

Supportez votre système immunitaire en mangeant de l'arc-en-ciel

Exemples d'une portion de fruits et légumes

- 1 fruit ou légume de taille moyenne
- fruits et légumes crus, cuits, ou en conserve (dans de l'eau ou du jus): 125 ml (½ tasse)—grosseur d'une rondelle de hockey
- légumes verts feuillus crus : 250 ml (1 tasse)
—grosseur d'une balle de baseball
- 125 ml (½ tasse) de jus de 100% fruits ou de jus de légumes
- fruits séchés : 60 ml (1/4 tasse)—grosseur d'un oeuf

Ciblez 1-2 portions par repas (la moitié de votre assiette)



Rouge : Melon d'eau, tomate, sauce tomate, poivron rouge, piment Chili, fraise, framboise, cerise, rhubarbe, pamplemousse, pomme, raisin rouge, oignon rouge, pomme Grenade, canneberge, goyave, radis, radicchio pomme de terre rouge, chou rouge, ...

Orange : Carotte, poivron orange, abricot, mangue, patate sucrée, citrouille, orange, kaki, courge musquée, papaye, cantaloup, clémentine, mandarine, tangerine, cari, curcuma, safran,...

Jaune : Gingembre, ananas, citron, courge spaghetti, poivron jaune, betterave dorée, banane, rutabaga, banane plantain, fève jaune, carambole, pomelo, fruit de la passion, poire, cerise de terre, framboise jaune, ...

Vert : Persil, épinard, chou frisé, brocoli, poivron vert, kiwi, chou de Bruxelles, bette à cardé, courge, artichaut, roquette, raisin vert, laitue, pomme verte, avocat, asperge, fève verte, pois vert, chou, edamame, bok choy, céleri, concombre, oignon vert, poireau, algue marine, limette, melon de miel, chou-rave, luzerne, trèfle, rapini et tout autre légume vert feuillu, ...

Violet et bleu : Raisin Concord, betterave, aubergine, chou rouge, mûre, bleuet, cassis, myrtille, baie de Saskatoon, prune, pruneau, figue, date, raisin sec, spiruline bleue, pomme de terre violette, oignon violet, carotte violette, chou-fleur violet, fève violette, chou frisé violet, asperge violette, chou de Bruxelles violet, ...

Blanc : Fenouil, ail, oignon, échalote, oignon vert, poireau, fèves germées, panais, chou-fleur, navet, champignon, pomme de terre, jicama, ...