

I Colori della Frutta e Verdura:



BLUE/VIOLA

Includi il **BLUE/VIOLA** nella tua Dieta povera di grassi per aiutarti a mantenere:



- Apparato Urinario in Salute
- Buone Funzioni di Memoria
- Invecchiare in Salute



SUSINE, PRUGNE SECHE, MELANZANE,
UVA, CAVOLO, MIRTILLI, PATATE.

Da:
Colorado 5 a Day Coalition
Colorado Physical Activity and Nutrition Program
Colorado Department of Public Health and Environment



I Colori della Frutta e Verdura:



VERDE

Includi il **VERDE** nella tua Dieta povera di grassi per aiutarti a mantenere:

- Ossa e Denti Forti
- Vista in Salute



MELE, PERE, KIWI, BROCCOLI, SPINACI,
PEPERONI, ZUCCHINE, ECC

Da:
Colorado 5 a Day Coalition
Colorado Physical Activity and Nutrition Program
Colorado Department of Public Health and Environment



I Colori della Frutta e Verdura:



BIANCO

Includi il **BIANCO** nella tua Dieta povera di grassi per aiutarti a mantenere:

- Il Cuore in forma
- Il livello del Colesterolo che è già ok.



PERE, BANANA, NETTARINE E PESCHE A POLPA BIANCA, CAVOLO, CIPOLLE, FUNGHI, ECC.

I Colori della Frutta e Verdura:



GIALLO/ARANCIO

Includi il **GIALLO/ARANCIO** nella tua Dieta povera di grassi per aiutarti a mantenere:



- Il Cuore in forma
- Il sistema immunitario sano
- Vista sana



ALBICOCCHES, ARANCE, PESCHE, NETTARINE,
CAROTE, ZUCCA, ANANAS, ECC.

Da:
Colorado 5 a Day Coalition
Colorado Physical Activity and Nutrition Program
Colorado Department of Public Health and Environment



I Colori della Frutta e Verdura:



ROSSO

Includi il **ROSSO** nella tua Dieta povera di grassi per aiutarti a mantenere:

- IL Cuore Sano
- Buone Funzioni della Memoria
- Salute dell'apparato urinario

CILIEGIE, ARANCE ROSSE, MELE ROSSE, PERE ROSSE, FRAGOLE, RADICCHIO, CIPOLLE, RAPE, POMODORO, ECC.

Da:
Colorado 5 a Day Coalition
Colorado Physical Activity and Nutrition Program
Colorado Department of Public Health and Environment

