



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 :



Épinards
surgelés



Brocoli
surgelé



Poivrons
surgelés



Bleuets
surgelés



Fraises
surgelées



Framboises
surgelées



Mangue
surgelée

Rayon conserves :



Haricots noirs à
faible teneur en
sodium



Haricots rouges
à faible teneur
en sodium



Pâte de tomate



Sauce tomate à
faible teneur en
sodium



Tomates
broyées



Tomates en dés



Betteraves en
conserves

Produits secs :



Pâtes aux haricots
noirs



Lentilles séchées



Fruits séchés non
sucrés



Pâtes aux
edamames



Pistaches



Polenta



Riz sauvage

Rayon épices :



Basilic



Ciboulette



Cannelle



Cumin



Gingembre



Moutarde



Curcuma



Paprika



Persil