

I COLORI DELLA SALUTE



Cinque porzioni a colori di frutta e ortaggi ogni giorno contribuiscono a mantenere il nostro benessere.

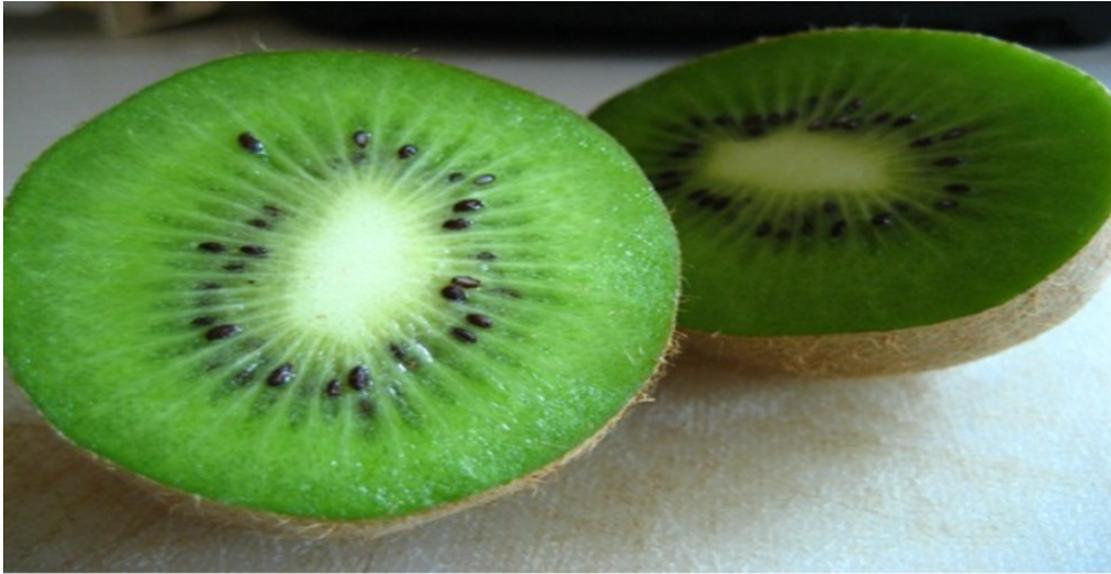
E' una buona regola per proteggere la salute e soddisfare il fabbisogno di nutrienti del nostro organismo.

Perché i colori? Nelle piante sono presenti sostanze naturali che catturano l'energia del sole, la trasformano in colori e sono preziosi per questi motivi:

- ci aiutano a mantenerci in forma, rinforzano le difese immunitarie del nostro organismo (vitamina C, betacarotene/vitamina A, flavonoidi, antocianine);
- stimolano il funzionamento del nostro intestino e riducono il rischio di diabete, obesità, tumori (fibra);
- favoriscono l'assorbimento di alcuni minerali fondamentali per la crescita come il ferro, il calcio (vitamina C, magnesio, selenio);
- ci proteggono dalle malattie cardiovascolari e dai tumori (carotenoidi, acido folico, antocianine, licopene);
- tutti sono potenti antiossidanti per cui proteggono da un precoce invecchiamento cellulare, favoriscono le funzioni visive.

Ci sono tanti modi per consumare con gusto cinque porzioni di cinque colori al giorno, provaci anche con i menù che ti suggeriamo.

VERDE



Il colore verde è dato dalla presenza di *clorofilla* che è un potente antiossidante

Appartengono a questo gruppo: asparagi, basilico, bieta, spinaci, broccoli, carciofi, cavoli, cetrioli, cicoria, cime di rapa, indivia, lattuga, prezzemolo, rucola, zucchine, kiwi, uva bianca

Questi vegetali contengono anche: carotenoidi, magnesio, acido folico, vitamina C

IL NOSTRO MENU'

Pasta alle erbe aromatiche

Sformato di verdura

Insalata e rucola - kiwi

in mensa il 29 ottobre 2010

BIANCO



Il colore bianco è dato dalla presenza di *quercetina* che è un antiossidante potente nemico dei tumori

Appartengono a questo gruppo: aglio, cavolfiore, cipolla, porri, funghi, finocchio, sedano, mela, pera

Questi vegetali contengono anche: fibra, flavonoidi (soprattutto nelle mele e nelle cipolle), selenio, vitamina C, potassio, polifenoli

IL NOSTRO MENU'
Risotto con pere e grana
Paillard
Finocchi freschi - mela
in mensa il 14 gennaio 2011

GIALLO / ARANCIO



Il colore giallo arancio è dato dalla presenza di *beta-carotene* che nel nostro organismo si trasforma in *Vitamina A* importante per la crescita, per le funzioni immunitarie e per la vista.

Appartengono a questo gruppo: mais, carote, peperoni, zucca, albicocche, caki, melone, nespole, pesche, arance, limoni, mandarini, pompelmo

Questi vegetali contengono anche: flavonoidi, vitamina C, antocianine

IL NOSTRO MENU'
Crema di carote con crostini
Prosciutto e melone
in mensa il 12 maggio 2011

ROSSO



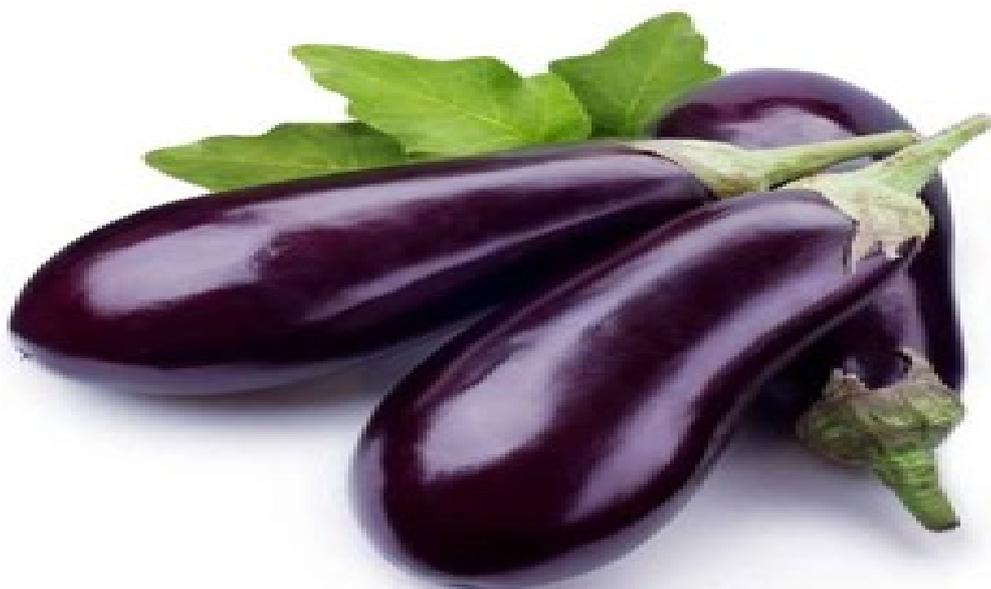
Il colore rosso indica una potente azione antiossidante dovuta a due sostanze: il *licopene* (soprattutto nei pomodori maturi e nell'anguria) e le *antocianine* (soprattutto nelle arance rosse) che svolgono un'azione preventiva nei confronti delle malattie cardiovascolari e protettiva per la pelle.

Appartengono a questo gruppo: barbabietola rossa, pomodori, ravanelli, rape rosse, anguria, ciliegie, fragole, arance rosse

Questi vegetali contengono anche: carotenoidi e vitamina C

IL NOSTRO MENU'
Risotto al pomodoro fresco
Tacchino alla piastra
Pomodori gratinati - fragole
in mensa il 16 maggio 2011

BLU / VIOLA



Anche il blu/viola è un colore nemico delle malattie, amico della vista e della circolazione sanguigna per la presenza di *antocianine* e di *vitamina C*

Appartengono a questo gruppo: melanzane, radicchio, fichi, frutti di bosco (lamponi, mirtilli, more, ribes), prugne, uva nera

Questi vegetali contengono anche: beta-carotene, potassio e magnesio

IL NOSTRO MENU'

Pasta al radicchio e speck

Melanzane ripiene

Prugne o uva nera