



Gourmet coloré : achetez l'arc-en-ciel



À quel point votre assiette est-elle colorée ? Les composés colorés présents dans les aliments végétaux offrent de nombreux bienfaits pour la santé. Les fruits et les légumes regorgent de ces composés bénéfiques pour la santé. Des pommes aux courgettes, les aliments végétaux ajoutent de la puissance à vos repas et collations.

Mais vous n'avez pas besoin de vous limiter au rayon fruits et légumes pour trouver ces composés bénéfiques pour la santé. Vous pouvez trouver de la couleur partout dans l'épicerie, si vous savez où chercher. Par exemple :

Congélateur:	Rayon conserves :	Produits secs :	Rayon épices :
Épinards surgelés	Haricots noirs à faible teneur en sodium	Pâtes aux haricots noirs	Basilic
Brocoli surgelé	Haricots rouges à faible teneur en sodium	Lentilles séchées	Ciboulette
Poivrons surgelés	Pâte de tomate	Fruits séchés non sucrés	Cannelle
Bleuets surgelés	Sauce tomate à faible teneur en sodium	Pâtes aux edamames	Cumin
Fraises surgelées	Tomates broyées	Pistaches	Gingembre
Framboises surgelées	Tomates en dés	Polenta	Moutarde
Mangue surgelée	Betteraves en conserve	Riz sauvage	Curcuma
			Paprika
			Persil