

Une alimentation arc-en-ciel : à chaque couleur ses bienfaits



Les aliments **rouges** sont riches en vitamines C, folates et flavonoïdes.

Ils ont des **propriétés antioxydantes** : ils améliorent la **santé du cœur**, renforcent le **système immunitaire**, **luttent contre certains cancers** (prostate).



Les aliments **bleus** sont riches en phénoliques (anthocyanines). Puissants **antioxydants**, ils permettent de **lutter contre le vieillissement de nos cellules**, le **stress oxydatif** et de **stimuler la circulation sanguine**.



Les aliments **verts** contiennent de nombreux micro-nutriments : vitamines, acide folique, potassium, magnésium, calcium et fer. Ils possèdent de nombreuses **propriétés antioxydantes, antibactériennes, anti-cancérigènes**, ils améliorent le **processus de détoxification du foie** et **réduisent la pression artérielle**.



Les aliments **oranges** sont riches en caroténoïdes (lutéine, bêta-carotène) et vitamine A.

Ces aliments ont un rôle **antioxydant** important, ils jouent un rôle dans le processus de la **vision**, permettent de **lutter contre les radicaux libres** et renforcent le **système immunitaire**.



Les aliments de couleur **blanche** contiennent de l'alicine. Ces aliments ont des propriétés **antivirales** et **antibactériennes**, ils stimulent le **système immunitaire**, **régulent la pression artérielle**, améliorent la **digestion** et **régulent la sécrétion hormonale**.

Dans votre assiette, variez les goûts et les couleurs !