
O PODER DAS FRUTAS

Abacate

Tem um grande número de nutrientes e vitaminas. Rica em gorduras “boas” que ajudam na prevenção de diversas doenças, mas em excesso pode levar ao ganho de peso. Excelente para o café da manhã com leite de soja (vitamina).

Acerola

Muito rica em vitamina C (cada acerola tem mais vitamina C do que 40 limões), o suco da acerola com laranja é uma excelente combinação para a estimulação do sistema imunológico.

Açaí

Excelente energético e rico em proteínas, fibras, vitamina E e minerais. É um controlador natural do colesterol mas deve ser consumido sem o xarope de guaraná, que o deixa muito calórico.

Amora

Contém uma alta porcentagem de redutor calórico, ou seja, ajuda no emagrecimento.

Caju

Doce e refrescante, rica em Vitamina A, C e Complexo B. Sua castanha é rica em gordura “boa” que previnem doenças crônicas não degenerativas.

Carambola

Muito cítrica. Excelente para ser consumida logo após refeições “pesadas”, como feijoada ou churrasco, pois auxilia no processo digestivo.

Coco - Água de coco

Melhor coisa pra quando você está desidratado. Beba 2 copos para curar a ressaca. Rico em minerais, potássio e sódio. Evite as industrializadas pois podem perder alguns de seus principais componentes.

Goiaba

Rica em vitamina A, C e Complexo B e outros minerais. Não é recomendada para quem tem problemas digestivos. O ideal é evitar o caroço.

Guaraná

Um facilitador da digestão, além de ser estimulante natural. Evite seu consumo sob a forma de refrigerante.

Jabuticaba

Rica em complexo vitamínico B. O ideal é não consumir seu caroço e sempre consumir a casca, rica em substâncias que previnem doenças no coração.

Mamão

Excelente para o funcionamento do intestino pois é um laxante natural, rico em Vitamina A e C. Além disso, ajuda a aliviar o stress. O ideal é comer 1 mamão papaya todos os dias pela manhã.

Manga

Rica em Vitamina A e C, ajuda na visão e previne infecções. Não consumir mais de 4 unidades por semana.

Maracujá

Rica em Complexo B, ferro e tem propriedades calmantes naturais. Sua casca ajuda na redução do colesterol (torre a casca no forno e depois triture no liquidificador – consuma com arroz e feijão como se fosse uma farinha, todos os dias).

Pitanga

Rica em cálcio, ferro e fósforo. Um estimulante natural e evita a diarreia.