

ALIMENTS À BASE DE PLANTES



Manger l'arc-en-ciel

La consommation de l'arc-en-ciel consiste à manger des fruits et des légumes de différentes couleurs chaque jour. Les plantes comportent différents pigments - appelés phytonutriments - qui leur donnent leurs couleurs caractéristiques. La plupart des fruits et légumes ont des effets anti-inflammatoires et antioxydants. Les différentes couleurs sont associées à des niveaux plus élevés de nutriments spécifiques et à des avantages pour la santé. Par conséquent, bien qu'il soit toujours bon d'inclure davantage de fruits et de légumes dans votre alimentation, le fait de s'efforcer de manger une variété de couleurs vous permettra d'obtenir les différents nutriments dont vous avez besoin pour bénéficier de divers aspects de votre santé.

EST-CE QUE VOUS MANGEZ VOS COULEURS?

Une portion est égale à ½ tasse ou à un fruit ou un légume de taille moyenne.

BLANC et MARRON	JAUNE et ORANGE	ROUGE	VERT	BLEU et VIOLET
Chou-fleur, poires, champignons, lentilles, oignons, pois chiches, ail, poireaux	Courges, papayes, citrons, carottes, poivrons, oranges, cantaloup	Cerises, tomates, pommes, melon d'eau, radis, framboises, grenade, goyave	Haricots, épinards, chou frisé, thé vert, raisins, courgettes, brocoli, chou de Bruxelles	Prunes, betteraves, figes, raisins, chou rouge, bleuets, haricots noirs, aubergines
Les aliments blancs et bruns renforcent l'immunité et le système circulatoire. Ils sont également excellents pour la santé des os et contribuent à réduire le cholestérol.	Les aliments jaunes et orange sont bons pour les yeux, la peau et le cœur. Ils favorisent la santé des articulations et améliorent la fonction immunitaire ainsi que la digestion.	Les aliments rouges soutiennent la santé du cœur, du sang et des cellules. Ils sont bénéfiques pour votre système immunitaire et peuvent atténuer les dommages cutanés liés au soleil.	Les aliments verts favorisent la détoxification de l'organisme et renforcent le système immunitaire. Ils facilitent la digestion ainsi que la cicatrisation des tissus, et améliorent également la vitalité.	Les aliments bleus et violets facilitent l'absorption des minéraux et peuvent améliorer la mémoire et les fonctions cérébrales. Ils soutiennent la santé du cœur et des cellules.

Références | www.healthline.com/nutrition/eat-the-rainbow#benefits | foodrevolution.org/blog/eating-the-rainbow-health-benefits/ | Images extraites de Freepik.com