



**DESCODIFICAR AS CORES DOS
HORTOFRUTÍCOLAS**



**DESCODIFICAR AS CORES DOS
HORTOFRUTÍCOLAS**



PROGRAMA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
E SUSTENTÁVEL DA REGIÃO DE LEIRIA

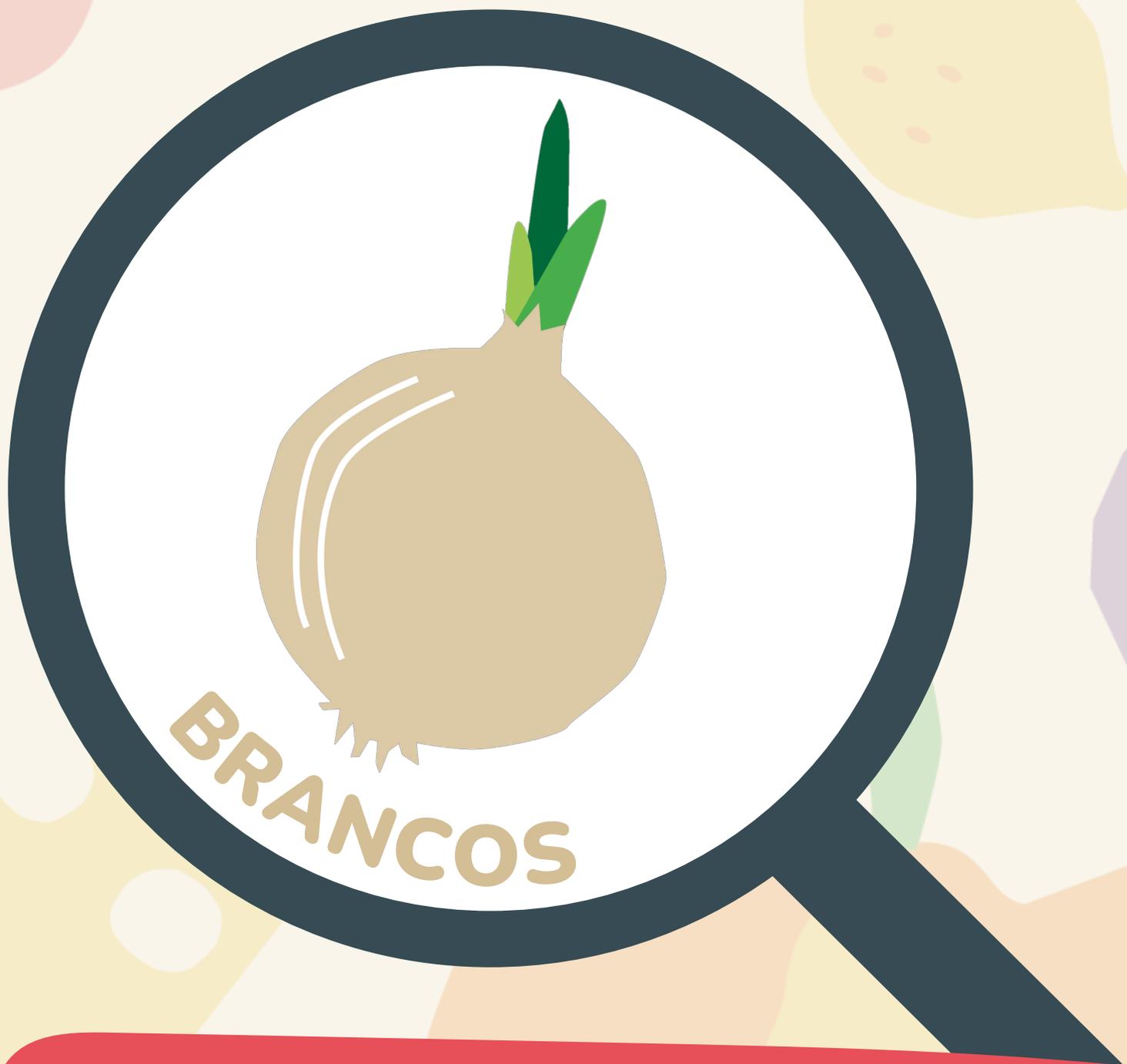
HORTOFRUTÍCOLAS VERMELHOS

LICOPENO E
ANTOCIANINAS

-  Melhoria do trânsito gastrointestinal e da saúde cardiovascular
-  Promoção da saciedade
-  Proteção celular
-  Propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes

+ Vitaminas B6, B9 e C e fibras





BRANCOS

**DESCODIFICAR AS CORES DOS
HORTOFRUTÍCOLAS**



PROGRAMA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
E SUSTENTÁVEL DA REGIÃO DE LEIRIA

HORTOFRUTÍCOLAS BRANCOS

ALICINA E
FLAVONÓIDES

- Controlo dos níveis de colesterol
- Manutenção da pressão arterial
- Melhoria da saúde cardiovascular
- Reforço do sistema imunitário



Vitaminas B1 e B2 e em
magnésio e potássio





**DESCODIFICAR AS CORES DOS
HORTOFRUTÍCOLAS**



PROGRAMA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
E SUSTENTÁVEL DA REGIÃO DE LEIRIA

HORTOFRUTÍCOLAS VERDES

CLOROFILAS



Propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias

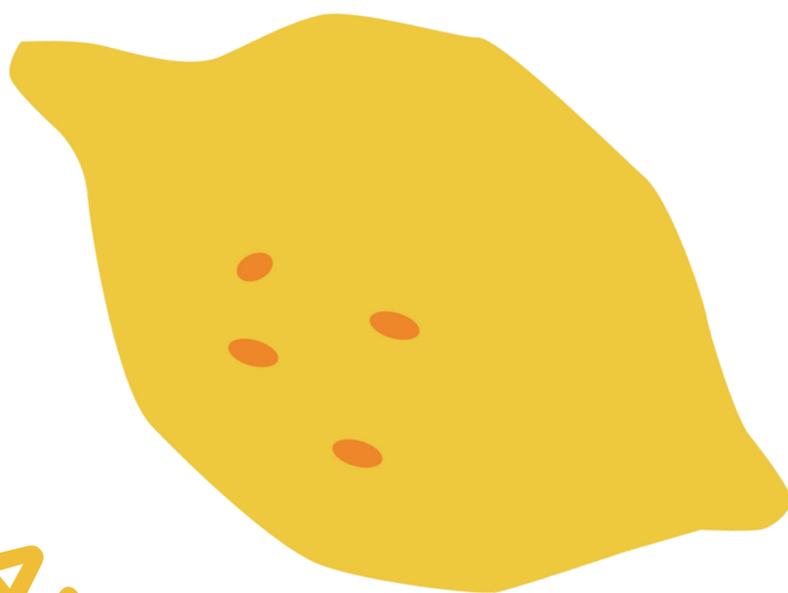


Reforço do sistema imunitário



Vitaminas do complexo B e K, ferro e potássio





AMARELOS

**DESCODIFICAR AS CORES DOS
HORTOFRUTÍCOLAS**



PROGRAMA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
E SUSTENTÁVEL DA REGIÃO DE LEIRIA

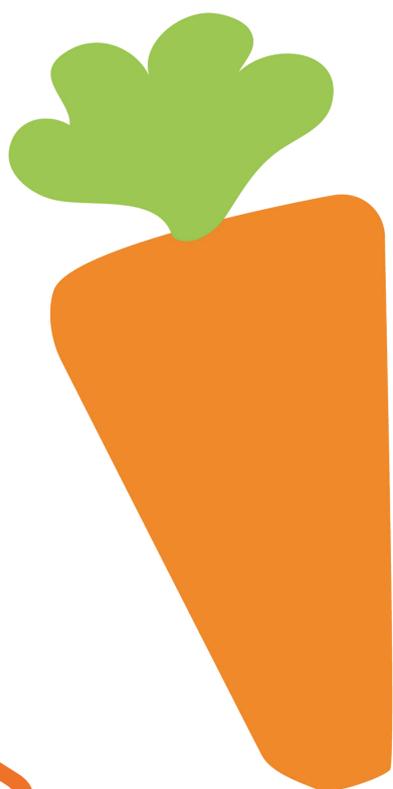
HORTOFRUTÍCOLAS AMARELOS

LUTEÍNA E
ZEAXANTINA

-  Propriedades antioxidantes e anti-inflamatória
-  Reforço do sistema imunitário
-  Promoção da saciedade

+ Vitaminas A, B e C e potássio





LARANJAS

**DESCODIFICAR AS CORES DOS
HORTOFRUTÍCOLAS**



PROGRAMA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
E SUSTENTÁVEL DA REGIÃO DE LEIRIA

HORTOFRUTÍCOLAS LARANJAS

BETACAROTENO



Propriedades antioxidantes e anti-
inflamatórias

Reforço do sistema imunitário

Saúde da pele e olhos



Vitaminas A, B e C e potássio





**DESCODIFICAR AS CORES DOS
HORTOFRUTÍCOLAS**

HORTOFRUTÍCOLAS ROXOS

BETALAÍNAS E
ANTOCIANINA

-  Protetor cardiovascular
-  Propriedades antioxidantes
-  Contribui para a saúde da pele, rins, aparelho digestivo e sistema nervoso

+ Vitaminas B9, C, E e K e potásio

