GUADE CORES PARA UMA DIETA SAUDAVEL

Conheça o poder das cores dos alimentos

NUTRICIONISTA CHRISTINE MELCARNE



Olá, deixa eu me apresentar...

...meu nome é Christine Melcarne, sou Nutricionista pós graduada em Nutrição Clínica, e com formação em Coaching Nutricional no Brasil e na Itália.

Meu foco é saúde da mulher e emagrecimento feminino, e a minha missão é ajudar mulheres a conquistar sua melhor saúde e vitalidade em qualquer fase da vida através da nutrição.

Nesse guia eu apresento algumas das ferramentas que uso e que vão te ajudar a conquistar a sua melhor saúde.

Vamos juntas?





Esabe por que isso acontece?

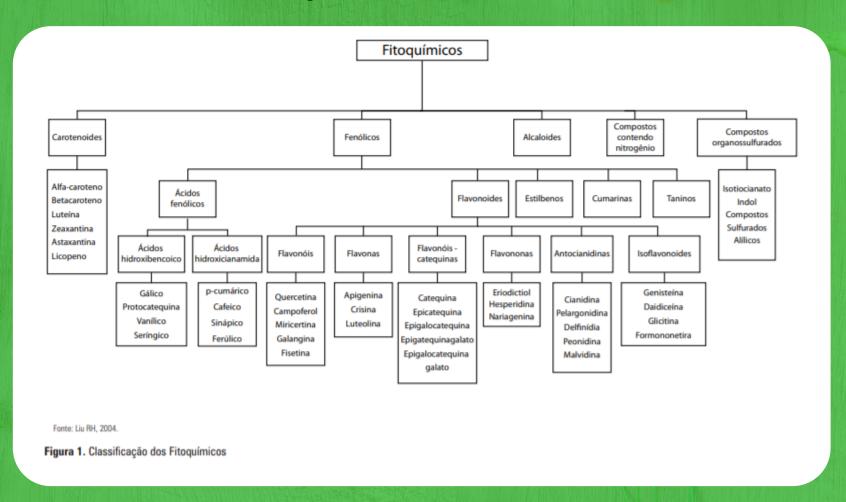
Porque esses alimentos possuem antioxidantes, dos quais com certeza você já ouviu falar.

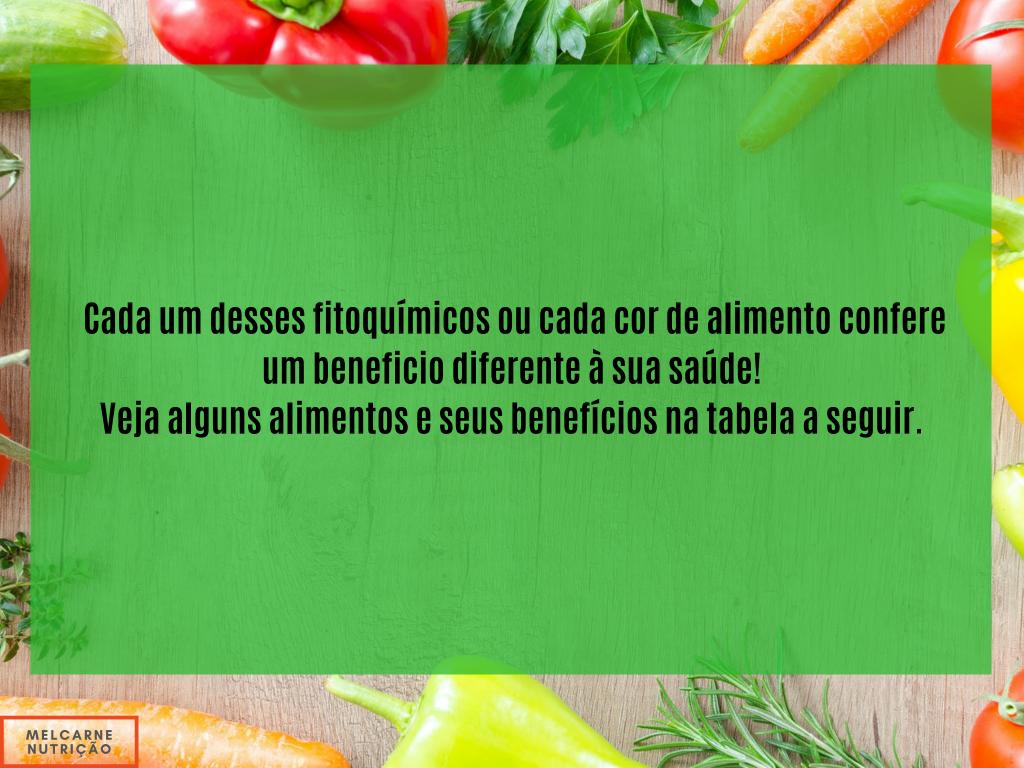
Os antioxidantes mais conhecidos são os nutrientes C, E, o selênio e o betacaroteno.

O betacaroteno, além de ser precursor da vitamina A, é um pigmento que confere a cor laranja ao alimento. Existem vários pigmentos diferentes nas frutas e vegetais, conhecidos como fitoquímicos, com o poder de prevenir e tratar inúmeras doenças.



São diversos os fitoquimicos encontrados nos alimentos





VERMELHO

aantocianidinas, flavonóides, licopeno, carotenóides, quercetina, luteolina, vitamina C

anticâncer (próstata, mama e ovários), anti-inflamatório proteção celular, saúde vascular

morangos, cerejas, romã, ameixa, tomate, beterraba, pimentão vermelho, pimenta, rabanete

VERDE

clorofila, catequinas, folato, isoflavonas, taninos, fitoesteróis, fenóis, etc

anticâncer, antiinflamatório, saúde cerebral proteção celular, equilíbrio hormonal, saúde do coração, saúde do fígado

> abacate, alcachofra, aspargos, brócolis, repolho, aipo, ervilha, chá verde, espinafre, edamame

LARANJA

antocianinas, carotenóides, curcuminóides, vitamina C, etc

antitumoral, antiinflamatório, anticoagulante, proteção de saúde celular, antibacteriana, saúde reprodutiva, proteção celular, saúde da pele

manga, laranja, damasco, mamão, cenoura, abóbora, batata doce, açafrão

AMARELO

carotenóides, vitamina C, luteína, rutina, zeaxantina, vitamina A, etc

anticâncer, antiinflamatório, saúde ocular, saúde vascular

damasco, abacaxi, laranja, tangerina, pêssego, ameixa amarela, limão, melão, pimentão amarelo, milho, abóbora

ROXO

antocianidinas, hidroxistoxicos, procianidinas, resveratrol

antitumoral, antiinflamatório, proteção celular, saúde cognitiva, saúde do coração

mirtilo, amora-preta, ameixa silvestre, uvas vermelhas, figos, passas, brócolis, couve de Bruxelas, berinjela, repolho roxo

BRANCO E BEGE

alicina, lignina, sesamina, sesamol, taninos, terpenóides, teobromina

antitumoral, antimicrobiano, proteção celular, saúde gastrointestinal, saúde do coração, equilíbrio saúde hepática hormonal

banana, maçã, alho, cebola, gengibre, sementes, oleaginosas, couve-flor, cogumelos, alho-poró. Agora você sabe porquê deve colorir seu prato todos os dias!
Procure consumir ao menos 5 tipos de frutas/vegetais
diferentes, e diversifique -os sempre se baseando na cor.
Para facilitar esse processo, deixo em seguida um guia de
cores para você imprimir e preencher, e assim avaliar como
anda o consumo desses vegetais coloridos na sua
alimentação durante a semana.

Espero ter ajudado com essas informações!





GUIA DE CORES DO PACIENTE

Nome:

Quais cores coloquei no meu prato hoje?

	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
VERMELHO							
LARANJA							
AMARELO							
VERDE							
ROXO							
BRANCO E BEGE							

MELCARNE NUTRIÇÃO

Esse guia foi criado com muito carinho para você Fique a vontade para compartilhar com quem precisa!

OBRIGADA!

Christine Melcarne

@MELCARNE_NUTRICAO

FB.COM/CHRISTINEMELCARNE

WWW.MELCARNENUTRICAO.COM.BR TELEFONE/WHATSAPP: +55 (21) 99151 9582