Texto

*2023*

A

tualmente as pessoas estão se conscientizando de que os

alimentos

que elas comem têm influência não só na aparência e no bem

estar geral, mas

também na expectativa de vida e na qualidade dela.

As vitaminas são fontes de energia que é necessária para o bom

funcionamento do nosso organismo, sabendo disso abaixo

estão demonstrados

algumas frutas, os tipos de vitaminas encontradas e suas

calorias.