

ORGANIZZAZIONE DI PRODUTTORI ORTOFRUTTICOLI



CILIEGIA



Ciliegia

Di colore tipicamente rosso, la ciliegia può spaziare tuttavia a seconda della varietà: quelle a polpa tenera presentano un colore rosso cupo, mentre quelle a polpa dura tendono ad avere una colorazione più chiara.

Ricca di vitamine A e B, proteine, sali minerali, calcio, magnesio, potassio, ferro e acidi organici, ha **proprietà diuretiche, aiuta a depurare il fegato e favorisce il buon sonno.**

Il contenuto di sostanze antiossidanti, principalmente antociani, rende questi frutti un importante alleato nel **bloccare l'accumulo di depositi lipidici nelle arterie** e nel combattere l'azione dei radicali liberi.

Le ciliegie sono ricche di zuccheri ma con un minimo apporto calorico, **ideali quindi per una dieta ipocalorica**, mentre il contenuto di potassio le rende **ottime per diete contro l'ipertensione.**

Calendario Produzione

Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
											

I NOSTRI UFFICI

Piemonte Asprofrut

Via Praetta, 2 - 12030 Lagnasco CN | T. +39 0175 282311 | Fax +39 0175 282320 | info@asprofrut.com

Ufficio Commerciale

Alessandra Sacchetto T. +39 0175 282307 | M. +39 335 7889183 | alessandra.sacchetto@asprofrut.com

Alberto Migliore T. +39 0175 282321 | M. +39 335 8017347 | alberto.migliore@asprofrut.com

