

ز رقاء / أرجو انبة

عنبیة (بلوبیری)، توت أسود، زبیب، ملفوف أرجواني اللون، باذنجان لو ظائف الذاكر ۗ ة لصحة جيدة مع التقدّم في العمر

# صفر اء

فليفلة صفراء، قرع اسباغيتي، لوبياء صفراء، ذرة صفراء، أناناس، مانجا، تفاح أصفر لتقوية جهاز المناعة لصحة البشرة لبصر جيّد

## خضر اء

ز هرة خضراء (بروكلي)، سبانخ، براعم الملفوف (براسيل سبراوت)، فليفلة خضراء، لوبياء، هليون، أفوكادو، عنب أخضر، كيوى، تفاح لتقوية العظام والأسنان لبصر جيّد لصحة الدم

### حمر اء

طماطم، شمندر، فليفلة حمراء، توت أحمر، تفاح أحمر، بطيخ، فراولة لصحة القلّب لو ظائف الذاكرة

# ببضاء / سمر اء/ بنبّة

بطاطس حلوة، قرع بلوطي،

لتقوية جهاز ألمناعة

لصحة البشرة لصحة القلب

قرع جوزى، فليفلة برتقالية، جزر،

لقطين، شمام (كانتلوب)، برتقال

ىر تقالية

قرنبيط، بصل، كولرابي، جيكيما، ذرة بيضاء، أجاص أسمر، موز ت لصحة القلب لتقوية جهاز المناعة

This material is adapted from Harvest of the Month produced by the California Department of Public Health, Network for a Healthy California and was funded in part by the State of Michigan with federal funds from the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) by way of the Michigan Fitness Foundation. The U.S. Department of Agriculture prohibits discrimination against its customers, employees, and applicants for ent on the bases of race, color, national origin, age, disability, sex, gender identity, religion, reprisal, and where applicable, political beliefs, marital status, familial or parental status, sexual orientation, or all or par of an individual's income is derived from any public assistance program, or protected genetic information in employment or in any program or activity conducted or funded by the Department. These institutions are equal opportunity providers and employers. People who need help buying nutritious food for a better diet call the toll free Michigan Food Assistance Program Hotline: (855) ASK-MICH.