



# COLORI PER UNA **SANA** ALIMENTAZIONE

Un'alimentazione fresca, naturale e colorata ci aiuta a combattere i radicali liberi e l'invecchiamento cellulare. Grazie alla loro varietà, c'è sempre un'ampia scelta di frutta e verdura in tutte le stagioni.



## Blu-Viola **RADICCHIO:**

grande amico del cuore, è una delle verdure con maggiori proprietà cardioprotettive, date dalla presenza dei suoi antiossidanti, specialmente le antocianine.



## Verde **PAN DI ZUCCHERO:**

la grande quantità d'acqua rende questa verdura depurativa e disintossicante. Contribuisce al reintegro dei sali minerali quali potassio, calcio e fosforo e, grazie alle sostanze che le danno il sapore amaro, favorisce la funzionalità di fegato e pancreas.



## Bianco **CAVOLO CAPPUCCIO:**

noto per la sua azione antiossidante e antinfiammatoria, è povero di grassi, ricco di fibre e possiede potenti proprietà digestive. Inoltre è ricco di acidi grassi, tra cui omega 3 e omega 6, che mantengono in perfetta efficienza cuore e arterie.



## Giallo **ZUCCA GIALLA:**

su 100 g di zucca, 94 sono composti da acqua. È povera di calorie e ricca di nutrienti, quindi ideale per un regime ipocalorico. I benefici per la salute sono vari: abbassa il rischio di malattie croniche e cardiovascolari grazie agli antiossidanti di cui è ricca e potenzia il sistema immunitario grazie ai folati e alle vitamine A, C, E.



## Rosso **POMODORI:**

sono fonte di preziosi nutrienti, soprattutto di potassio (che aiuta a ridurre la pressione arteriosa), fosforo, vitamina C (che ha una forte azione antiossidante e stimola il funzionamento del sistema immunitario, proteggendo da virus e batteri), vitamina K e folati.

Solo chi è PRODUTTORE di VERDURE può garantirti  
**GUSTO, SALUBRITÀ e SOSTENIBILITÀ**



REGIONE SICILIA



Campagna promozionale finanziata ai sensi  
del Reg.CE 1308/2013 P.O. 2024  
OP CO.P.A.S SOC. CONS. ARL

**COPAS O.P.**  
CONSORZIO PRODUTTORI  
AGRICOLI SICILIANI