

Syö värikkäästi!

VIOLETTI/PUNAINEN

Punajuuri, kypsennetty	2,5 dl
Munakoiso, kypsennetty	2,5 dl
Punakaali, kypsennetty	2,5 dl
Paprika, punainen	2,5 dl
Viinirypäle	2,5 dl
Luumu	2 pientä
Omenat, punainen	1 keskikokoinen
Päärynät, punertava	1 keskikokoinen
Karhunvatukka	2,5 dl
Mustikka	2,5 dl
Pensasmustikka	2,5 dl
Mansikka, viipaloitu	1,25 dl
Vadelma	1,25 dl
Mustaviinimarja, herukat	2,5 dl

PUNAINEN

Tomaattimehu	2,5 dl
Tomaattikastike / -sose	2,5 dl
Tomaattikeitto, veteen tehty	2,5 dl
Tomaatti-kasvimehu	2,5 dl
Tomaatti, kypsennetty	2,5 dl
Verigreippi	puolikas
Verigreippimehu	1,25 dl
Vesimeloni, pilkottu	2,5 dl
Tomaatti, raaka, pilkottu	2,5 dl

ORANSSI

Porkkana, kypsennetty	2,5 dl
Kurpitsa, kypsennetty	2,5 dl
Bataatti	2,5 dl
Jättikurpitsa, kypsennetty	2,5 dl
Aprikoosi	2 kokonaista
Cantalupomeloni, kuutioitu	2,5 dl
Mango	1/2 isokokoinen
Porkkana, raaka	2,5 dl
Karviainen	2,5 dl
Tyrni	2,5 dl

ORANSSI/KELTAINEN

Nektariini	1 isokokoinen
Appelsiini	1 isokokoinen
Appelsiinihmeu	2,5 dl
Papaja	1/2 isokokoinen
Persikka	1 isokokoinen
Ananas, kuutioitu	1,25 dl
Mandariini	1 keskikokoinen
Greippi	puolikas
Sitruuna	1 keskikokoinen
Banaani	1 keskikokoinen

KELTAINEN/VIHREÄ

Lehtikaali, kypsennetty	2,5 dl
Maissi	1 tähkä
Vihreä papu, kypsennetty	2,5 dl
Herne	2,5 dl
Pinaatti, kypsennetty	2,5 dl
Pinaattikiinankaali, kypsä	2,5 dl
Kesäkurpitsa+kuoret, kypsennetty	2,5 dl
Avokado	1/2 isokokoinen
Hunajameloni, kuutioitu	2,5 dl
Kiivi	1 isokokoinen
Kurkku	2,5 dl
Paprika, vihreä, pilkottu	2,5 dl
Paprika, keltainen, pilkottu	2,5 dl
Sidesalaatti	2,5 dl
Pinaatti, kypsentämätön	2,5 dl

VIHREÄ

Parsakaali, kypsennetty	2,5 dl
Ruusukaali	2,5 dl
Kaali, kypsennetty	2,5 dl
Kukkakaali, kypsennetty	2,5 dl
Kiinankaali, kypsennetty	2,5 dl
Lehtikaali, kypsennetty	2,5 dl
Kaali, kypsentämätön	2,5 dl

VIHREÄ/VALKOINEN

Artikokka	1 keskikokoinen
Parsa	2,5 dl
Selleri, kuutioitu	2,5 dl
Purjo, kypsennetty	2,5 dl
Sienet, kypsennetty	2,5 dl
Sipuli, kypsennetty	2,5 dl
Peruna	2,5 dl
Lanttu	2,5 dl
Nauris	2,5 dl

Muista!

Syö vähintään 1 annos jokaista VÄRIÄ, joka päivä.