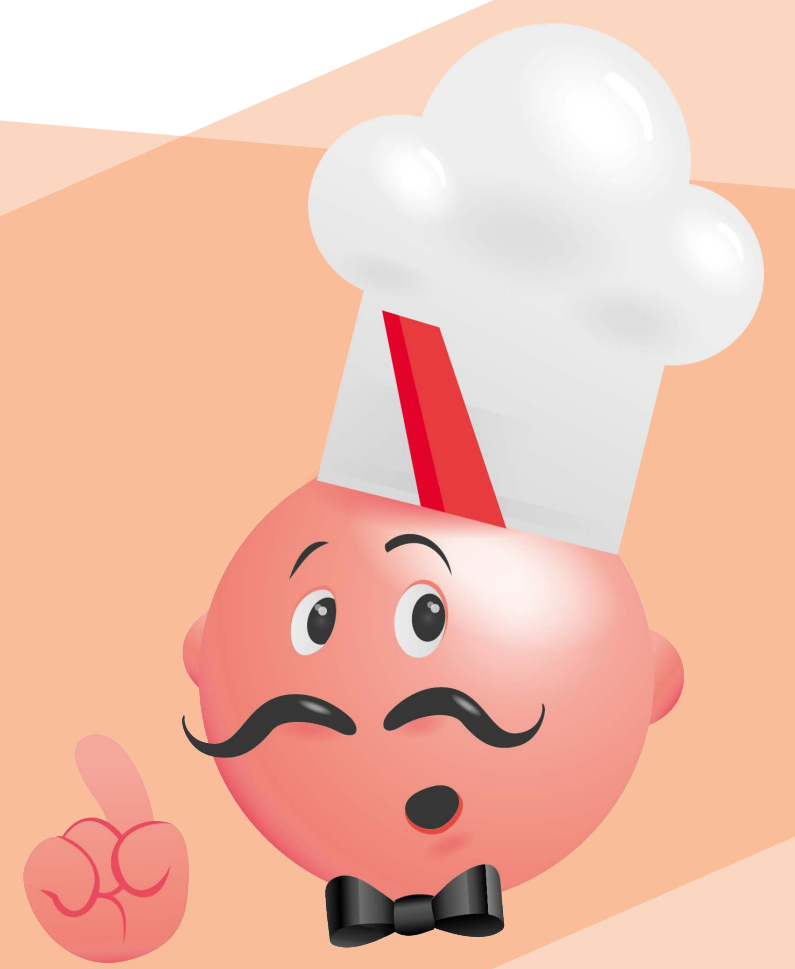




# I 5 colori del benessere

## 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



### ARANCIO E GIALLO ● ● ● ●

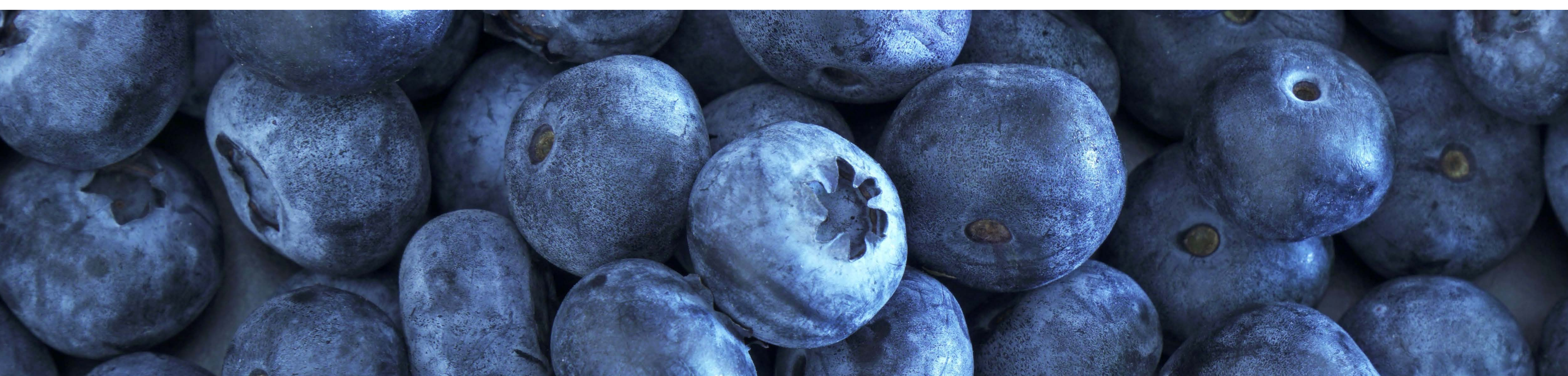
**Nutrienti:** betacarotene, flavonoidi, vitamina C

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

### 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



### BLU E VIOLA ● ● ● ●

**Nutrienti:** betacarotene, magnesio, potassio, vitamina C

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

### BIANCO ● ● ● ●

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

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



**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!**

**sodexo**

It all starts with the everyday