doce pode ser uma boa alternativa no controle da glicemia quando se comparada a batata inglesa!*

# AGOSTO

## É SAFRA DE

Alimentos da estação são mais acessíveis, frescos, gostosos e nutritivos.

Melhor ainda se for **ORGÂNICO!**

Aproveite!



VANESSA MIGRAY  
NUTRICIONISTA CLÍNICA E FUNCIONAL

Abóbora Japonesa, Abobrinha, Agrião, Batata Doce Amarela, Berinjela, Brócolis, Cará, Catalonha, Coentro, Couve, Couve Bruxelas, Couve-Flor, Erva-Doce, Ervilha Comum e Torta, Espinafre, Inhame, Mandioca, Mandioquinha, Rabanete, Repolho



# Vagem

*A vagem é um vegetal rico em aminoácidos que podem favorecer o ganho de massa muscular.*

# SETEMBRO

É SAFRA DE

Alimentos da estação são mais acessíveis, frescos, gostosos e nutritivos.

Melhor ainda se for **ORGÂNICO!**

Aproveite!



Abóbora Paulista, Abobrinha, Agrião, Alcachofra, Almeirão, Aspargos, Berinjela, Beterraba, Brócolis, Cará, Catalonha, Couve, Couve Bruxelas, Couve-Flor, Chuchu, Ervilha Comum e Torta, Erva-Doce, Espinafre, Fava, Inhame, Jiló, Mandioca, Palmito, Rabanete



# Brócolis

*Rico em fibras e compostos enxofrados atuam diretamente na função intestinal. Além da ação anti-inflamatória. Para aproveitar melhor os nutrientes cozinhe no vapor!*

# OUTUBRO

# É SAFRA DE

Alimentos da estação são mais acessíveis, frescos, gostosos e nutritivos.

Melhor ainda se for **ORGÂNICO!**

Aproveite!



**VANESSA MIGRAY**  
NUTRICIONISTA CLÍNICA E FUNCIONAL

Abóbora Japonesa, Abobrinha, Alcachofra, Agrião, Almeirão, Beterraba, Brócolis, Cará, Catalonha, Couve, Bruxelas Couve-Flor, Chuchu, Ervilha Torta, Erva-Doce, Espinafre, Inhame, Nabo, Pepino Japonês, Tomate, Rabanete, Rúcula



## *Cowe - Flor*

*Auxilia muito na saúde intestinal por  
apresentar compostos enxofrados.  
Ótima fonte de vit C atua como anti-  
inflamatório natural*

# NOVEMBRO É SAFRA DE

Alimentos da estação são mais acessíveis, frescos, gostosos e nutritivos.

Melhor ainda se for **ORGÂNICO!**

Aproveite!



Abobrinha, Almeirão, Aspargos, Berinjela, Brócolis, Couve de Bruxelas, Espinafre, Erva-Doce, Nabo, Pepino Caipira e Japonês, Palmito, Rabanete, Tomate



# Cowe

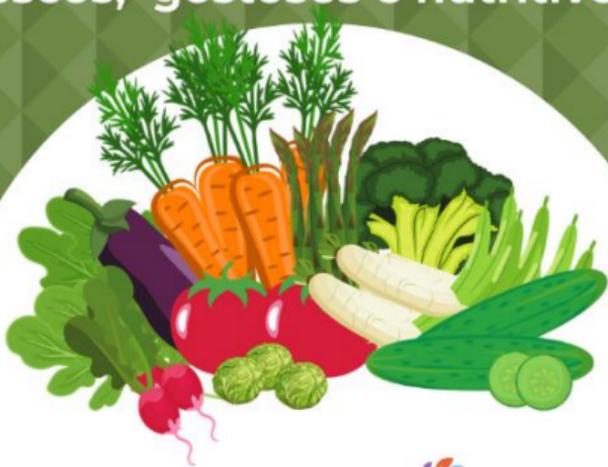
*A cowe é rica em vitaminas e minerais importantes no processo de desintoxicação além de ajudar muito na saúde gástrica e intestinal.*

# DEZEMBRO É SAFRA DE

Alimentos da estação são mais acessíveis, frescos, gostosos e nutritivos.

Melhor ainda se for **ORGÂNICO!**

Aproveite!



**Alho Porro, Aspargos, Berinjela, Brócolis, Cenoura, Cogumelo, Couve Bruxelas, Endívias, Erva-Doce, Nabo, Palmito, Pepino Japonês, Pimentão Amarelo, Verde e Vermelho, Rabanete, Rúcula, Tomate, Vagem**



# Beterraba

*Esta poderosa raiz é rica em nutrientes com ação vasodilatadora, desta forma contribui para o controle da pressão arterial e melhora performance física*



@vanessa migray nutricionista



[www.vanessamigray.com.br](http://www.vanessamigray.com.br)