

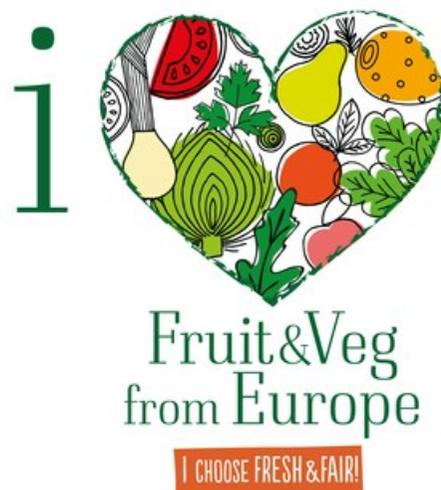
# L'estate di "I love fruit & veg from Europe": abbronzatura da urlo mangiando frutta e verdura. In tavola macedonie, frullati e insalate

Di **PR Newswire** - 29/06/2023

2' di lettura

*Il programma che promuove il consumo di ortofrutta italiana ed europea invita a mangiare carote, albicocche, pesche, peperoni, pomodori, ciliegie per una tintarella sana e naturale.*

NAPOLI, Italia, 29 giugno 2023 /PRNewswire/ — **Abbronzatura e benessere vanno di pari passo**, il segreto è mangiare frutta e verdura, proteggere la pelle ed esporsi al sole negli orari migliori della giornata: il mattino fino alle 10-11 ed il tardo pomeriggio dopo le 16-17. Parola di **"I love fruit & veg from Europe"**, il programma di informazione e promozione cofinanziato dall'Unione Europea e gestito da un raggruppamento di cinque organizzazioni di produttori agricoli (Terra Orti, A.O.A., La Deliziosa, Agritalia e Meridia). Scopo principale del programma consiste nel diffondere **la cultura del mangiare sano e del benessere**, attraverso l'acquisto ed il consumo di **frutta e verdura rigorosamente di stagione, italiane ed europee**, compresi i prodotti biologici e quelli con marchi di qualità.



Nella **top list dei cibi** da consumare per ottenere una tintarella perfetta, al primo posto ovviamente spicca la **carota**, ma ci sono anche altri frutti come le **albicocche**, le **pesche** i **meloni**, dal colore tendente all'arancione, che sono ricchi di **betacarotene**, detto anche "provitamina A", che stimola la produzione di melanina ed è un ottimo alleato per contrastare l'azione dei raggi solari sulla pelle. Ipocaloriche, idratanti e ricche di sani minerali, le **carote** sono anche un ottimo spuntino da portare al mare. Le **albicocche** sono ricche anche di fibre, regolarizzano le funzioni dell'intestino e rappresentano un'importante fonte di potassio.

Il progetto "**I love fruit & veg from Europe**" raccomanda inoltre, che in tavola non manchino i cibi tendenti al rosso: **pomodori, peperoni, angurie, ciliegie**, sono tutti **ricchi di vitamina A e licopene**, un antiossidante cosiddetto funzionale. Essendo ricchi d'acqua e sali minerali contribuiscono a proteggere la pelle, la reidratano, la mantengono tonica e ne preservano anche il colorito.

Per dissetarsi e mangiare sano, questi prodotti possono essere abbinati per creare dei **centrifugati**, delle **macedonie fresche** o delle **gustose insalate arricchite con yogurt**. E, per chi vuole **abbinamenti più ricercati**, si può aggiungere del **basilico**, della **menta** o della **frutta secca**.

Scoprite le ricette proposte da "**I love fruit & veg from Europe**": [www.ilovefruitandvegfromeurope.com](http://www.ilovefruitandvegfromeurope.com)

Enjoy. It's from Europe!



View original content: <https://www.prnewswire.com/it/comunicati-stampa/lestate-di-i-love-fruit-veg-from-europe-abbronzatura-da-urlo-mangiando-frutta-e-verdura-in-tavola-macedonie-frullati-e-insalate-301866296.html>