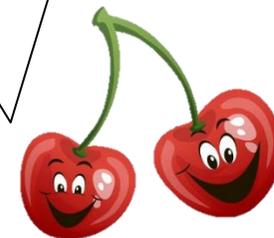


L'Arcobaleno della salute

5 PORZIONI AL GIORNO
DI DIVERSI COLORI...
A VOI LA SCELTA, CARI
RAGAZZI E GENITORI



ACQUA, FIBRA,
MINERALI E VITAMINE...
DELLA TAVOLA FRUTTA E
VERDURA SONO LE
REGINE



Pomodori,
rape, ravanelli,
peperoni,
barbabietole,
anguria, arance
rosse, ciliegie,
fragole

*Contengono licopene
e antocianine*

Arance, limoni,
mandarini,
clementine,
pompelmi, meloni,
cachi, albicocche,
pesche, nespole,
carote, peperoni
gialli, zucca,

*Contengono flavonoidi,
carotenoidi e vitamina C*

Aglio, cavolfiore,
cipolla, finocchio,
funghi, mele,
pere, porri,
banana, sedano

*Contengono
polifenoli, flavonoidi,
potassio, vitamina C,
selenio*

Agretti, asparagi,
basilico, bieta, broccoli,
carciofi, cavoli, cetriolo,
cicoria, cime di rapa,
kiwi, lattuga,
prezzemolo, rucola,
spinaci, peperoni verdi,
uva, zuccina,

*Contengono clorofilla,
carotenoidi, magnesio,
vitamina C, acido folico e
luteina.*

Melanzane,
radicchio, cavolo
cappuccio rosso,
fichi, frutti di bosco
(lamponi, mirtilli,
more, ribes), susine,
uva nera

*Contengono
antocianine, carotenoidi,
vitamina C, potassio e
magnesio.*