

“consuma 5 porzioni di frutta e verdura al giorno per mantenerti in buona salute”

# F i v e a d a y

## ROSSO

*Fragole, anguria, pomodori, arancia rossa, ravanello, ciliegie, ribes rosso & C*

Contengono licopene, antocianine, vitamina C e carotenoidi

Prevenono tumori, cardiopatie, malattie degenerative de sistema nervoso, proteggono il tessuto epiteliale e la vista.

## VERDE

*Insalate verdi, basilico, broccoletto, asparagi, kiwi, zucchine, cetrioli, carciofi, cavolo cappuccio, rucola, spinaci, cime di rapa, bieta, prezzemolo, uva bianca & C*

Contengono clorofilla, luteina, carotenoidi, magnesio, folati (vitamina B<sub>9</sub>) vitamina C  
Prevenono tumori, cardiopatie, malattie degenerative de sistema nervoso, proteggono il tessuto epiteliale e la vista. Il magnesio aiuta a regolare la pressione arteriosa, prevenendo l'ipertensione. I folati aiutano a prevenire l'anemia e sono importantissimi in gravidanza per prevenire la spina bifida nel neonato

## GIALLO-ARANCIO

*Albicocche, carota, zucca, peperoni, kaki, arancia, limone, melone, mandarini, clementine, pesche, pompelmi & C*

Contengono beta carotene, flavonoidi, vitamina C, antocianine  
Proteggono la vista, potenziano il sistema immunitario e prevenono l'invecchiamento cellulare, i tumori e le malattie cardiovascolari

## BIANCO

*Cavolfiore, mela, pera, cipolla, finocchio, funghi, cipollotto, porri, scalogno & C*

Contengono quercetina, flavonoidi, vitamina C, isotiocianati, allilsolfuro, selenio  
Prevenono tumori, ipertensione, invecchiamento cellulare e anemie. Sono amici di cuore, polmoni e ossa

## BLU-VIOLA

*Fichi, radicchio, susine, melanzane, more, ribes, mirtilli & C*

Contengono antocianine, vitamina C, carotenoidi, beta-carotene, magnesio, potassio, composti fenolici  
Prevenono l'invecchiamento della pelle e le malattie neurodegenerative, oltre a cardiopatie e tumori. La presenza del potassio è fondamentale per le ossa e per prevenire l'ipertensione. Influenzano positivamente il funzionamento del tratto urinario e della vista