consultório smart

CORES DOS ALIMENTOS
E SUAS PROPRIEDADES

VERMELHOS



ALIMENTOS FONTES

Tomate, melancia, morango, pimentão vermelho, cereja, rabanete, uva vermelha, cereja, acerola.

BENEFÍCIOS

Fontes de carotenoides. Percursores de Vitamina A. Saúde do coração e memória. O licopeno presente nesses alimentos ajuda na prevenção ao câncer de próstata. Proteção da pele e olhos.

BRANCOS



ALIMENTOS FONTES

Cebola, alho, cogumelos, graviola, inhame, nabo, banana, couve-flor, inhame, coco.

BENEFÍCIOS

Fontes de vitamina do complexo B e flavonoides. Rico em cálcio e potássio. Formação e manutenção óssea. Vitalidade do sistema nervoso e dos músculos.

VERDES



ALIMENTOS FONTES

Couve-manteiga, brócolis, kiwi, abobrinha verde, vagem, jiló, acelga, alface, ervilha, coentro, abacate, maçã verde.

BENEFÍCIOS

Ricos em clorofilas. Fontes de vitamina A, C, E, cálcio e ferro. Desintoxicam as células. Inibem os radicais livres. Evitam fadiga mental. Produção de glóbulos vermelhos. Fortalecimento dos ossos e dentes.

ROXOS



ALIMENTOS FONTES

Beringela, mirtilo, ameixa, uva roxa, figo, jabuticaba, cebola roxa, beterraba, lichia, amora, framboesa.

BENEFÍCIOS

Fontes de niacina (vitamina do complexo B), o potássio e vitamina C. Ricos em flavonoides, carotenoides e po lifnóis. Importante para saúde da pele, nervos, rins e aparelho digestivo. Previnem doenças cardíacas - ricos em antioxidantes.

LARANJAS



ALIMENTOS FONTES

Tangerina, mamão, laranja, pêssego, manga, cenoura, abóbora, pimentão amarelo, milho, batata-inglesa, maracujá, caju.

BENEFÍCIOS

Fontes de betacaroteno e vitamina C. Composto por zeaxantina, flavonoides e licopeno. Importante para a vitalidade do sistema nervoso, prevenção do câncer de mama, sistema imunológico, divisão celular e vitalidade da visão.