

ERRATA

Na página 110, deve ler-se:

«Os alimentos laranja e amarelos, como as cenouras, as abóboras, os pimentos amarelos e a batata-doce, fornecem betacaroteno, que se converte em vitamina A, essencial para a visão, pele e imunidade. Já os alimentos vermelhos, como o tomate, a melancia e os morangos, têm licopeno e antocianinas, que são poderosos antioxidantes que combatem os radicais livres e protegem o coração. [...]»

«Finalmente, os alimentos brancos e castanhos, como os alhos, a cebola e os cogumelos, são ricos em alicina e outros compostos com propriedades antimicrobianas e anti-inflamatórias.

Ao escolher pratos com muitas cores, estamos não só a enriquecer a nossa refeição com nutrientes, como também tornamos menos aborrecido o conceito de comer de forma saudável, já que um prato cheio de cor é sempre mais atrativo e convidativo. A verdade é que temos muito mais vontade de comer uma salada que leve tomate, cebola, cenoura, vários tipos de alfaces e outras folhas verdes do que comer um prato só com salada de alface-icebergue, certo?»