Carambola

De cor amarela vibrante, com um formato estrelado (em inglês, inclusive, é chamada de fruta estrela), Averrhoa vulgarmente conhecida como carambola fruto caramboleira é de sabor agridoce, com coloração variando do verde ao amarelo, dependendo do grau de maturação, também considerada uma fruta de quintal, pois seu cultivo não é feito em escala, sendo produzida essencialmente em sítios, quintais, granjas e pomares de fazendas. É riquíssima em vitamina A, C e uma boa fonte de fibras, mas também inspira cuidados para quem vive com doenças renais crônicas em controverso serve para combater diferentes febres.

Goiaba

Fruta tropical nascida da goiabeira, árvore da espécie Psidium guajava, da família Myrtaceae. O fruto é constituído de uma baga, carnoso, casca verde, amarelada ou roxa, com superfície lisa ou irregular e em seu interior, há uma polpa rosada contendo dezenas de pequenas sementes duras, mas que podem ser ingeridas sem problemas. Essa fruta é utilizada em diferentes produtos derivados, tais como goiabadas, doces, compotas, sucos, sorvetes e molhos salgados, agridoces e óleo de goiaba (rico em ácido linoleico, como o ácido graxo) e também conhecida por ter muita vitamina C. Deixando como alerta o não consumo excessivo deste fruto pois pode causar prisão de ventre em compensação melhora a saúde do trato gastrointestinal, aumenta as defesas do organismo, favorece a perda de peso e promove a saúde da pele.

Laranja

A laranja é o fruto da laranjeira, uma árvore da família Rutaceae e como o próprio nome já revela de cor laranja. O sabor da laranja varia do doce ao levemente ácido, mas na natureza existem também as laranjas extremamente ácidas, que pertencem a outra espécie, Citrus aurantium (mais abundante em São Tomé e Príncipe e conhecida vulgarmente como laranja do mato). A laranja é muito conhecida por ser fonte principalmente de vitamina C. Pode ser consumida descascando e comendo-a naturalmente, ou espremida para obter sumo (A forma mais eficiente de se beneficiar de todos os nutrientes da mesma), casca exterior pode ser usada também em diversos pratos culinários, como ornamento, ou mesmo para dar algum sabor. O albedo, a camada branca interior da casca, raramente é utilizado, apesar de ter um sabor levemente doce. É recomendada para "quebrar" o sabor ácido da laranja na boca, após terminar de consumir o fruto.