Frutas

Saúde e Energia

Ricas em vitaminas, as frutas são muito bem-vindas entre as refeições principais. Algumas têm alto valor calórico e, por isso, devem ser consumidas com mais cautela. É importante controlar a quantidade, adequando as porções. Segue lista com algumas frutas e respectivas calorias.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Cardápio Saudável | | |
| **Frutas** | **Quantidade** | **Calorias(média)** |
| **Abacaxi** | **100g** | **58** |
| **Morango** | **10 unidades** | **64** |
| **Laranja** | **1 unidade** | **43** |
| **Banana-prata** | **1 unidade** | **62** |
| **Melão** | **1 fatia** | **39** |
| **Maçã** | **1 unidade** | **61** |
| **Mamão** | **100g** | **45** |