

Oggi mangia un arcobaleno di colori



Ogni giorno varia i colori di frutta e [verdura](#) che mangi, perché ogni colore apporta particolari micronutrienti essenziali per l'organismo, come [vitamine](#), [minerali](#) e [antiossidanti](#). Ad esempio, le verdure viola-blu come le melanzane combattono la fragilità capillare e prevengono l'aterosclerosi. Prova, allora, una gustosa [millefoglie di melanzane](#), magari con contorno di [zucca al rosmarino](#), in quanto le verdure gialle-arancio rafforzano le difese immunitarie e prevengono l'invecchiamento cellulare.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.