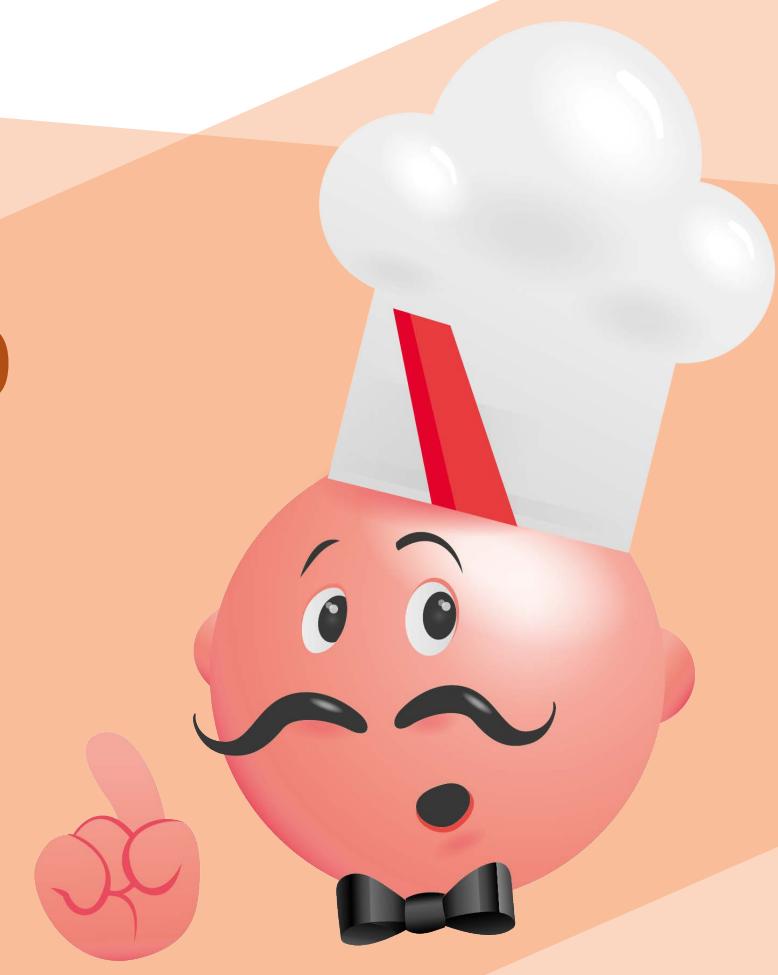




I 5 colori del benessere

Variare per stare in forma !

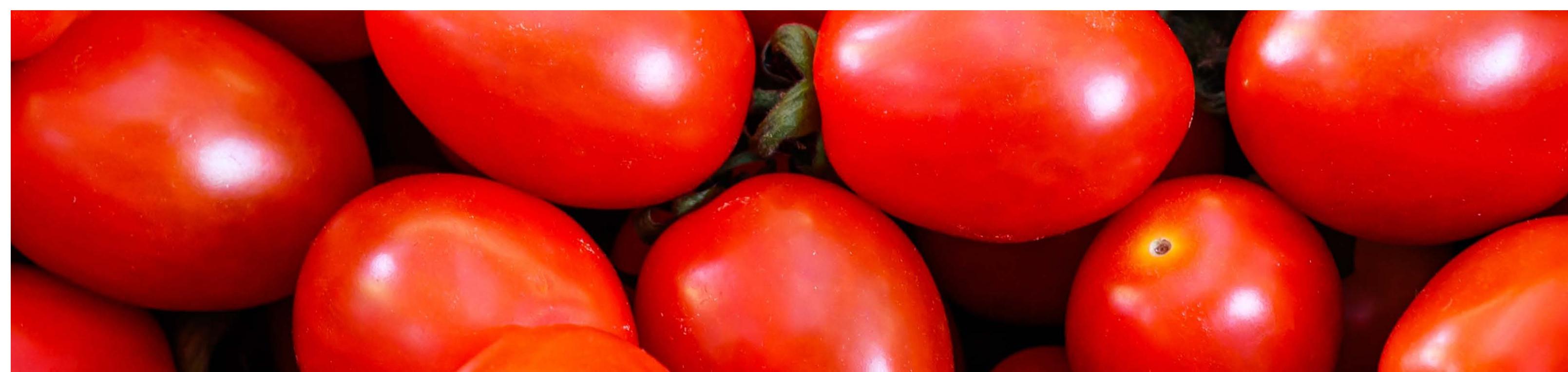
**Rosso, giallo-arancione, verde, blu-viola, e bianco
sono i 5 colori del mangiare sano.
Ogni colore corrisponde a nutrienti specifici.
Scopriamoli insieme!**



ROSSO ● ● ●

Nutrienti: licopene, antocianine, vitamina C

Sono in: anguria, arance rosse, barbabietole, ciliegie, fragole, peperoni, pomodori, rape, ravanelli, melograno



VERDE ● ● ●

Nutrienti: acido folico, betacarotene, clorofilla, luteina, magnesio, vitamina C

Sono in: asparagi, basilico, bieta, broccoli, cavoli, carciofi, cetrioli, cicoria, lattuga, rucola, prezzemolo, spinaci, zucchine, uva bianca, kiwi



BIANCO ● ● ○

Nutrienti: Quercetina, isotiocianati, flavonoidi, allisolfuro, polifenoli, potassio, selenio e Vitamina C

Sono in: aglio, banana, cavolfiore, cipolla, finocchio, mele, pere, porri, sedano



ARANCIO E GIALLO ● ● ○

Nutrienti: betacarotene, flavonoidi, vitamina C

Sono in: albicocche, arance, carote, limoni, mais, mandarini, melone, nespole, peperoni, pesche, pompelmi, zucca

BLU E VIOLA ● ● ●

Nutrienti: betacarotene, magnesio, potassio, vitamina C

Sono in: melanzane, radicchio, fichi, frutti di bosco (lamponi, mirtilli, more, ribes), prugne, uva nera



**Consumiamo ogni giorno frutta e verdura
di ognuno dei 5 colori! Così saremo sicuri di
avere tutti i nutrienti indispensabili per la
salvaguardia della salute!**