

## Dieta estate 2011: la cromodieta o dieta del colore

Autore: francesca

Data: 18 Luglio 2011



Dimagrire con la cromodieta oltre ad essere semplice è anche divertente! Questo tipo di alimentazione prevede che ogni giorno vengano consumati pasti bilanciati e ricchi di frutta e verdura di tutti i colori. In particolare, secondo il principio fondamentale della dieta del colore, i **vegetali possono essere suddivisi in sei classi**, ognuna delle quali ha specifiche proprietà benefiche per l'organismo.

- **Frutta e verdura blu e viola**, come ad esempio melanzane, cavoli, prugne, uva, fichi e frutti di bosco, sono alimenti ricchi di fenoli, magnesio e flavonoidi, sostanze che fanno molto bene alla circolazione sanguigna ed [aiutano ad avere gambe meno gonfie in modo naturale](#).
- **Frutta e verdura verde**, come insalata, spinaci, broccoli, zucchine, prezzemolo e kiwi, sono ricchi di ferro, acido folico, riboflavina e vitamine che aiutano a depurare l'organismo dalle tossine e a [fare il pieno di antiossidanti naturali](#).
- **Frutta e verdura bianca**, ad esempio banane, pere, cocco, cavolfiori, patate e cipolle, contengono calcio, potassio e vitamina B. Inoltre i vegetali del gruppo delle cipolle

contengono allicina, una molecola che [aiuta ad abbassare il colesterolo](#) e a regolare la pressione sanguigna.

- **Frutta e verdura arancione**, fra cui pesche, albicocche, meloni, arance, carote e zucca, sono alimenti ricchi di potassio, vitamine A, C ed E e carotenoidi. Una dieta ricca di colore arancio aiuta a prevenire l'invecchiamento della pelle e favorisce il sistema immunitario.
- **Frutta e verdura gialla**, come limoni, pompelmi, ananas, uva e peperoni, sono molto importanti per la salute della vista.
- **Frutta e verdura rossa** come mele, ciliegie, fragole, lamponi, anguria, ravanelli e pomodori, sono alimenti ricchi di magnesio, selenio e licopene, che aiutano a mantenere attiva la memoria e fanno particolarmente bene al cuore e all'apparato urinario.

Fra i benefici della dieta del colore quindi c'è non solo quello di dimagrire ma anche il vantaggio di rimanere in salute, giovani e belle. **Le ricette della cromodieta** sono praticamente infinite, vi basterà dare libero sfogo alla vostra fantasia. Ricordate però che è meglio consumare frutta e verdure crude per sfruttare al massimo i vantaggi della dieta del colore.

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/dieta/dieta-estate-2011-la-cromodieta-o-dieta-del-colore/>

Generato il 23/04/2025