



# Menù Arcobaleno

*Mangiamo tutti i colori!*



★★★★★  
**EURO**  
RISTORAZIONE

Dal 22 al 26 Maggio 2023



La scienza della nutrizione consiglia ormai da molto tempo di consumare molta **frutta** e **verdura**, ma i pregi dei vegetali non si limitano solamente al contenuto in vitamine, minerali, zuccheri ed acqua ma, è stato scientificamente provato, che le loro proprietà benefiche sono direttamente collegate ad un gruppo di composti organici presenti e cioè i "**pigmenti antiossidanti**". Sono loro che conferiscono il **colore** ai vegetali catturando l'energia dei raggi solari, proteggendo e fortificando il nostro organismo. Quindi il consiglio è molto semplice: se vogliamo vivere a lungo sani e forti, **mangiamone di tutti i colori!** Ogni **colore** ha la sua **azione protettiva** e, nell'insieme, ci regalano un...

## *Arcobaleno di salute!*

Le famiglie di colori sono **cinque: rosso, giallo/arancio, verde, blu/viola, bianco.**

Basterà consumare durante la settimana ortaggi e frutta appartenenti alle cinque famiglie di colori, seguendo la **stagionalità** dei **prodotti** in modo che abbiano il massimo delle loro proprietà nutritive oltre al gusto e sapore tipico del giusto grado di maturazione.

La **frutta** infatti assume la tipica tonalità di colore quando è al massimo stadio del gusto ed è il processo di maturazione che consente all'amido di trasformarsi in fruttosio e gli acidi organici conferiscono il sapore tipico. Mangiando frutta e verdura introduciamo **acqua**, che **costituisce** circa il **60%** del **nostro organismo** ed è indispensabile per la riproduzione delle cellule e veicolo per eliminare i prodotti di scarto del metabolismo.

Altre sostanze importanti sono le **vitamine** che hanno un potere **antiossidante** e aiutano a utilizzare energia e a formare nuove cellule, in particolare la **vitamina A**, che difende pelle e mucose dalle infezioni, aiuta la crescita perché favorisce lo sviluppo dello scheletro ed è preziosa per la vista. La **vitamina C** che potenzia il sistema immunitario e contribuisce al buono stato dei denti, delle ossa, della pelle e dei vasi sanguigni. L'acido folico che aiuta la crescita, ed è fondamentale per le donne in gravidanza.

E, ancora, i **minerali**, anch'essi **fondamentali** in quanto parte degli enzimi, le molecole cui spetta il compito di attivare il metabolismo, in particolare il potassio, utile per il buon funzionamento dei muscoli e del cuore.

Le **fibre** infine, danno un maggior senso di sazietà, migliorano l'attività dell'intestino e proteggono da alcune patologie come il diabete e le malattie cardiovascolari.

# Lunedì 22 Maggio

## Colore Blu/Viola



*Pasta al radicchio*

*Arrosto di tacchino alle prugne*

*Melanzane al funghetto*

*Cappuccio viola*

*Crostata ai frutti di bosco*

**Frutti di bosco, melanzane, prugne, radicchio, uva nera...**

i cibi della famiglia blu/viola diminuiscono il rischio di problemi vascolari ma soprattutto, grazie alle antocianine, mettono al riparo l'organismo dalla fragilità dei capillari e dall'eccesso di colesterolo, oltre a mantenere fluida la circolazione del sangue, ostacolando l'aggregazione delle piastrine.

Ribes e radicchio sono ricchi di vitamina C; i frutti di bosco prevengono le infezioni delle vie urinarie e apportano fibre utili per incrementare la flora microbica intestinale.

Nel complesso le verdure e i frutti di colore blu/viola svolgono azione preventiva nei confronti dell'ictus.

# Martedì 23 Maggio

## Colore Rosso



*Pasta al pomodoro*

*Merluzzo alla livornese*

*Peperoni rossi spadellati*

*Pomodori*

*Mela rossa*

**Pomodori, Ravanelli, Fragole, Ciliegie, Barbabietole rosse, Arance rosse, Ribes, Anguria...** il colore rosso è indice della presenza rilevante di licopene e antocianine.

Il licopene è efficace nella prevenzione di diverse malattie e nella formazione dei radicali liberi. Le antocianine sono utili per le patologie dei vasi sanguigni, per chi soffre di fragilità di capillari, per l'aterosclerosi causata dall'eccesso di colesterolo e possono avere effetti positivi anche sulla vista.

Fragole e arance sono ricche di vitamina C un antiossidante indispensabile anche nella formazione del collagene e capace di stimolare le difese immunitarie.

# Mercoledì 24 Maggio

## Colore Verde



*Pasta al pesto*

*Sformato di ceci, ricotta e spinaci*

*Piselli al prezzemolo*

*Insalata*

*Mela verde*

**Lattuga, prezzemolo, zucchine, asparagi, carciofo, cavolo, cappuccio, spinaci, cetriolo...** tutti contenenti clorofilla e carotenoidi, protettivi per diverse patologie.

I vegetali verdi contengono inoltre magnesio, importante per il metabolismo dei carboidrati e delle proteine, per la pressione del sangue e per la trasmissione degli impulsi nervosi.

Il magnesio stimola inoltre l'assorbimento di altri minerali (calcio, fosforo, sodio e potassio). La presenza di carotenoidi è importante per lo sviluppo delle cellule epiteliali, per la vista, oltre ad essere validi alleati contro l'invecchiamento.

Il colore verde segnala che si è in presenza di acido folico e folati, indispensabili durante la gravidanza.

Broccoli, prezzemolo e kiwi sono ricchi di vitamina C.

# Giovedì 25 Maggio

Colore Giallo/arancione



*Riso ai peperoni*

*Uova sode e maionese*

*Patate al forno*

*Carote julienne*

*Biscotto all'albicocca*

**Arancia, Mandarino, Pompelmo, Limone, Carote, Cachi, Melone, Albicocca, Peperone, Pesca, Banana, Zucca...** frutta e verdura di colore giallo/arancione hanno un effetto protettivo contro patologie cardiovascolari e sono validi antiossidanti.

Si distinguono in particolare per la presenza di beta-carotene, precursore della vitamina A, che agisce nella crescita, nella riproduzione, nel mantenimento dei tessuti, nella funzione immunitaria e nella visione. Tutti i vegetali giallo/arancio sono ricchi di flavonoidi che catturano i dannosi radicali liberi dell'ossigeno, annullandone l'azione.

L'arancia, il limone e il peperone contengono alte dosi di vitamina C, indispensabili per la produzione di collagene oltre ad essere una miniera di antocianine con spiccate proprietà antinfiammatorie, antitumorali e anticoagulanti.

# Venerdì 26 Maggio

Colore Bianco



*Pasta alla crema di asparagi*

*Formaggio Asiago*

*Finocchi all'olio*

*Cappuccio julienne*

*Yogurt fiordilatte*

**Cavolfiore, finocchio, aglio, cipolla, funghi, mela, pera, porro, sedano...** i vegetali di colore bianco rinforzano il tessuto osseo e aiutano i polmoni. Contengono la quercetina, sostanza attiva nella prevenzione di diverse patologie. Sono inoltre ricchissimi di fibra, sali minerali, in particolare potassio e vitamina C.

Mela e cipolla, in particolare, contengono potenti antiossidanti (flavonoidi) da cui traggono beneficio soprattutto polmoni e ossa. Aglio, cipolla e porro contengono l'allisolfuro (un composto che contiene zolfo ed è responsabile del loro caratteristico odore), valido aiuto per il benessere delle coronarie rendendo più fluido il sangue.

I funghi infine sono una delle principali fonti di selenio utile contro ipertensione e anemie.

*Conta quante volte hai mangiato frutta e verdura  
dei 5 colori e trascrivilo nella tabella:*

<i>Lunedì</i>					
<i>Martedì</i>					
<i>Mercoledì</i>					
<i>Giovedì</i>					
<i>Venerdì</i>					

*Hai "mangiato" tutti i colori?*

*Sì*

*No*

*Ora inventa tu uno slogan!*

---

---

**EURORISTORAZIONE srl**

Via Savona, 144- 36040 Torri di Quartesolo (VI)

Tel. 0444 580699 - Fax 0444 583655

[www.euroristorazione.it](http://www.euroristorazione.it) - [info@euroristorazione.it](mailto:info@euroristorazione.it)