

BLU VIOLA	VERDE	BIANCO	GIALLO ARANCIO	ROSSO
melanzane, radicchio, fichi, frutti di bosco (lamponi, mirtilli, more, ribes), susine, uva nera	asparagi, agretti, basilico, bieta, broccoli, cime di rapa, cavoli, carciofi, cetrioli, cicoria, lattuga, rucola, cicoria, verza, invidia, prezzemolo, spinaci, zucchine, uva bianca, kiwi	aglio, cavolfiore, cipolla, finocchio, funghi, mele, pere, banane, pesche bianche, porri, rape bianche, scorzonera, sedano	arance, limoni, mandarini, clementine, ananas, pompelmi, melone, loti, albicocche, pesche, nespole, carote, peperoni, zucca, mais	pomodori, rape, ravanelli, peperoni, barbabietole, anguria, arance rosse, ciliegie, fragole, ribes e lamponi
Contengono antocianine, carotenoidi, vitamina C, potassio e magnesio	Contengono clorofilla, carotenoidi, magnesio, vitamina C, acido folico e luteina	Contengono polifenoli, flavonoidi (antoxantine fra cui la quercetina), composti solforati (isotiocianati) nella cipolla e nell'aglio (allicina), potassio, vitamina C, selenio	Contengono flavonoidi, carotenoidi e vitamina C. Il beta-carotene è il composto tipico; nel nostro corpo viene trasformato in vitamina A.	Contengono licopene e antocianine
hanno azione anti-ossidante, antibatterica e antinfiammatoria; proteggono i capillari sanguigni e la funzionalità dei reni, migliorano la microcircolazione a livello oculare	la clorofilla ha azione depurativa e antiossidante. Il magnesio regola la funzionalità nervosa e muscolare; rinforza ossa e sistema di difesa dell'organismo; regola il battito del cuore. L'acido folico interviene nella sintesi degli acidi nucleici; è cruciale per la formazione dell'emoglobina, la crescita e la riproduzione cellulare (riduce il rischio di spina bifida nel feto)	hanno azione anti-infiammatoria e anti-tumorale; migliorano la circolazione del sangue, Le sostanze solforate aiutano a tenere sotto controllo il colesterolo cattivo, prevenire la formazione di trombi. La vit. D ha azione antirachitica.	hanno azione anti-ossidante (contro l'invecchiamento); impediscono l'ossidazione del colesterolo trasportato dalle proteine LDL (colesterolo cattivo) e prevengono la formazione di placche aterosclerotiche	hanno azione anti-ossidante (contrastano i radicali liberi), protettiva sui capillari, preventiva sui tumori (soprattutto della prostata)