



LIŚCIOWE i CEBULOWE



natka pietruszki



szczypiorek

czosnek



cebula



szparagi



por



cebula dymka



roszponka

KORZENIOWE i BULWIASTE



pietruszka



brukiew



rzodkiewka



marchew



burak ćwikłowy



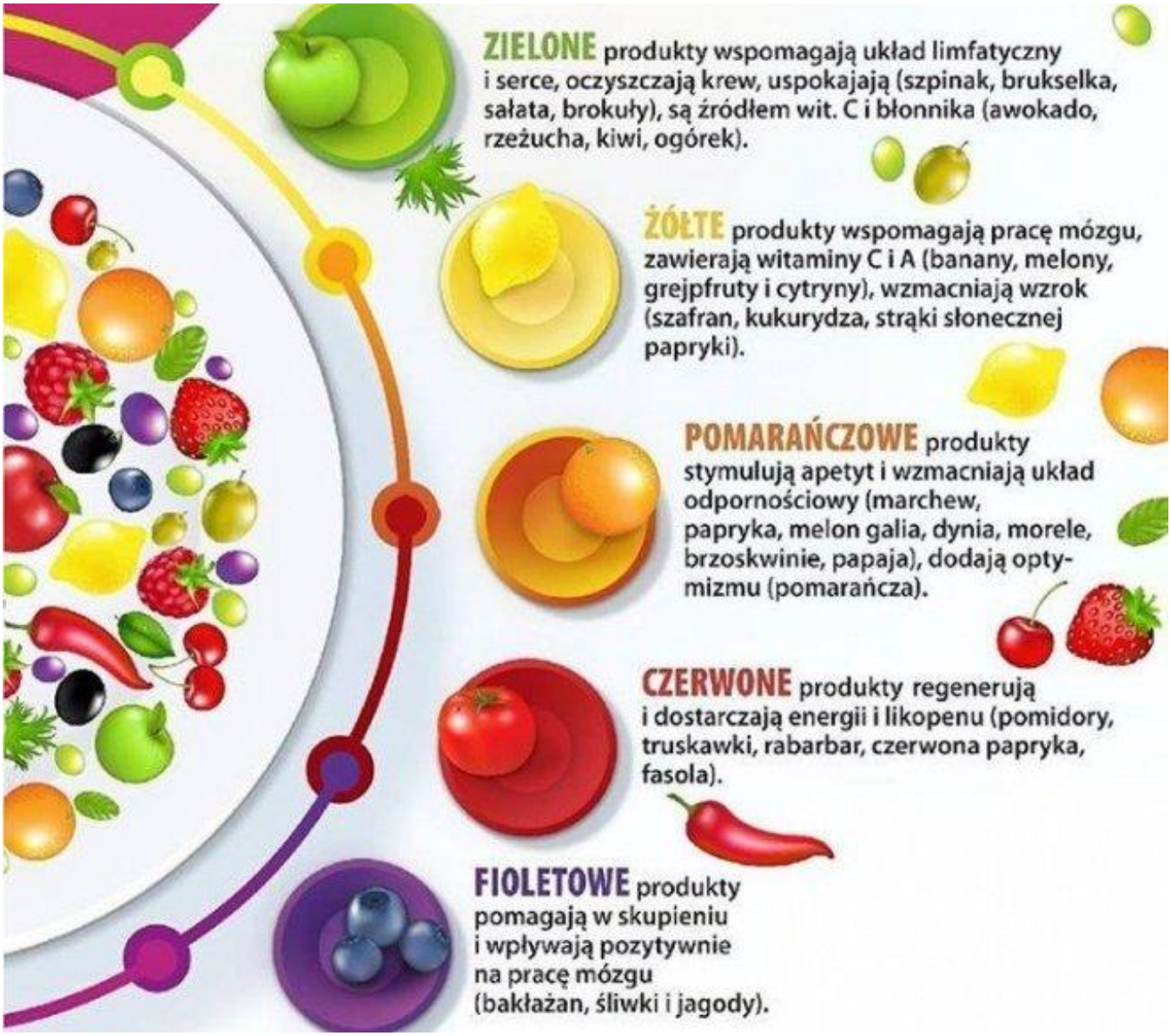
seler



ziemniaki



topinambur


ZIELONE produkty wspomagają układ limfatyczny i serce, oczyszczają krew, uspokajają (szpinak, brukselka, sałata, brokuły), są źródłem wit. C i błonnika (awokado, rzeżucha, kiwi, ogórek).
ŻÓŁTE produkty wspomagają pracę mózgu, zawierają witaminy C i A (banany, melony, grejpfruty i cytryny), wzmacniają wzrok (szafran, kukurydza, strąki słonecznej papryki).
POMARAŃCZOWE produkty stymulują apetyt i wzmacniają układ odpornościowy (marchew, papryka, melon galia, dynia, morele, brzoskwinie, papaja), dodają optymizmu (pomarańcza).
CZERWONE produkty regenerują i dostarczają energii i likopenu (pomidory, truskawki, rabarbar, czerwona papryka, fasola).
FIOLETOWE produkty pomagają w skupieniu i wpływają pozytywnie na pracę mózgu (bakłażan, śliwki i jagody).