
SUCOS MISTOS

Suco de Abacaxi com Pêra

A pêra é rica em água e vitaminas do complexo B, que regulam o sistema nervoso e o aparelho digestivo. Também possui vitaminas A e C e minerais que contribuem para a formação dos ossos e dentes. As peras ainda são ricas em fibras, que auxiliam o funcionamento intestinal e a absorção de nutrientes. Em conjunto com o abacaxi, rica em fibras solúveis, que ajudam a controlar os níveis de colesterol no sangue, este suco é uma opção muito saudável.

Valor calórico: 110 kcal em 100 ml de suco (sem açúcar).

Suco de Abacaxi com Maçã

Além de conter pectina, uma fibra solúvel que dificulta a absorção das gorduras, da glicose e elimina o colesterol, a maçã tem ação diurética, ou seja, o potássio contido na polpa da fruta elimina o sódio e, conseqüentemente, o excesso de água do corpo. Em conjunto com o abacaxi, fruta rica em fibras solúveis, o que ajuda a controlar os níveis de colesterol no sangue.

Valor calórico: 53 kcal em 100 ml de suco (sem açúcar).

Suco de Açaí, Banana e Guaraná

O açaí é indicado para pessoas que praticam atividade física, para ser consumido logo após os exercícios. Deve ser evitado por pessoas em dieta hipocalórica, já que 100g da fruta fornecem 247kcal. O guaraná tem em suas sementes cafeína, água, amido, ácido

tânico, fibra vegetal, cálcio, ferro, fósforo, potássio, tiamina e vitamina A. Esses componentes dão ao guaraná uma ação incomparável como estimulante do sistema nervoso central, tendo, ainda, ação benéfica sobre o estômago e o intestino, livrando-os de toxinas e fermentações. A cafeína, teobromina e teofilina causam um efeito diurético e estimulante, diminuindo o cansaço. Deve ser consumido com cautela porque, quando usado por um período prolongado ou excessivo, pode inibir a capacidade restaurativa do organismo e diminuir a absorção de nutrientes pelo intestino. A banana é conhecida como excelente fonte de potássio, também é rica em carboidratos e minerais como sódio, cloro, fósforo, magnésio, enxofre e cálcio, além das vitaminas A, B1, B2, C e niacina. A potente combinação dos três ingredientes faz esse suco ser excelente.

Valor calórico: 410 kcal em 100 ml de suco (sem açúcar).

Suco de Beterraba, Cenoura e Laranja

A laranja é rica em vitamina C, antioxidante que protege as células contra danos causados pelos radicais livres (produzidos no organismo com a queima de oxigênio). Uma laranja de tamanho médio contém cerca de 70mg desta vitamina. Mas a laranja não é apenas fonte de vitamina C. Ela tem ainda quantidades menores de outras vitaminas e minerais como betacaroteno, tiamina, folato e potássio. Já a beterraba é o vegetal que possui o maior índice de açúcar, cerca de 50 kcal por xícara. Quando usada em sucos naturais, fornece boas quantidades de carotenóides, responsáveis pela cor vermelha e antioxidantes, ou seja, ajudam a evitar que o colesterol ruim se acumule nas paredes das artérias. As beterrabas cruas são ainda uma excelente fonte de ácido fólico, uma vitamina do complexo B muito importante para as mulheres grávidas e para aquelas que pensam

engravidar. Esta vitamina, além de importante para evitar um tipo de anemia, diminui significativamente o risco de o feto desenvolver uma malformação da medula espinhal. A cenoura é uma grande fonte de betacaroteno, que se converte em vitamina A no organismo humano. Essa vitamina é essencial para a visão, a integridade da pele e das mucosas. Combinando esses três ingredientes, temos um suco nutritivo e que deve ser evitado por diabéticos, devido à alta concentração de açúcar.

Valor calórico: 90 kcal em 100 ml de suco.

Suco de Goiaba

As goiabas têm mais vitamina C do que as laranjas. Comparando, 100 g de goiaba contêm 275 mg dessa vitamina. A fruta é ainda uma boa fonte de potássio e ferro. Por conter apenas 60 calorias, em média, a goiaba é uma boa opção. Pode ser consumida inteira ou em pedaços, sozinha ou em saladas de frutas.

Valor calórico: 50 kcal em 100 ml de suco.

Suco de Melancia com Morango

A melancia fornece vitaminas A e C, potássio e licopeno, um antioxidante natural que auxilia no combate de doenças como o câncer de próstata. Uma porção de 100 g de melancia contém apenas de 25 a 30 calorias. Também pouco calórico, seja do tipo selvagem ou híbrido, o morango é uma excelente fonte de vitamina C, folato e potássio. Também possui muitas fibras e pode prevenir diversos tipos de câncer.

Valor calórico: 50 kcal em 100 ml de suco.