

Eat the Rainbow Checklist

Use this checklist to help increase the variety of colorful fruits and vegetables you consume.
Enjoy these foods raw or click each one to reveal a delicious recipe.

Red

- [Beets](#)
- [Blood oranges](#)
- [Cherries](#)
- [Cranberries](#)
- [Garnet sweet potatoes](#)
- [Lingonberries](#)
- [Pink grapefruit](#)
- [Pomegranates](#)
- [Radicchio](#)
- [Radishes](#)
- [Raspberries](#)
- [Rhubarb](#)
- [Red apples](#)
- [Red bell peppers](#)
- [Red cabbage](#)
- [Red chard](#)
- [Red dragon fruit](#)
- [Red grapefruit](#)
- [Red grapes](#)
- [Red hot peppers](#)
- [Red leaf lettuce](#)
- [Red onions](#)
- [Red pears](#)
- [Red plums](#)
- [Red potatoes](#)
- [Strawberries](#)
- [Tomatoes](#)
- [Watermelon](#)

Orange

- [Acorn squash](#)
- [Apricots](#)
- [Butternut squash](#)
- [Cantaloupe](#)
- [Carrots](#)
- [Clementines](#)
- [Kabocha squash](#)
- [Kumquats](#)
- [Mango](#)
- [Nectarines](#)
- [Oranges](#)
- [Orange bell pepper](#)
- [Orange cauliflower](#)
- [Orange habanero](#)
- [Orange tomatoes](#)
- [Papaya](#)
- [Persimmons](#)
- [Peaches](#)
- [Pumpkin](#)
- [Sweet potatoes](#)
- [Tangerines](#)
- [Yams](#)

Yellow

- [Banana](#)
- [Canary melon](#)
- [Corn](#)
- [Delicata squash](#)
- [Golden beets](#)
- [Golden kiwi](#)
- [Golden raspberries](#)
- [Golden turnips](#)
- [Gooseberries](#)
- [Jackfruit](#)
- [Lemon](#)
- [Pineapple](#)
- [Quince](#)
- [Spaghetti squash](#)
- [Starfruit](#)
- [Summer squash](#)
- [Yellow apples](#)
- [Yellow bell pepper](#)
- [Yellow carrots](#)
- [Yellow figs](#)
- [Yellow grapefruit](#)
- [Yellow pears](#)
- [Yellow potatoes](#)
- [Yellow tomato](#)
- [Yellow watermelon](#)
- [Yellow wax beans](#)

Green

- [Artichoke](#)
- [Arugula](#)
- [Asparagus](#)
- [Beet greens](#)
- [Bitter melon](#)
- [Bok choy](#)
- [Broccoli](#)
- [Broccolini](#)
- [Broccoli rabe](#)
- [Brussels sprouts](#)
- [Cabbage](#)
- [Celery](#)
- [Chard](#)
- [Chayote squash](#)
- [Chinese broccoli](#)
- [Collard greens](#)
- [Cress \(land, garden and water\)](#)
- [Cucumber](#)
- [Dandelion greens](#)
- [Endive](#)
- [Fiddlehead ferns](#)
- [Grape leaves](#)
- [Green apples](#)
- [Green beans](#)
- [Green bell pepper](#)
- [Green grapes](#)
- [Green onion](#)
- [Green pears](#)
- [Green peas](#)
- [Herbs \(basil, cilantro, parsley, etc.\)](#)
- [Honeydew melon](#)
- [Kale](#)

Green (continued)

- [Kohlrabi](#)
- [Lettuce](#)
- [Okra](#)
- [Spinach](#)
- [Tiger figs](#)
- [Komatsuna](#)
- [Limes](#)
- [Radish greens/leaves](#)
- [Sprouts](#)
- [Turnip greens](#)
- [Kiwi](#)
- [Mizuna](#)
- [Sea vegetables](#) (kelp, nori, etc.)
- [Tatsoi](#)
- [Wax gourd](#)
- [Leeks](#)
- [Mustard greens](#)
- [Snow peas](#)
- [Tomatillo](#)
- [Zucchini](#)

Blue + Purple

- [Acai berries](#)
- [Blue corn](#)
- [Huckleberries](#)
- [Passionfruit](#)
- [Purple cabbage](#)
- [Purple peppers](#)
- [Rutabaga](#)
- [Aronia berries](#)
- [Boysenberries](#)
- [Jaboticaba](#)
- [Plums](#)
- [Purple cauliflower](#)
- [Purple potatoes](#)
- [Turnips](#)
- [Blackberries](#)
- [Eggplant](#)
- [Kohlrabi](#)
- [Prunes](#)
- [Purple grapes](#)
- [Purple sweet potatoes](#)
- [Blueberries](#)
- [Figs](#)
- [Marionberries](#)
- [Purple asparagus](#)
- [Purple kale](#)
- [Raisins](#)

Bonus

As you continue to increase the variety of colorful fruits and vegetables you consume, don't forget about tan and white ones. Even though they aren't as vibrant in color, they do not lack in powerful phytonutrients. Enjoy these foods raw or click each one to reveal a delicious recipe.

Tan + White

- [Bamboo shoots](#)
- [Fennel](#)
- [Jerusalem artichoke](#)
- [Mushrooms](#)
- [Sauerkraut](#)
- [White carrots](#)
- [Cassava \(yuca\)](#)
- [Garlic](#)
- [Jicama](#)
- [Oca](#)
- [Shallots](#)
- [White peaches](#)
- [Cauliflower](#)
- [Hearts of palm](#)
- [Lotus root](#)
- [Onions](#)
- [Taro](#)
- [White potatoes](#)
- [Daikon](#)
- [Horseradish](#)
- [Lychee](#)
- [Parsnips](#)
- [White asparagus](#)
- [White sweet potatoes](#)