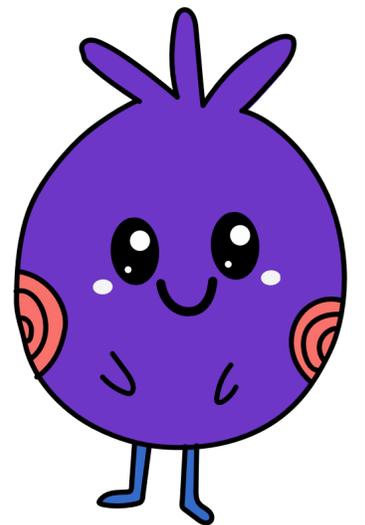




Coma o Arco-Íris



Um Guia para uma Dieta Saudável e Sustentável

Consuma uma variedade de frutas e vegetais coloridos para garantir uma ingestão equilibrada de nutrientes.

Alimentos vermelhos, como tomates, morangos e pimentões, são ótimos para a saúde do coração e do sangue, além de fortalecerem as articulações.

Alimentos alaranjados, como cenouras, abóboras e mangas, auxiliam na prevenção de doenças e promovem o crescimento do colágeno, essencial para a saúde da pele.

Alimentos amarelos, como bananas, abacaxis e milho, auxiliam na saúde do coração, visão, digestão e fortalecem o sistema imunológico.

Alimentos verdes, como brócolis, espinafre e abacate, são poderosos detoxificantes, combatem os radicais livres e fortalecem o sistema imunológico.

Alimentos roxos e azuis, como berinjelas, uvas roxas e amoras, melhoram a absorção de minerais e são poderosos antioxidantes.

Alimentos brancos, como couve-flor, alho e cebola, auxiliam no sistema circulatório e podem reduzir o risco de câncer.

