

5 cores e uma vida saudável

Alimentar-se com 5 ou mais porções de frutas e vegetais coloridos diariamente é parte de um plano essencial para um viver mais saudável.



Branco

Aipo	Cebola branca
Alho	Couve-flor
Alho-poró	Graviola
Aspargo	Pêra
Banana	Pinha



Controlar o colesterol e a saúde do coração são alguns dos benefícios que os alimentos de cor branca trazem. Neles encontramos vitaminas do complexo B e os flavonoides, que atuam na proteção das células.

Vermelho

Acerola	Pimenta
Cereja	Rabanete
Maçã	Tomate
Melancia	Uva vermelha
Morango	Pimentão vermelho



Excelentes para o coração para memória, além de fortalecer olhos e pele. Auxiliam na saúde do trato urinário e atuam também na prevenção do câncer.

Laranja

Caju	Laranja
Melão	Mamão
Abacaxi	Mexerica
Abóbora	Manga
Cenoura	Pêssego



Mantém a saúde do coração, da visão e do sistema imunológico.

Verde

Abacate	Chuchu
Abobrinha verde	Kiwi
Agrião	Limão
Brócolis	Quiabo
Couve	Pepino



São excelentes para os ossos, dente e para a saúde dos olhos. Promovem o crescimento e diminuem a fadiga mental.

Coma no mínimo 5 porções de frutas ou hortaliças todos os dias.

Roxo

Alcachofra	Ameixa preta
Alface roxa	Figo Roxo
Beringela	Lichia
Beterraba	Repolho roxo
Cebola roxa	Uva roxa



Diminuem os riscos do câncer da pele, rins e aparelho digestivo.

Orientações nutricionais