

想補充花青素？



可以挑選這些在地食材！

全穀雜糧類



紫玉米

紫山藥

紫地瓜

紫米

黑米



蔬菜類



紫甘藍

紫高麗菜

紅洋蔥

茄子

紫洋蔥



水果類



黑李子

紅火龍果

葡萄

桑椹

櫻桃

