

Il test del frigo: il tuo frigo è un arcobaleno o un “film in bianco e nero”?

Posted on 23 Marzo 2026 by PaulVeg-Viaggi&AssaggiFelici



Parliamo di **Cromonutrizione**. Hai mai fatto caso a cosa succede quando apri il frigo? Spesso, anche se siamo vegani convinti, cadiamo nella “zona grigia” (o meglio, beige): hummus, pasta, pane, tofu, cereali. Tutto buonissimo, ma... dov'è l'energia?

☐ **DISCLAIMER AFFILIAZIONI**

In questo sito trovi i miei consigli d'acquisto. In qualità di **Associato Amazon**, guadagno una piccola commissione dagli acquisti idonei fatti tramite i miei link, senza alcun costo extra per

te!

(In qualità di Affiliato Amazon io ricevo un guadagno dagli acquisti idonei)

Il **Vegan Color Audit** non è solo una moda da Instagram, è un check-up visivo della tua salute. I colori dei vegetali non servono a renderli belli, sono segnali chimici precisi: ogni pigmento è un **fitonutriente** con un compito specifico per il tuo corpo.



□ **La Mappa dei Colori: Cosa stai mangiando davvero?**

1. **ROSSO (Licopene e Antociani):** È il colore del cuore. Se il tuo frigo ha pomodori, peperoni e melograno, stai proteggendo il tuo sistema cardiovascolare e la pelle dai danni del sole.
2. **GIALLO/ARANCIO (Beta-carotene):** Gli alleati del tuo sistema immunitario. Carote, zucca e albicocche sono carburante puro per la tua vista e per quel "glow" naturale della pelle che tutti ti invidieranno.
3. **VERDE (Clorofilla e Folati):** Il verde è disintossicante. Più è scuro (kale, spinaci, bietole), più ferro e calcio stai mettendo in circolo. È il "respiro" delle tue cellule.
4. **VIOLA/BLU (Resveratrolo):** La rarità. Se nel tuo audit trovi mirtilli, cavolo viola o melanzane, complimenti: stai nutrendo il tuo cervello e combattendo l'invecchiamento cellulare meglio di qualsiasi crema costosa.



ANALISI DEL FRIGO: CHE TIPO SEI?

Apri lo sportello... qual è il colore che domina in questo

momento?

DOMINA IL VERDE (Foglie, Avocado, Broccoli) DOMINA IL BEIGE (Pasta, Hummus, Pane, Tofu) È UN ARCOBALENO (Ho almeno 4-5 colori!)

Ecco le tue nuove ispirazioni:

[LE MIE RICETTE A TUTTO COLORE](#)

[Ispirazioni Arcobaleno per Te](#)

[Vellutata “Smeraldo” \(Detox\)](#)

Ingredienti: 2 zucchine, 1 manciata di spinaci freschi, 1 patata piccola, menta fresca.

Preparazione: Taglia a cubetti patata e zucchine, copri appena con acqua e bolli finché sono tenere. Aggiungi gli spinaci crudi alla fine, frulla tutto con la menta e un filo d'olio. Il colore resterà un verde brillante pazzesco!

□ **Burger di Zucca e Ceci (Energia)**

Ingredienti: 250g zucca al forno, 1 barattolo di ceci, 1 cucchiaino di curcuma, farina di ceci q.b.

Preparazione: Schiaccia la zucca e i ceci con una forchetta. Unisci la curcuma e farina quanto basta per formare dei burger. Passali in padella con poco olio finché non sono croccanti fuori e morbidi dentro.

□ **Insalata “Royal” (Cervello Attivo)**

Ingredienti: Metà cavolo cappuccio viola, 1 mela croccante, noci, succo di limone e yogurt di soia.

Preparazione: Affetta il cavolo sottilissimo. Condiscilo subito con limone (per accendere il viola). Aggiungi mela a fette e noci. Crea una salsina veloce con yogurt di soia e pepe per un contrasto perfetto.

□ **Come passare dal “Beige” all’Arcobaleno (Senza fatica)**

Non serve fare una spesa enorme. Il segreto è la **strategia dei piccoli tocchi**. Ecco come puoi “hackerare” il tuo piatto:

- **La colazione:** Se mangi yogurt di soia (beige), aggiungi una manciata di mirtilli (**Viola**) o semi di zucca (**Verde**).
- **Il pranzo:** La tua pasta al pomodoro diventa un Audit vincente se ci metti sopra del basilico fresco (**Verde**) e una spolverata di lievito alimentare (**Giallo**).
- **La cena:** Il tuo burger di tofu cambia volto se lo accompagni con un’insalata di cavolo viola e carote grattugiate.

Questo approccio ti permette di non annoiarti mai e di garantire al tuo organismo tutti i micronutrienti di cui ha bisogno, senza dover contare le calorie o pesare ogni grammo.

📋 Shopping List: Gli “Accenti di Colore” su Amazon

Ecco tre prodotti che durano mesi e aggiungono salute e colore ai tuoi piatti
(cliccando si apre una nuova scheda)

Colore	Super-Alimento	Link
📋 VIOLA	Polvere di Maqui (Potere antiossidante top)	Vedi ↗
📋 VERDE	Spirulina in polvere (Proteine e clorofilla)	Vedi ↗
📋 ARANCIO	Curcuma in polvere con Pepe (Anti-infiammatorio)	Vedi ↗

📋 IL GLOSSARIO DEI SUPERPOTERI

Associa il colore al beneficio immediato per il tuo corpo:

♥ **ROSSO = Cuore Forte** 📋 **VERDE = Detox Totale** 📋 **ARANCIO = Pelle Glow** 📋 **VIOLA = Memoria d'Acciaio**

LA SFIDA DEI 7 COLORI

Clicca sul giorno per scoprire la tua missione!

LUNEDÌ MARTEDÌ MERCOLEDÌ GIOVEDÌ VENERDÌ SABATO DOMENICA: ARCOBALENO
TOTALE

Clicca i tasti e scopri cosa mangiare!

LISTA DELLA SPESA ARCOBALENO

Ispirazione veloce per il tuo prossimo audit!



ROSSO: Pomodori, Peperoni, Melograno, Bacche di Goji.



ARANCIO: Carote, Zucca, Albicocche, Patate dolci.



GIALLO: Limoni, Peperoni gialli, Curcuma, Mais.



VERDE: Spinaci, Kale, Avocado, Broccoli, Rucola.



VIOLA: Cavolo viola, Mirtilli, Melanzane, More.



BEIGE: Hummus, Tofu, Riso integrale, Mandorle.

▣ PORTAMI CON TE AL SUPERMERCATO! ▣



DI CHE COLORE È IL TUO FRIGO OGGI?

Non essere timido! Scrivimelo qui sotto nei commenti o scatta una foto al tuo piatto e taggami. Adoro vedere i vostri arcobaleni! ▣

PARTECIPA ALLA DISCUSSIONE ▣

5/5 - Voti:1

Scopri di più da **Viaggi&AssaggiFelici**

Abbonati per ricevere gli ultimi articoli inviati alla tua e-mail.

Digita la tua e-mail...

Iscriviti

📌 Consigliato da Viaggi&AssaggiFelici: Fai la tua spesa bio qui!

Acquistando i tuoi prodotti preferiti su Macrolibrarsi da questo box, sosterrai direttamente il mio blog! A te **non costa un centesimo in più**, ma per me è un aiuto immenso per continuare a darti ricette e video sempre gratuiti. Grazie di cuore 🙏