

**Coma 1 alimento de cada grupo por dia.**

## **Dieta das Cores**

### **Lista de Alimentos**

#### **Vermelho**

- Acerola
- Cebola Vermelha
- Cereja
- Ciriguela
- Goiaba Vermelha
- Grapefruit
- Maçã
- Melancia
- Morango
- Pêra Vermelha
- Pimenta
- Pimentão Vermelho
- Rabanete
- Romã
- Tomate
- Uva Vermelha

Fontes de Caratenóides, que são precursores da vitamina A. Bom para o coração, memória, previnem o câncer, fortalecem olhos e pele. O licopeno encontrado em alguns alimentos deste grupo, ajuda na prevenção do câncer de próstata.

#### **Amarelo**

- Abacaxi
- Abóbora
- Abiu
- Ameixa Amarela
- Batata Baroa
- Batata Doce
- Batata Inglesa
- Caju
- Carambola
- Caqui
- Cenoura
- Damasco
- Gengibre
- Kino
- Laranja
- Mamão
- Manga
- Maracujá
- Mexerica
- Moranga
- Melão
- Milho
- Nectarina
- Pêssego
- Pimentão Amarelo
- Sapoti
- Tangerina

Fontes de Caratenóides. Também são ricos em vitamina C que ajuda na proteção das células, coração, visão e do sistema imunológico.

#### **Roxo**

- Alcachofra
- Almeirão Roxo
- Alface Roxa
- Alho Roxo
- Ameixa Preta
- Amora
- Azeitona Preta
- Batata Roxa
- Berinjela
- Beterraba
- Cebola Roxa
- Figo Roxo
- Framboesa
- Jaboticaba
- Jamelão
- Lichia
- Mirtilo
- Repolho Roxo
- Uva Roxa

Contém niacina (vitamina do complexo B), minerais, potássio e vitamina C. Bom para a saúde da pele, nervos, rins, aparelho digestivo, ajudam a prevenir doenças cardíacas e retardam o envelhecimento.

#### **Verde**

- Abacate
- Abobrinha Verde
- Acelga
- Almeirão
- Alface
- Azeitona Verde
- Brócolis
- Cebolinha
- Coentro
- Couve
- Couve Chinesa
- Couve de Bruxelas
- Chuchu
- Ervilha
- Jiló
- Kiwi
- Limão
- Maxixe
- Mostarda
- Pepino
- Pimentão Verde
- Quiabo
- Repolho
- Salsa
- Uva Verde
- Vagem

Ricos em cálcio, fósforo, ferro, fortalecem ossos e dentes, promovem o crescimento, ajudam na coagulação do sangue, auxiliam a produção do sangue e evitam a fadiga mental.

#### **Branco**

- Aipim
- Aipo
- Alho-Poró
- Atemoya
- Aspargo
- Banana
- Batata Baroa Branca
- Cará
- Cebola
- Cogumelo
- Couve-Flor
- Endívia
- Graviola
- Inhame
- Mangostim
- Nabo
- Pêra
- Pinha

Contém flavonóides, vitaminas do complexo B, auxiliam na produção de energia do sistema nervoso e inibem coágulos na circulação sanguínea.