

“5 POR DIA – COMA MAIS FRUTA E LEGUMES”

VAMOS COMER UM ARCO ÍRIS! 5 PORÇÕES, 5 CORES

Nenhuma fruta ou legume tem isoladamente todos os nutrientes que o organismo precisa, pelo que é imperativo variar. Assim, escolha hortofrutícolas de cores diferentes, pois a cada cor corresponde um perfil nutricional diferente.

VERMELHO

Tomate, pimento vermelho, morango, melancia, framboesa, cereja, maçã vermelha

**A cor vermelha indica a presença de licopeno.
Ajudam a manter o coração saudável e a prevenir o cancro.**

LARANJA e AMARELO

Cenoura, tangerina, abóbora, pêsego, pimento laranja, manga, laranja, diospiro

**São ricos em betacaroteno, fundamentais para a saúde dos olhos.
Os citrinos são uma excelente fonte de vitamina C, fundamental para reforçar as defesas naturais do organismo**

ROXO

Uva preta, amora, beringela, couve roxa, ameixa, mirtilo, passas, amora e groselha preta

**A sua cor natural relaciona-se com um tipo de pigmentos, as antocianinas.
Efeito protetor a nível da memória.**

VERDE

Brócolo, kiwi, couve de bruxelas, maçã verde, couve portuguesa, alface, salsa, coentros, feijão verde, agrião, espinafres, ervilhas, nabijas

**A sua cor natural provém de um pigmento específico, a clorofila.
As folhas verdes são relativamente ricas em ferro.
Os espinafres e os brócolos são ricos em ácido fólico.
Evitam o envelhecimento precoce e ajudam a prevenir o cancro.**

BRANCO

Banana, alho, pera, nabo, cogumelos, feijão branco, cebola, couve flor

**Podem contribuir para o controlo do colesterol e da tensão arterial.
As bananas são ricas em potássio.**

