

Cada color, una vitamina. Variedad = defensa antioxidante.



Clorofila
EpiGaloCatGalat
Folatos
Glucosinolatos
Isotiocianatos
Silimarina
Sulforafano...

Bioflavonoides
Bromelaina
Gingerol
Luteina
Nobiletina
Rutina
Zeaxanthina

Alpha-caroteno
Beta-caroteno
Betacryptoxantina
Bioflavonoides
Carotenoides
Curcuminoides...



Carotenoides
Acido elágico
Fisetina
Flavonas
Lycopeno
Floretina
Quercetina

Antocianidinas
Flavonoides
Acidos fenolicos
Proantocianidinas
Pterostilbenos
Resveratrol
Stilbenos

Download

