


Sita 5 kolorów warzyw i owoców w zdrowej diecie




Do grupy czerwonej należą: pomidory, jabłka, czereśnie, truskawki, papryka czerwona, buraki, owoc granatu, soki jabłkowe, pomidorowe.

Są źródłem antocyjanów, cennego likopenu oraz wielu witamin.



W grupie żółto-pomarańczowej są: pomarańcze, banany, marchew, brzoskwinie, cytryny, soki pomarańczowe i marchwiowo-owocowe.

Zawierają popularny karetonoid, czyli β -karoten.




W grupie zielonej znajdują się: szpinak, sałata, brukselka, brokuły, kiwi, rzeżucha, ogórek, agrest, szparagi.

Są źródłem witaminy C, a także A, E, K i minerałów.



W grupie fioletowej znajdują się: bakłażan, aronia, czarne porzeczki, ciemne winogrona.

Zawierają antocyjaninę, która ma silne właściwości przeciwutleniające, przeciwbakteryjne i przeciwzapalne.



Do grupy białej należą: cebula, por, czosnek, cykoria, kapusta pekińska.

*Są cennym źródłem flawonoidów i allicyny.
Działają antybakteryjnie i antywirusowo.*

Oprac: Marta Kusz