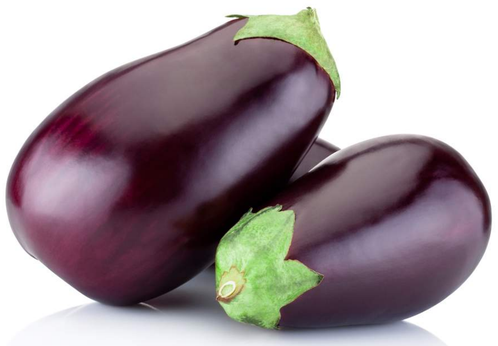
Gli antiossidanti: ad ogni colore un beneficio

	Antiossidanti	Dove si trovano	I benefici
	Quercetina	Si trova nei **vegetali di colore bianco**: cavolfiore, cipolla, fimocchio, pera	Rinforza il **tessuto osseo** e aiuta nella **prevenzione dei tumori**
	Licopene e antiocianine	Si trovano nei **vegetali di colore rosso**: pomodoro e barbabietola	Il licopene **previene il tumore** al seno e alle ovaie nelle donne e quello nella prostata negli uomini. Le antiocianine **proteggono i vasi sanguigni** e la vista
	Clorofilla e carotenoidi	Si trovano nei **vegetali di colore verde**: lattuga, zucchine, asparagi, carciofo, cavolo cappuccio, cetriolo, cicoria, spinaci, kiwi	**Prevengono i tumori** e le **patologie delle coronarie**
	Betacarotene	Si trova nei **vegetali di colore giallo e arancio**: carote, limoni, peperoni gialli, zucca, arance e ananas	**Favorisce la crescita**, la rigenerazione e il mantenimento della salute dei tessuti, **aumenta le difese immunitarie e protegge la vista**
	**Antiocianine**	Si trovano nei **vegetali di colore blu e viola**: melanzane e mirtilli	Aiutano a **contrastare gli eccessi di colesterolo** e mantengono fluida la circolazione del sangue, **prevenendo l'ictus**

mela rossa