



VERDE

NUTRIENTES

Vitamina A e Clorofila
Cálcio, Fósforo e Ferro

ALIMENTOS

Vegetais folhosos (espinafre, agrião, couve, couve chinesa, alface, cebolinha, coentro, salsa), pimentão, uva verde, kiwi, brócolis, pepino, pimentão verde, abobrinha, limão, repolho, vagem, abacate, quiabo, etc.

BENEFÍCIOS

Ajudam na produção de glóbulos vermelhos do sangue;
Protegem o coração, o cabelo e a pele;
Fortalecem os ossos e dentes;
Promovem crescimento.



LARANJA

NUTRIENTES

Betacaroteno, Vitamina B-3,
Ácido Clorogênico, Vitamina C

ALIMENTOS

Cenoura, abóbora, batata-doce, batata inglesa, gengibre, mamão, manga, laranja, pêsego, ananás, caju, maracujá, melão, milho, pimentão amarelo, tangerina, etc.

BENEFÍCIOS

Protegem o coração, a visão e o sistema imunológico;
Mantêm o sistema nervoso saudável;
Previnem o câncer.

Escritório do Programa Conjunto UNJP/CVI/042/UNJ
FICASE - Prédio Novo Banco, ASA - Praia, Cabo Verde
Tel: 261 48 64 / 65 - 261 54 83 Fax: 262 44 26

OS ALIMENTOS E SUAS CORES



CASTANHO & BEGE

NUTRIENTES

Fibras e Vitaminas do complexo B,
Vitamina E e Selênio

ALIMENTOS

Aveia, nozes, castanhas e cereais integrais.

BENEFÍCIOS

Melhoram o funcionamento do intestino;
Favorecem a melhor disposição mental;
Previnem o câncer e as doenças cardiovasculares;
Combatem a ansiedade.



VERMELHO

NUTRIENTES

Carotenóides, Licopeno

ALIMENTOS

Cebola vermelha, malagueta, rabanete, pimentão vermelho, tomate, morango, goiaba vermelha, melancia, romã, uva vermelha, etc.

BENEFÍCIOS

Reduzem os riscos de desenvolver doenças como câncer, diabetes, etc;

Bom para o coração e para a memória;

Fortalecem os olhos e a pele.



BRANCO & AMARELO

NUTRIENTES

Vitaminas do complexo B, Cálcio, Potássio e Flavonóides

ALIMENTOS

Arroz, aipo, alho, alho-poró, couve-flor, pêra, batata baroa branca, cebola, inhame, banana, nabo, leite, queijo, iogurte, pinha, coco, etc.

BENEFÍCIOS

Auxiliam na produção de energia e no funcionamento do sistema nervoso;

Contribuem na formação e manutenção dos ossos;

Regulam os batimentos cardíacos.



ROXO

NUTRIENTES

Ácido Elágico e Quercitina, Vitamina B1, Potássio e Vitamina C

ALIMENTOS

Alface roxa, alho roxo, azeitona preta, batata roxa, berinjela, cebola roxa, beterraba, repolho roxo, uva roxa, ameixa preta, amora, figo roxo, etc.

BENEFÍCIOS

Melhoram o aspecto da pele, nervos, rins e aparelho digestivo;

Diminuem os riscos de ataques cardíacos;

Importantes para o metabolismo da glicose;

Retardam o envelhecimento.