

FARBY V OVOCÍ A ZELENINE



Biela

posilnenie
imunitného
systému



Zelená

očistenie
a
detoxikácia



Červená

oči, srdce,
prostatu,
zdravú krv



Oranžová

prevencia a
boj proti
rakovine



Fialová

celkové
zdravie



Žltá

proti starnutiu,
pre žiarivú pleť

Biele ovocie a zelenina

Biele ovocie a zelenina obsahujú betaglukány, ligniny, rôzne vitamíny a minerály. Tieto živiny znižujú riziko vzniku rôznych rakovinových ochorení, chránia pred vysokým tlakom, pomáhajú znižovať hladinu cholesterolu v krvi.



cesnak



dátle



karfiol



banány



hnedá
hruška



pastrnák



cibuľa



huby



kaleráb



zázvor



okružhlica



šalotka



zemiaky



topinambur



jicama

Červené ovocie a zelenina

JAHODY

protizápalové



BRUSNICE

prospešné pre
oči

PARADAJKY

na spevnenie
kostí



KAPUSTA

vysoký obsah
vitamínu C

REPA

proti rakovine



MALINY

vysoký obsah železa
draslíka, mangánu

REĎKOVKY

bohatá na
kyselinu listovú



ČEREŠNE

zlepšuje pamäť

JABLKO

antioxidant



HROZNO

proti starnutiu

MELÓN

92% vody



PAPRIKA

podporuje lepšie
nočné videnie

REBARBORA

vysoký obsah
kalcia



GRANATOVÉ JABLKO

srdce

Modré, fialové ovocie a zelenina

Modrá a fialová prinášajú flavonoidy, luteín, zeaxantín, quercetín, resveratrol, kyselinu elagovú, rôzne minerály, vlákninu a vitamíny (C, E, A ...). Tieto živiny posilňujú imunitný systém, znižujú riziko vzniku nádorových ochorení, pôsobia protizápalovo, znižujú hladinu cholesterolu v krvi, pomáhajú chrániť sietnicu oka, podporujú trávenie.



fialová paprika



hrozienska



sušené slivky



fialová špargľa



fialová kapusta



fialová mrkva



slivky



červené hrozne



fialové zemiaky



baklažán



baza



čučoriedky



čierne ríbezle



čierny koreň



černice

Oranžové, žlté ovocie a zelenina

Tieto farby obsahujú beta-karotén, zeaxantín, lykopen, flavonodidy, rôzne minerálne látky (draslík, fosfor, horčík, vápnik) a vitamíny, najmä vitamín C. Tieto živiny pomáhajú proti vekom podmienenej makulárnej degenerácii (očná choroba), znižujú riziko vzniku nádorových ochorení, pomáhajú proti vysokému tlaku, znižujú hladinu cholesterolu v krvi, podporujú tvorbu kolagénu.



papája



broskyňa



žlté
hruška



batáty



kukurica
cukrová



žlté
jablko



mandarínky



nektarínky



pomaranče



grapefruit



citrón



mango



machovka
peruánska



mrkva



kiwi
zlaté



marhule



tekvica
muškátová



cantaloupe



žltá
repa



žlté
paradajky



žlté
zemiaky

Zelené ovocie a zelenina

Zelené ovocie a zelenina obsahujú chlorofyl, vlákninu, beta-karotén, luteín, zeaxantín, kyselinu listovú, vápnik a vitamíny (C, E, A ...). Sú tiež dôležitý zdrojom vlákniny.

Tieto živiny znižujú riziko vzniku rakoviny, znižujú krvný tlak a hladinu cholesterolu v krvi, posilňujú imunitný systém, pomáhajú regulovať trávenie, pomáhajú chrániť sietnicu oka.



brokolica



uhorky



hrášok



ružičkový
kel



avokádo



zelená
fazuľka



zelená
cibuľka



artičoky



čínska
kapusta



jablko



kapusta



hrozno



špenát



paprika



hruška



žerucha



pór



kiwi



cuketa



okra



limetka