

1 venerdì - Capodanno

2 sabato



3 domenica

4 lunedì

5 martedì

6 mercoledì - Epifania

7 giovedì - Festa del Tricolore

8 venerdì

9 sabato

10 domenica



11 lunedì

12 martedì

13 mercoledì

14 giovedì

15 venerdì

16 sabato

17 domenica



18 lunedì

19 martedì

20 mercoledì

21 giovedì

22 venerdì

23 sabato

24 domenica



25 lunedì

26 martedì

27 mercoledì - Giornata della Memoria

28 giovedì

29 venerdì

30 sabato

31 domenica

Luna: ☺ piena ☺ calante ☺ nuova ☺ crescente



# 1 Gennaio

Ci sono due giorni all'anno in cui non puoi fare niente: uno si chiama ieri, l'altro si chiama domani, perciò oggi è il giorno giusto per amare, credere, fare e, principalmente, vivere. (Dalai Lama)

## Frutta e Verdura di stagione



**Frutta:** arancia, clementina, kiwi, mandarino, limone, pompelmo, pera. **Verdura:** bietola da costa, broccolo, carciofo, carota, cavolfiore, finocchi, lattuga, patate, radicchio, sedano, spinaci.

## Gomasio fai da te

100 gr di semi di sesamo, 30 gr di sale marino fine. Tosta leggermente il sesamo a fuoco lento in una padella e mettilo da parte. Tosta il sale, in modo che si asciughi bene dall'umidità. Unisci il sesamo e il sale in un mortaio e schiaccia con movimenti circolari. Conserva il gomasio in un barattolo a tenuta ermetica.



**portaNatura**

Registrati e inserisci "Babygreen" come referente per ricevere un miele bio in omaggio!  
[www.portanatura.it](http://www.portanatura.it)



**FamilyNation**  
FOR BABY + MUM

-15% sul tuo ordine con codice: GENNAIO  
[www.family-nation.it](http://www.family-nation.it)