

Cartilha de valores nutricionais

VALOR NUTRICIONAL DOS ALIMENTOS (Porção 100g)					
Alimento	Energia(kcal)	Proteína(g)	Lipídios totais(g)	Carboidrato(g)	Fibra alimentar total(g)
Abacate	120,00	2,23	10,06	78,82	5,60
Ameixa	46,00	0,70	0,28	11,42	1,40
Banana	89,00	1,09	0,33	22,84	2,60
Kiwi	61,00	1,14	0,52	14,66	3,00
Laranja	47,00	0,94	0,12	11,75	2,35
Limão	30,00	0,70	0,20	10,54	2,80
Maçã	52,00	0,26	0,17	13,81	2,40
Pera	58,00	0,38	0,12	15,46	3,16
Mamão	39,00	0,61	0,14	9,81	1,80
Pêssego	39,00	0,91	0,25	9,54	1,50
Abacaxi	48,00	0,54	0,12	12,63	1,40
Manga	65,00	0,51	0,27	17,00	1,76
Melão	36,00	0,54	0,14	9,09	0,80
Melancia	30,00	0,61	0,15	7,55	0,40
Morango	32,00	0,67	0,30	7,68	2,00
Uva	69,00	0,72	0,16	18,10	0,90
Alface	15,00	1,36	0,15	2,79	1,30
Brócolis	34,00	2,82	0,37	6,64	2,60
Cenoura	41,00	0,93	0,24	9,58	2,80
Couve	30,00	2,45	0,42	5,69	3,60
Espinafre	23,00	2,97	0,26	3,75	2,40
Repolho	25,00	1,28	0,10	5,80	2,24

Vantagens de consumir os alimentos

Abacate: O abacate é uma fruta rica em gorduras saudáveis, proteínas, fósforo, vitaminas e açúcares naturais, que oferecem diversos benefícios à saúde. Sua gordura é fácil de digerir, o que o torna uma opção excelente para quem tem problemas

digestivos. Além disso, o abacate é muito adaptável, pode ser usado em saladas, sopas ou até em conservas.

Ameixa: A ameixa é uma fruta deliciosa e cheia de benefícios para a saúde. Ela é rica em vitaminas e minerais importantes, como cálcio e ferro, que ajudam a cuidar da pele e fortalecer os ossos. Além disso, seu alto teor de fibras facilita o funcionamento do intestino, combatendo a prisão de ventre. De baixo valor calórico, é uma ótima opção para incluir na dieta de forma leve e nutritiva.

Banana: A banana é uma fruta super nutritiva, rica em vitaminas como A, B1, B2 e C e minerais cálcio, ferro, sódio, zinco, potássio, magnésio e fósforo. Ela é de fácil digestão e tem poucos lipídios, sendo ideal para o dia a dia. Além de ajudar na digestão e melhorar a circulação sanguínea, a banana também regula a pressão arterial e previne câimbras musculares. Ela ainda contribui para o bom humor e sono, estimulando a produção de serotonina. Uma fruta prática e cheia de benefícios.

Kiwi: O kiwi é uma fruta refrescante e cheia de benefícios. Ele é riquíssimo em vitamina C, até mais que a laranja, o que ajuda na produção de colágeno, na absorção de ferro e na proteção dos vasos sanguíneos. Além disso, o kiwi contém antioxidantes que ajudam a prevenir doenças cardiovasculares e até certos tipos de câncer. Ele também é ótimo para o intestino, devido às suas fibras, e é baixo em calorias. Consumido de forma natural, oferece todos esses benefícios de maneira prática, mas também pode ser usado em receitas como sorvetes, geleias e até licores.

Laranja: A laranja é uma fruta rica em vitamina C, antioxidantes, fibras e minerais como cálcio e ferro. Ela fortalece o sistema imunológico, melhora a digestão e é benéfica para crianças, diabéticos e pessoas com problemas intestinais. Seu sabor pode variar entre doce e azedo, e deve ser consumida logo após cortada para preservar seus nutrientes.

Maçã: A maçã é uma fruta rica em fibras, vitaminas B1 e B2, além de minerais como fósforo e ferro. Seu consumo regular ajuda a controlar o colesterol, auxilia no emagrecimento e melhora o funcionamento intestinal, graças à pectina que dificulta a absorção de gorduras e glicose. Ela também tem propriedades anti-inflamatórias, antibacterianas e antivirais, além de combater os radicais livres, prevenindo o envelhecimento precoce. Além de ser fácil de digerir, a maçã pode ser consumida de várias formas, como de forma natural, assada ou em sucos, e até sua casca é útil para chá diurético.

Pera: A pera é uma fruta nutritiva e pouco calórica, rica em vitaminas A, B e C, além de minerais como cálcio, potássio e ferro. Ela é excelente para dietas, pois é facilmente digerida pelo organismo. Além de ajudar na formação de ossos, dentes e sangue, a pera é benéfica para o sistema nervoso e pode ser utilizada no tratamento de problemas cardíacos, prisão de ventre e inflamações intestinais. Seu sabor suave e textura agradável fazem dela uma ótima opção tanto para consumo natural quanto em receitas como geleias, tortas e sobremesas.

Mamão: O mamão é uma fruta deliciosa e nutritiva, rica em vitaminas A e C, que ajudam a manter a saúde da pele, visão e a fortalecer o sistema imunológico. Além disso, é uma excelente fonte de fibras, que favorecem o bom funcionamento intestinal. Seu consumo também pode ter um efeito laxativo, se ingerido em excesso. O mamão contém antioxidantes e minerais como cálcio, essenciais para a saúde geral, e suas sementes têm propriedades anti-inflamatórias. Seu sabor doce e suave torna-o uma ótima escolha para diversas preparações, sendo uma fruta que contribui muito para o bem-estar.

Pêssego: O pêssego é uma fruta leve e refrescante, com apenas 35 calorias por porção, o que a torna ideal para dietas e quem deseja manter o peso. Rica em vitaminas A, C e D, além de minerais como ferro, cálcio e fósforo, o pêssego é ótimo para a saúde do intestino, da pele e do sistema nervoso. Ele também ajuda a reduzir o colesterol e a prevenir problemas digestivos e reumatismos. Além de ser delicioso ao natural, pode ser consumido em sucos, doces, tortas e geleias.

Abacaxi: O abacaxi é uma fruta tropical rica em vitamina C, B1 e B6, além de minerais como ferro e magnésio. Ele possui bromelina, uma enzima que ajuda na circulação e alivia dores de garganta. É ótimo para o sistema imunológico e a digestão. Além de ser consumido fresco, pode ser usado em sucos, geleias, vinhos e até como tempero para carnes.

Manga: A manga é uma fruta tropical rica em vitaminas A e C, fibras e minerais, que ajuda no bom funcionamento do intestino, protege a saúde dos olhos e do coração, e pode prevenir certos tipos de câncer. Muito consumida fresca, em sucos e sobremesas, a manga é um alimento nutritivo e saboroso, com muitos benefícios à saúde.

Melão: O melão é uma fruta refrescante, rica em água, vitaminas A, C e E, e minerais como cálcio e ferro. Com propriedades diuréticas, laxantes e calmantes, ele

ajuda no tratamento de condições como gota, obesidade e problemas renais. Ideal para dias quentes, o melão repõe líquidos e nutrientes.

Melancia: A melancia é uma fruta refrescante e hidratante, composta principalmente por água, o que a torna ideal para dias quentes e após atividades físicas. Rica em vitamina C, ela fortalece o sistema imunológico, enquanto o potássio contribui para a saúde cardiovascular. A melancia também contém licopeno, um antioxidante que protege as células contra danos oxidativos. Além disso, suas fibras auxiliam na digestão. Com poucas calorias, é uma excelente opção para quem busca controlar o peso.

Morango: O morango é uma fruta saborosa e nutritiva, rico em vitamina C, B5, fibras, cálcio, ferro e flavonoides, ele é ótimo para fortalecer o sistema imunológico, auxiliar na cicatrização de feridas, e promover a saúde do sistema nervoso e cardiovascular. Além disso, o morango pode ajudar a reduzir o colesterol e prevenir o escorbuto.

Uvas: As uvas são ricas em benefícios para a saúde. Elas ajudam a melhorar a circulação sanguínea, devido à presença de substâncias que ajudam a dilatar as artérias, o que pode contribuir para a redução da pressão arterial. Além disso, o suco de uva é ótimo para combater a acidez no sangue e facilita a digestão. Tem também um efeito desintoxicante e é conhecido por suas propriedades antioxidantes, combatendo os sinais de envelhecimento. Isso tudo faz da uva uma aliada importante para a saúde cardiovascular e bem-estar geral.

Alface: A alface é uma verdura nutritiva, rica em fibras e água, que ajuda na hidratação, no funcionamento intestinal e na sensação de saciedade. Ela fortalece o sistema imunológico, melhora a visão, tem efeito calmante e pode ajudar a controlar a pressão arterial devido ao potássio. Além disso, com poucas calorias, é uma excelente escolha para uma alimentação saudável.

Brócolis: O brócolis é um alimento rico em vitaminas, minerais e antioxidantes que fortalecem o sistema imunológico, protegem contra doenças e ajudam na saúde do coração. Ele também é excelente para a digestão e pode ajudar a controlar o colesterol e a glicose no sangue.

Cenoura: A cenoura é um alimento nutritivo, rica em vitamina A e betacaroteno, que ajuda a manter a saúde da pele e dos olhos. Ela também é uma excelente aliada na prevenção de doenças, como o câncer, e no combate ao envelhecimento precoce,

graças aos seus antioxidantes. Além disso, a cenoura é versátil, podendo ser consumida crua ou cozida em saladas, sucos, sopas e até bolos, sendo fácil de conservar na geladeira por até 15 dias.

Couve: A couve é uma hortaliça rica em vitaminas A, B, C, enxofre e fibras, que ajudam a fortalecer o sistema imunológico, proteger a digestão e combater doenças respiratórias como asma e bronquite. Ela pode ser consumida crua ou cozida e tem benefícios para a saúde gástrica, ajudando a reduzir a acidez do estômago. É melhor consumi-la fresca, pois sua conservação é curta.

Espinafre: O espinafre é uma hortaliça cheia de benefícios, rica em vitaminas A e C, além de folato, que é essencial para a saúde das gestantes. Ele contém antioxidantes que ajudam a combater substâncias causadoras de câncer e a proteger o corpo de danos. Apesar de não ser uma grande fonte de ferro, o espinafre é uma ótima escolha para uma alimentação saudável, ajudando a fortalecer o sistema imunológico e promovendo o bem-estar geral.

Repolho: O repolho é um vegetal nutritivo, rico em vitaminas A e C, e possui poderosos antioxidantes que ajudam a combater o câncer e protegem o corpo contra danos dos radicais livres. O repolho-roxo é especialmente bom para o sistema imunológico e para a saúde do coração, pois contém antocianinas que ajudam a reduzir o risco de infarto.

Limão: O limão é um superalimento para a saúde! Cheio de vitamina C, ele dá um impulso no sistema imunológico, ajudando a prevenir gripes e resfriados. Além disso, tem poder antioxidante, protegendo as células contra o envelhecimento. O limão também é ótimo para a digestão e para desintoxicar o corpo de forma natural, além de ajudar a equilibrar a acidez do estômago, aliviando sintomas de gastrite. Outro benefício é que ele melhora a absorção de ferro, o que é ótimo para evitar a anemia. Graças aos seus compostos anti-inflamatórios, ele pode ajudar a reduzir inflamações no corpo e ainda é aliado na prevenção de cálculos renais, ajudando a dissolver pedras antes mesmo de se formarem.