



SUPERFOODS

ALIMENTOS SUPERIORES

SUPERFOODS são alimentos que, por sua elevada densidade nutricional e outras características de grande impacto positivo na saúde, são classificados em uma categoria à parte.

São alimentos superiores, especialmente úteis num contexto em que o nível nutricional da dieta moderna é muito inferior às necessidades nutricionais de saúde plena. Adicionar alguns destes alimentos superiores em sua nutrição diária pode fazer a diferença na maneira como você se sente, como sua imunidade funciona, etc.

Muitos destes **Superfoods** são também PANCs, plantas alimentícias não convencionais, variedades vegetais que não foram escolhidas pela agricultura convencional para a exploração comercial. São plantas e frutos silvestres, ou em estágios rudimentares de domesticação, que preservam maior riqueza de nutrientes e maior concentração de compostos fitoquímicos medicinais.

Existem muitas opções desses alimentos, seria preciso um livro para descrever a totalidade.

Escolhemos algumas das opções mais relevantes para compor este catálogo digital.





CARURU OU BREDO

Dentre outras variedades existentes, é uma espécie nativa, de nome científico Amaranthus Deflexus, muito utilizada na Bahia e na culinária de origem africana. Suas folhas podem ser consumidas como verdura, ficando muito saborosas quando refogadas em manteiga ou azeite. Assim como o espinafre, é recomendado o seu branqueamento (deixar em água fervente por alguns segundos e descartar a água, eliminando assim o ácido oxálico e outros possíveis antinutrientes).

Existe também o caruru com espinhos (*Amaranthus Spinosus*), também comestível, contém maior teor mineral, porém é preciso destacar as folhas e não utilizar os caules com espinhos. As sementes, muito pequenas e com bom teor de proteínas (17%) e lipídios (6,5%) podem ser utilizadas cozidas e como acréscimo em bolos, pães, etc.

É muito rico em minerais diversos, como cálcio (455 mg/100 g e o de espinhos 3.931 mg/100 g), ferro (4,5 e o de espinhos 32 mg/100 mg), magnésio (197 mg/100 g e o de espinhos 1.166mg/ 100 g), potássio (279 mg/100 g), fósforo (77mg/100 g) e zinco (6 mg/100 g). Contém também proteínas, lipídios, carboidratos, fibras e vitaminas C e B2.

SUGESTÕES DE USO: Selecione as folhas e ramos tenros, pique e faça o branqueamento. Esta é a base que poderá ser utilizada em receitas diversas, refogada com cebolas em azeite ou manteiga ou adicionada a sopas, caldos, bolinhos ou tortas. As sementes podem ser preparadas da mesma maneira que a quinoa ou acrescentadas a massas, etc.





BELDROEGA

É outra PANC (*planta alimentícia não convencional*) bastante conhecida, que cresce espontaneamente em solos agrícolas de todo o mundo, sendo utilizada desde a antiguidade pelos egípcios, gregos e romanos. Além de alimentícia, também tem uso medicinal.

Cientificamente chama-se Portulaca Oleracea, podendo ser consumida crua em saladas, cozida ou refogada e dos talos podem ser feitos conservas, do tipo picles. Crua, é crocante, levemente salgada e ácida. Se destaca pela densidade nutricional, pois é o vegetal mais rico em ômega 3 que se conhece, contendo, inclusive, pequenas quantidades de EPA (ácido eicosapentaenoico/fonte de gordura).

Dentre os minerais, destacam-se nessa planta o potássio (494 mg/100 g), o magnésio (68 mg/100 g) e o cálcio (65 mg/100 g), além das vitaminas B e C e da nicotinamida. Possui o mais alto teor de vitamina A, dentre os vegetais folhosos, e tem grande potencial antioxidante, com bastante betacaroteno e glutationa.

A beldroega contém também o ácido málico, que traz benefícios diversos ao organismo, sendo que a quantidade de ácido málico é muito maior nas primeiras horas da manhã, pois é produzido durante a noite e utilizado ao longo do dia no metabolismo da fotossíntese.

As sementes também podem ser utilizadas, do mesmo modo que o gergelim, em pães, massas diversas e bolos. A beldroega tem propriedades medicinais, dentre as quais o efeito protetor do fígado e a capacidade de remover toxinas do organismo, como o bisfenol A. Contém ácido oxálico, por isso não deve ser consumida crua com muita frequência; o processo de branqueamento é recomendado.

SUGESTÕES DE USO: Crua, ocasionalmente, em saladas e sucos verdes; refogada em pratos diversos e adicionada (após branqueamento) a caldos e sopas.





MAJOR GOMES OU MARIA GORDA

Talinum Paniculatum é o nome científico. Também conhecida por **beldroegão**, chama a atenção pelas suas flores pequeninas de cores vivas. É uma hortaliça riquíssima, com o maior teor de minerais para hortaliças folhosas encontrado entre 69 espécies, além de alto teor de proteína (22% em base seca). Cresce espontaneamente em todo o Brasil.

As folhas cruas têm um sabor neutro, são macias e refrescantes. Refogadas ou cozidas têm sabor suave e acompanham bem qualquer tipo de prato. Muito rica em ferro - teores calculados em base seca: 180 mg /100 g (dose diária recomendada é de 18 mg); magnésio: 1.310 mg/100 g (dose diária recomendada é de 420 mg); cálcio: 1.120 mg/100 g (dose diária recomendada é de 1000 mg); zinco: 22,9 mg/100 mg (dose diária recomendada é de 11 mg) e potássio: 6.800 mg/100 g (dose diária recomendada é de 3500 mg).

Apresenta também ácido fólico e mucilagem. As sementinhas pretas lembram as da papoula e podem ser utilizadas do mesmo modo.

SUGESTÕES DE USO: Crua em saladas e suco verde, refogada com cebola ou alho em azeite ou manteiga e em omeletes.





ORA-PRO-NÓBIS

Seu nome popular vem do latim e significa "ora por nós", de nome científico *Pereskia Aculeata*, é conhecida popularmente por "carne dos pobres", por ser rica em proteínas. Frequentemente no paisagismo e em jardins, é muito utilizada na culinária mineira, tanto crua como cozida. Os frutos são ricos em carotenoides e em vitamina C (quando verdes). Rica em aminoácidos essenciais, apresenta também diversos minerais, destacando-se o ferro (8,5 mg/100 g), o zinco (23 mg/100 g), o manganês (33 mg/100 g) e o sódio (22 mg/100 g). Valores com referência em base seca.

Apresenta de 25 % a 35% de proteínas em base seca. As folhas também são ricas em vitaminas A, B e C. Pelo seu alto teor de aminoácidos de alta biodisponibilidade (destaque para a lisina, cujo teor é superior ao do milho, da couve e do espinafre) e ferro, tem sido utilizada com sucesso, sob a forma de farinha verde, no combate à anemia e à desnutrição. Possui também mucilagem, que melhora o funcionamento dos intestinos.

SUGESTÕES DE USO: Crua em saladas, refogada para acompanhar pratos diversos ou em omeletes. Farinha de ora-pro-nóbis: retire as folhas com uma tesoura, lave-as e desidrate-as em temperaturas que não ultrapassem 50 graus, triture e peneire. A farinha pode acompanhar as refeições ou ser adicionada a sopas, caldos, bolos, etc.





SERRALHA

Outrora, muito conhecida e utilizada, a serralha (*Sonchus Oleraceus*) é uma verdura altamente nutritiva. Cresce espontaneamente em terrenos, principalmente durante o inverno e a primavera. Costuma estar disponível em feiras, em algumas regiões.

As folhas, levemente amargas, podem ser consumidas em saladas e também cozidas, lembrando um pouco o espinafre. As flores jovens podem ser consumidas e os talos podem ser utilizados em conservas, como o aspargo.

Rica em fibras e minerais diversos, suas folhas cruas possuem potássio (265 mg/100 g), cálcio (126 mg/100 g), fósforo (48 mg/100 g), zinco (1,3 mg/100 g), magnésio (30 mg/100 g) e ferro (1,3 mg/100 g). A serralha se destaca também pela presença de antioxidantes como betacaroteno, luteína e violaxantina.

SUGESTÕES DE USO: Crua em saladas, podendo também ser preparada refogada e cozida, junto a legumes ou arroz. Obs.: jogar um azeite quente temperado sobre as folhas cruas minimiza seu sabor amargo.





CHICÓRIA DO CAMPO OU ALMEIRÃO DO CAMPO

A *Hypochaeris Chillensis*, uma PANC ainda de uso limitado, é mais conhecida e comercializada no sul do país. Suas folhas se parecem com o almeirão, inclusive com sabor similar.

Apresenta alto teor de cálcio (1.000 mg/100g), zinco (7,7 mg/100g), potássio (3.100 mg/100 g), enxofre (500 mg/100 g) e sódio (620 mg/100 g).

SUGESTÃO DE USO: As folhas jovens e tenras podem ser utilizadas cruas em saladas. Podem também ser incorporadas a sopas, caldos, cozidos e refogados.





SUMO DE GRAMÍNEAS

Os cereais (aveia, centeio, cevada, trigo, etc.) são as espécies vegetais mais cultivadas e consumidas mundialmente na forma de grãos. No entanto, suas propriedades nutritivas se multiplicam quando o grão é germinado e brota na forma de capim.

Durante a germinação, a semente passa por uma intensa transformação, em que substâncias indesejáveis (como o glúten) são neutralizadas, e após brotar na forma de capim, novos nutrientes são formados e a concentração de minerais, vitaminas, enzimas e clorofila está no ápice.

As diversas gramíneas têm propriedades similares e todos elas destacam-se pela alta concentração de clorofila, que tem o efeito de fortalecer e purificar o sangue e o fígado.

O CAPIM DE AVEIA

Contém cerca de 30% de proteína, cerca de 900 enzimas ativas, betacarotenos, vitaminas K e C, ácido fólico, ferro, cálcio, vitaminas do complexo B e a vitalidade vibrante da clorofila concentrada, que é rica em magnésio. Extremamente rico também em antioxidantes, incluindo polifenóis e beta-glucanas, que estimulam o sistema imune.





O CAPIM DE CEVADA

Possui um tipo de carboidrato complexo, de baixo índice glicêmico, que é metabolizado de maneira lenta e equilibrada e que nutre a flora intestinal, contribuindo para regular a glicose sanguínea.

Suas propriedades nutricionais são notáveis, contendo 11 vezes mais cálcio que o leite de vaca, 5 vezes mais ferro que o espinafre e 7 vezes mais vitamina C que a laranja. É particularmente rico em betacarotenos, clorofila, vitaminas do complexo B, ácido pantotênico, ácido fólico e diversas enzimas.

Basicamente, existem duas maneiras de se beneficiar destes superfoods, uma delas é através do capim fresco, e para isto é preciso adquirir as sementes (grãos, de preferência orgânicos), deixá-los de molho por 24 horas, lavar, plantar em solo fértil, aguardar brotar, e depois de brotados colher após 7 dias.

A outra maneira é através de sua forma desidratada, que necessita de uma tecnologia especial e um processo cuidadoso para que preserve seus preciosos nutrientes e propriedades. É o caso do Green Force PuraVida, disponível em nossa loja, extraído a frio e desidratado em temperatura ambiente, através de tecnologia especial, sendo 100% sumo de capim de aveia e cevada, com 98% dos seus nutrientes intactos.

SUGESTÕES DE USO: Na forma de sucos e shakes. Quando frescos, o ideal é extrair em juicer de folhas, podendo também ser batido em liquidificador, embora não seja tão eficiente desta forma. Na versão em pó, basta misturar em seu suco ou shake, de preferência, ou em água de coco e até mesmo em água pura.



SPIRULINA

Uma microalga unicelular em formato de espiral, que faz fotossíntese e é possivelmente o mais densamente nutritivo alimento da Natureza. Tradicionalmente consumida pelos astecas e outros povos da América Central, a partir da década de 70 começou a ganhar popularidade.

Considerada o "alimento mais nutritivo da Terra" pela WHO (Organização Mundial de Saúde), a Spirulina contém alto teor de proteínas de destacada biodisponibilidade, com todos os aminoácidos essenciais, vitaminas B1, B2 e B3, cobre, ferro e também boa quantidade de magnésio, potássio e manganês. Estão presentes também os ácidos graxos ômega 6 e ômega 3.

Devido a sua densidade nutricional e praticidade de consumo, foi selecionada pela NASA como uma das melhores fontes alimentares para ser utilizada no espaço.

Possui três pigmentos e na Natureza pigmento é nutrição e funcionalidade. O primeiro é a clorofila (verde), o segundo são os carotenóides (laranja) e o terceiro a ficocianina, um exclusivo e especial pigmento azul, que só existe na Spirulina.



Extensamente pesquisada, a ficocianina está relacionada com a proteção contra danos oxidativos no sistema (previne o envelhecimento celular) e com a redução de inflamação sistêmica.

Spirulina de alta qualidade possui cerca de 10% de ficocianina. A maioria das marcas vendidas no Brasil, de origem chinesa (leia-se: baixa qualidade) possuem, em média, 5% e quase sempre estão contaminadas com metais tóxicos e outros poluentes. Cuidado com algas e microalgas de origem chinesa.

A maior concentração de ficocianina já medida foi registrada em uma Spirulina da Califórnia, que é considerada há anos a melhor do planeta, contendo 20% de ficocianina.

É exatamente esta que temos disponível na Puravida, livre de qualquer contaminante e com uma riqueza nutricional muito superior.

SUGESTÃO DE USO: Ao despertar, iniciar o dia com um copo de água com gotas de limão (ou um copo de suco) e a Spirulina. A dosagem sugerida é de 3 gramas (6 tabletas) por dia. A dose pode ser dividida ao longo do dia, nas diversas refeições. Pode também ser acrescentada ao suco verde e aos shakes.





CLORELLA

Microalga unicelular muito conhecida por sua notável capacidade de drenar toxinas, principalmente metais pesados, para fora do organismo. Uma característica muito relevante, já que estamos suscetíveis a uma carga de poluentes e toxinas inédita, nestes tempos modernos.

A Clorella tem efetividade comprovada na remoção de chumbo, mercúrio (presente nos amálgamas dentários e em peixes ou frutos do mar), cádmio, alumínio (presente nas panelas e nos desodorantes antiperspirantes) e outros poluentes (até mesmo radioatividade) que, infelizmente, fazem parte do nosso dia a dia.

Extremamente nutritiva, rica em aminoácidos, minerais diversos, vitaminas e outros microelementos importantes, a Clorella também possui alguns atributos exclusivos, como o CGF (Chlorella Growth Factor), fator relacionado com a sua velocidade de multiplicação, devido a grande quantidade de peptídeos e aminoácidos em seu núcleo. Pesquisas indicam que o CGF fornece os componentes necessários para um saudável crescimento celular, ajudando no desenvolvimento do organismo.



A Clorella é também um excelente prebiótico, auxilia na nutrição da flora intestinal e lubrifica os intestinos, aliviando quadros de constipação.

Como acontece com diversos produtos, a procedência faz total diferença, no caso da clorella, justamente pela sua capacidade de absorver poluentes, ela deve ser proveniente de locais controlados e completamente livres de qualquer contaminação, o que é raro.

Em nossa linha Puravida, temos disponível uma Clorella que satisfaz esses requisitos. Livre de contaminantes, é proveniente de cultivo controlado, testada em laboratório como livre de qualquer traço de contaminação e processada com tecnologia patenteada (Broken Cell) para que seus nutrientes possuam biodisponibilidade máxima.

SUGESTÃO DE USO: 1 mini tablete (200 mg) para cada 4kg de peso corporal com muita água.





DENTE DE LEÃO

Com o nome científico *Taraxacum Officinale*, é uma espontânea bastante conhecida, especialmente por suas propriedades medicinais. Seu uso alimentício é tradicional na Europa e aos poucos está se popularizando. Ótima fonte de vitamina A (14.000 UI).

Suas folhas e flores podem ser consumidas cruas, em chás ou sucos e com a raiz também se faz o chá. Em 100 gramas de folhas frescas temos: cálcio (187 mg), ferro (3,1 mg), magnésio (36 mg), enxofre (66 mg) e potássio (397 mg). Além disso, contém fibras, vitamina C, vitaminas do complexo B, diversos flavonoides e compostos fitoquímicos medicinais.

É conhecida pelos seus efeitos digestivos, depurativos e de desintoxicação do fígado.

SUGESTÕES DE USO:

Pode ser consumida crua em saladas e sucos, refogada e adicionada a pratos diversos.





MORINGA

A moringa (*Moringa Oleifera*) é nativa da Ásia e usada há milênios na Índia. É uma árvore de muitas utilizações e, recentemente, tem sido amplamente divulgada. No Nordeste, além do seu uso alimentício e medicinal, as sementes servem para o tratamento caseiro de água.

As folhas podem ser consumidas como a maioria das verduras, as flores podem ser consumidas cruas ou cozidas, as vagens podem ser cozidas como as vagens de feijão. Da raiz é extraído um óleo.

É excepcionalmente rica em nutrientes diversos e especialistas apontam que a moringa (folhas) contém sete vezes mais vitamina C que a laranja, dezessete vezes mais cálcio que o leite, dez vezes mais vitamina A que a cenoura, quinze vezes mais potássio que a banana, duas vezes mais proteína que o leite (cerca de 27% de proteína- equivalente à carne do boi) e vinte e cinco vezes mais ferro que o espinafre. Vitaminas presentes: A, B (tiamina, riboflavina, niacina), C, E e betacaroteno. Minerais presentes: cromo, cobre, fósforo, ferro, magnésio, manganês, potássio, selênio e zinco.

Seu conteúdo de vitaminas e minerais e a porcentagem das necessidades diárias em 100 gramas de folhas é: vitamina A (378 UI: 47%), vitamina B6 (1.200 mg: 92%), vitamina C (51.7 mg: 62%), cálcio (185 mg: 19%), ferro (4 mg: 31%), magnésio (147mg: 41%), fósforo (112 mg: 16%), potássio (337 mg: 7%), sódio (9 mg: 1%) e zinco (0,60 mg: 6%).

Além disso, tem diversas substâncias antioxidantes e anti-inflamatórias, sendo que na tradição do Ayurveda se diz que a moringa "cura 300 enfermidades".

SUGESTÕES DE USO: As folhas podem ser desidratadas e moídas na forma de farinha verde e utilizadas como um suplemento alimentar. Podem ser consumidas também na forma crua como saladas, cozidas ou refogadas. As vagens podem ser cozidas e temperadas.





FISALIS, CAMAPU OU JUÁ-DE-CAPOTE

Fruta nativa da América do Sul, a *Physalis* é apreciada e conhecida no exterior como golden berry. Muito gostosa, de sabor ácido, levemente adocicado e textura macia, a fisalis contém inúmeras substâncias medicinais, com grande valor nutritivo e terapêutico. Apresenta alto teor de fósforo (300 mg/100 g) e de vitamina A (3.000 UI/100 g).

Uma substância descoberta nesta berry, chamada de fisalina, apresenta potente efeito anti-inflamatório e anti-microbiano. É rica em antioxidantes que combatem os radicais livres, ajudando na prevenção de doenças e do envelhecimento.

SUGESTÕES DE USO: In natura, também é possível desidratá-la. Podem ser feitas geleias, sucos, mousses, etc. Versátil, também vai bem acompanhando pratos salgados.





CAMU-CAMU

Camu-Camu (*Myrciaria dubia*), também chamada de "caçari", "araçá-d'água", é uma árvore frutífera nativa da região amazônica, sua frutinha azeda é conhecida dos povos locais, sendo a maior fonte de vitamina C, já pesquisada.

A vitamina C é um nutriente essencial e extremamente importante; precisa ser ingerida através do alimento, pois o corpo não a fabrica. Atua não só na prevenção do escorbuto e no combate a gripes e resfriados, mas tem também função antioxidante e participa da produção de colágeno (indispensável para a saúde da pele, cabelo, cartilagens e ossos), da produção de serotonina, neurotransmissores e contribui para o funcionamento do sistema imunológico.

Entretanto, a vitamina C é extremamente volátil, é perdida no cozimento, na desidratação das frutas feita em alta temperatura, e começa a se degradar no momento em que a fruta ou a folha é colhida.



A recomendação diária oficial de vitamina C é de 60mg por dia, mas é considerada muito baixa por diversos especialistas. Inúmeros efeitos benéficos foram registrados apenas em dosagens maiores. O Dr. Linus Pauling, ganhador do Prêmio Nobel, sugeria que para o corpo funcionar em seu ápice de imunidade, o ideal seria ingerir algo em torno de 2000mg por dia. Isto mesmo: 50 vezes a (baixíssima) recomendação atual.

A fruta in natura ainda é pouco comercializada, estando restrita quase que totalmente à sua região nativa. Contudo, fazendo bom uso da tecnologia, disponibilizamos na Puravida o Camu-Camu berry em pó, liofilizado em tecnologia que preserva 98% da Vitamina C biodisponível.

Em apenas uma colher de chá deste extrato, encontramos 708 mg de vitamina C, ou seja, 1.180% do valor recomendado (ou mais de 1/3 daquilo que seria ideal).

SUGESTÃO DE USO: Fruta in natura ou em forma de suco. Camu-Camu berry: Misture uma colher de chá deste pó rosado (e azedo) na sua água de hidratação matinal, no seu suco verde, em seu pré ou pós-treino, ou em qualquer suco ou shake.





FLORES DE HIBISCO

A espécie de hibisco, também conhecida como "vinagreira" (*Hibiscus sabdariffa*) é cultivada mundialmente pelas suas propriedades e por sua coloração vermelha vibrante que tonaliza chás e doces diversos.

O mineral mais abundante no hibisco é o ferro. Possui também boa concentração de vitamina C e vitamina B1, além de elevado teor de antocianinas, que faz com que o hibisco seja um dos alimentos com ação antioxidante mais pronunciada. É conhecido também por ser diurético, contribuindo para eliminar nchaços, decorrentes de retenção de líquidos, e por possuir propriedades que estimulam o emagrecimento saudável.

O hibisco, junto com a jaboticaba, acerola e framboesa, é um dos componentes do nosso mix especial que batizamos de Flowerberry.

SUGESTÕES DE USO: As flores de hibisco servem para chá e quando em pó, podem ser acrescentadas em receitas diversas. O Flowerberry enriquece sucos, chás, vitaminas e acrescenta cor e nutrição em bolos, cookies, caldas, cheesecakes, entre outros





JABUTICABA

Autêntica berry brasileira, a jabuticaba (*Plinia cauliflora*) possui uma espécie exclusiva de antocianina - a jabuticabina, com potente ação antioxidante. Apresenta nutrientes como ferro e ácido fólico.

Suas maiores riquezas - seus compostos fitoquímicos diversos - estão em sua casca, normalmente descartada no consumo in natura.

Dentre estes compostos estão flavonoides, antocianinas, taninos, ácidos fenólicos, polifenóis e a jabuticabina, encontrada apenas na casca. Todas essas substâncias trazem inúmeros benefícios para a saúde, tais como prevenir ou controlar doenças cardiovasculares, diversos tipos de câncer, etc.

A jabuticaba, junto com o hibisco, acerola e framboesa, é um dos componentes do nosso mix especial, que batizamos de Flowerberry e foram selecionados e colhidos no ponto de maturação em que ocorre a maior concentração de flavonoides e princípios ativos na casca, propiciando o maior benefício possível.

SUGESTÕES DE USO: A fruta in natura, de preferência com a casca. Uma boa opção é fazer suco incluindo a casca, fica equilibrado, não há necessidade de adoçar e haverá muito mais benefício do que ingerir apenas a polpa. Na forma do Flowerberry, pode ser acrescentada a sucos, chás, vitaminas e receitas diversas, como bolos, cookies, caldas, cheesecakes, entre outros.





FRAMBOESA

A framboesa é internacionalmente conhecida e muito apreciada, principalmente na forma de geleias e doces, que não são as melhores formas de colher seus benefícios.

Berry consagrada, de origem europeia, tem um sabor delicadamente adocicado. Também rica em antocianinas, vitaminas e minerais, chama a atenção pelos carotenoides, como a zeaxantina e luteína, muito eficazes para prevenir a degeneração macular. Framboesas também são ricas em ácido fólico e sais minerais como manganês, ferro, fósforo e cálcio.

Possui uma boa quantidade de vitaminas A, B1 (tiamina), B5 (niacina) e C

A framboesa é um dos componentes do nosso mix especial, junto com o hibisco, a jabuticaba e a acerola, repleto de vitaminas, minerais e antioxidantes, que batizamos de Flowerberry.

SUGESTÕES DE USO: In natura, pode ser acrescentada a snacks, sucos, shakes e receitas diversas. Integrante do mix Flowerberry, pode ser acrescentada a sucos, chás, vitaminas e receitas diversas, como bolos, cookies, caldas, cheesecakes, entre outros





ACEROLA

A acerola (*Malpighia punicifolia*) é uma fruta nativa das Américas, conhecida pela alta concentração de vitamina C. A vitamina C é um poderoso antioxidante e participa de inúmeros processos do corpo, incluindo a produção de colágeno (para a saúde da pele, cabelo, cartilagens e ossos), a produção de serotonina e neurotransmissores e o funcionamento do sistema imunológico.

Além da vitamina C, a acerola contém vitamina A, betacaroteno com forte efeito antioxidante e minerais, como potássio e magnésio. A acerola verde contém 50% menos açúcar e até 4 vezes mais vitamina C do que a madura, isto equivale a mais de 100 vezes a quantidade de vitamina C da laranja e do limão.

A acerola verde (lembre-se, contém 50% menos açúcar e até 4x mais vitamina C do que a madura) é um dos componentes do nosso mix especial que batizamos de Flowerberry, juntamente com o hibisco, a jabuticaba e a framboesa.

SUGESTÕES DE USO: In natura, prefira as verdes quando estiver precisando de uma dose extra de vitamina C. O Flowerberry enriquece sucos, chás, vitaminas e acrescenta cor e nutrição em receitas diversas, como bolos, cookies, caldas, cheesecakes, entre outros





Conhecido internacionalmente, o açaí (*Euterpe Oleracea*) é um fruto oleaginoso de uma palmeira nativa da região Norte do país. É utilizado na culinária tradicional, sob diversas formas, em pratos salgados, molhos, doces e na forma de "vinho".

Excelente fonte de energia, é altamente calórico devido a sua concentração de gorduras benéficas, porém low carb, pois quase todo o teor de carboidrato é de fibras. É constituído de aproximadamente 40% de gordura ou óleos saudáveis, 45% de carboidratos, dos quais mais de 80% são fibras e 8% de proteínas. Teor de alguns minerais, em 100 gramas: magnésio (174 mg), potássio (932 mg), cálcio (286 mg). Contém também vitaminas, principalmente do complexo B.

O açaí se destaca pelos seus óleos saudáveis, em sua maioria monoinsaturados, como o do abacate, dentre os quais, o ômega 9. Tem também qualidades antioxidantes, devido ao seu alto nível de compostos fenólicos, em especial as antocianinas.

SUGESTÕES DE USO: O açaí fica ótimo em sucos, vitaminas, shakes e doces saudáveis. Pode ser utilizado também para molhos em pratos salgados.





"Prima" do açaí, de nome científico Euterpe Edulis, é uma fruta nativa da Mata Atlântica.

Muito nutritiva, repleta de antioxidantes e óleos saudáveis, a juçara possui elementos minerais em quantidades próximas, ou até superiores, às do açaí. O teor de potássio encontrado na juçara foi 65,7% superior ao do açaí, da mesma forma, o de ferro foi 70,3% e o de zinco 20,8 % superior.

O fruto da Juçara possui 3 vezes mais antocianina (um dos mais poderosos antioxidantes) do que o açaí.

SUGESTÕES DE USO: Mesmo modo que o açaí.





"*Kalpavriksha*" - a árvore da vida. Assim é descrito em sânscrito o coqueiro, árvore que fornece material para casas, embarcações, telhado, corda, instrumentos e utensílios, além do fruto que oferece água pura e uma castanha especialmente nutritiva e energética, que guarda em si um dos mais importantes óleos da natureza, com finalidades alimentícias e cosméticas.

O coco verde guarda a água, que contém elevado teor de sais minerais, e devido principalmente à grande quantidade de potássio e sódio, possui alto poder hidratante. Perfeita após atividades físicas.

Possui certo teor de açúcares naturais, portanto, passar o dia bebendo água de coco pode resultar em problemas ligados ao consumo frequente e excessivo de açúcar.

Já o coco seco, tem uma concentração muito maior de polpa oleaginosa, também com inúmeros nutrientes, com fibras saudáveis que contribuem para a motilidade intestinal e, acima de tudo, com seu excelente óleo.

O hoje famoso óleo de coco é uma gordura saturada rica em ácidos graxos de cadeia média, como ácido láurico, cáprico, caprílico, dentre outros. O leite materno, por exemplo, é rico em ácido láurico, que estimula o sistema imunológico e combate bactérias, fungos, vírus e parasitas. Fonte de caloria saudável, estável e que não se acumula em forma de gordura corporal, mas, ao contrário possui efeito termogênico, ou seja, ativa o mecanismo de queima de gordura.



Além disso, o óleo de coco é rico em vitamina A, D, E e K. É interessante também o fato de não necessitar de bile ou enzimas digestivas para ser absorvido, sendo a fonte de gordura ideal para quem tem problemas de vesícula ou dificuldades digestivas.

O leite de coco é a polpa com seus nutrientes e óleo, sem as fibras. É rico em gordura saturada, além de conter as vitaminas C, B1, B3, B5 e B6, cálcio, selênio, magnésio, fósforo, ferro, potássio, cobre, zinco, manganês, e ainda proteína, arginina e ácido láurico.

Na Puravida temos o leite de coco puro, **Coco Cream**, sem nenhum aditivo, em pó, desidratado, com todas as suas características nutricionais e de sabor intactas.

Outro derivado do óleo de coco é o **Lótus de Coco**, possível graças à tecnologia de hidrólise enzimática. É um óleo especial, que concentra os melhores componentes do óleo de coco, os triglicerídeos de cadeia média (MCTs), de alta intensidade energética (C8 e C10), uma classe especial de gorduras, também conhecidas com ácido cáprico e caprílico. Sua principal característica é a rapidez e facilidade de assimilação e conversão em energia.

Os MCTs não exigem nenhum esforço do sistema digestório e energizam todo o organismo em instantes, sendo rapidamente transformados em cetonas. Ingerir o Lótus provê energia limpa e rápida para o cérebro, gerando melhorias cognitivas, clareza de pensamento e um estado cristalino de atenção.

O Lótus de Coco é um óleo tão especial que dedicamos um livro digital inteiro para ele:
O Melhor Óleo da Natureza.





LINHAÇA E CHIA

Estas duas sementes pequeninas são similares em nutrição e propriedades. Ambas são excelentes para o funcionamento intestinal ao serem misturadas a líquidos, formando um grande volume de gel mucilaginoso, que ajuda a hidratar e limpar os intestinos. Além disso, são ricas em fibras insolúveis, que alimentam a microbiota intestinal.

As duas contêm um teor parecido de proteínas e de ômega 3, que contribui para a saúde do coração, das artérias e das articulações.

A linhaça deve ser triturada antes do uso ou hidratada por pelo menos 30 minutos. A chia também deve ser sempre utilizada hidratada, por pelo menos 5 minutos antes do uso, jamais seca, ou com alimentos secos, pois irá absorver água dos intestinos, podendo causar desidratação e constipação. Por essa característica hidrofilica, quando ingeridas previamente hidratadas, causam saciedade e ajudam no emagrecimento.

A chia contém maiores teores minerais como fósforo, cálcio, fibras, manganês, magnésio, selênio e ferro. Contém também mais compostos antioxidantes.

Por conter menos fitoestrógenos que a linhaça, o consumo diário da chia é mais recomendado, sendo que o da linhaça deve ser reservado para uso esporádico, até 3 vezes por semana.

SUGESTÕES DE USO: Hidratadas, são excelentes para criar bases de doces saudáveis, como mousses, pudins, etc. Podem ser acrescentadas a sucos, shakes e receitas diversas.





SEMENTES DE ABÓBORA

As sementes de abóbora estão entre as mais densamente nutritivas da Natureza.

Sua composição nutricional é bastante equilibrada: cerca de 20% de óleos saudáveis, 20% de proteínas de alto valor biológico, 50% de carboidratos, quase totalmente na forma de fibras (não contam como açúcares), diversos minerais e compostos benéficos.

Dentre os minerais destacam-se o manganês, fósforo, zinco e magnésio. O manganês é um cofator muito importante para a enzima antioxidante superóxido dismutase. O consumo de sementes de abóbora ajuda a desenvolver resistência contra agentes infecciosos e a eliminar radicais livres nocivos.

São uma excelente fonte do aminoácido triptofano, que atua no metabolismo de neurotransmissores e do hormônio melatonina, contribuindo para sua produção e melhorando a qualidade do sono.

Ricas em fibras, melhoram o funcionamento intestinal, nutrindo a microbiota. São ricas em ácidos graxos monoinsaturados, como o ácido oleico, trazendo benefícios ao sistema cardiovascular, similares aos do azeite de oliva.

Sementes de abóbora são uma fonte muito boa de vitamina E, que tem um poderoso efeito antioxidante, e vitaminas do complexo B, como tiamina, riboflavina, niacina, ácido pantotênico, vitamina B-6 (piridoxina) e folatos.





PÓLEN DE ABELHAS

Os grãos de pólen apícola são aglomerados de pólen das flores, aglutinados pelas abelhas, que neste processo ganham propriedades extras, devido às enzimas secretadas na saliva das abelhas.

O pólen é basicamente a fonte nutricional completa das abelhas (o néctar é a fonte calórica), contendo proteínas, lipídios, minerais, vitaminas e compostos fenólicos.

O pólen se destaca por conter todos os aminoácidos necessários para o organismo e por conter vitamina B12. Além disso, contém minerais e compostos fenólicos antioxidantes.

SUGESTÕES DE USO:

Pode ser consumido puro, como suplemento, ou acrescentado a sucos, frutas, shakes, etc.





PÓLEN DE TABOA

Pólens em geral são ótimas fontes de nutrição e de compostos medicinais, porém, são difíceis de coletar; o caso da taboa é uma exceção e por isso é utilizado há milênios por diversos povos, pois a colheita é fácil e as flores produzem grande quantidade de pólen.

A taboa (*Typha Domingensis*) tem diversos usos e propriedades interessantes e a planta toda tem poder alimentício, principalmente os brotos, os rizomas e o pólen. Suas folhas são utilizadas para artesanato.

O pólen da taboa é amarelo devido aos flavonoides antioxidantes. Possui alto teor de potássio (2.100 mg/100 g), vitamina C (176 mg/100 g), proteínas (19 g/100 g) e de pró-vitamina A.

SUGESTÕES DE USO: Pode ser consumido puro, como suplemento, ou acrescentado a sucos, frutas, shakes, etc. Também pode ser utilizado em legumes ou arroz, colorindo o prato.





OVOS (CAIPIRAS, ORGÂNICOS) DE GALINHA, CODORNA E PATA

Difamados por um período e ainda evitado por muitos pelo seu alto nível de colesterol; os ovos estão entre os melhores alimentos do planeta. Excelente fonte de proteínas e gorduras, são particularmente ricos em luteína e zeaxantina, dois antioxidantes que contribuem muito para a saúde dos olhos e da visão.

Um ovo contém por volta de 5 gramas de gordura (ômega 3), 6 gramas de proteína de ótima qualidade – com os nove aminoácidos essenciais. É rico em ferro, fósforo, selênio, zinco e nas vitaminas A, D, B12, B2 e B5. Contém por volta de 113 mg de colina, um nutriente importantíssimo para o cérebro e o fígado, necessário para a produção de acetilcolina, que é um neurotransmissor e componente das membranas celulares, estudos apontam que mais de 90% da população ingere quantidades menores que as recomendadas. Os ovos também são ricos em colesterol, o que é bom, e não afeta negativamente o colesterol sanguíneo.

Ovos são excelentes para refeições low carb, pois nutrem e trazem sensação de saciedade.





OVO DE CODORNA: contém os mesmos benefícios do ovo de galinha, com pequenas diferenças. O ovo de codorna tem um teor um pouco maior de alguns aminoácidos e de ferro, colesterol, riboflavina e folato. Ovos de codorna parecem não causar alergias, o que ocorre com os ovos de galinha.

Assim, guarde esta importante informação: se você é intolerante aos ovos, há boas chances de que seu corpo receba bem o ovo de codorna.

OVO DE PATA: contém mais colesterol, mais proteína e mais vitamina D.

SUGESTÕES DE USO: As melhores formas de consumir os ovos são levemente cozidos (entre 5 e 10 mins em fogo baixo), poché (escaldados por 2 ou 3 minutos) ou levemente refogados na forma de omelete, em fogo mais baixo e constante. Ovos submetidos à alta temperaturas perdem alguns nutrientes e fritos ficam desnaturalizados e geram substâncias nocivas. Ovos crus são também boas opções, embora as proteínas sejam menos biodisponíveis do que nos cozidos e possa haver alguma preocupação com bactérias.



MANTEIGA (ORGÂNICA, DE VACAS ALIMENTADAS COM CAPIM)

Uma excelente fonte de energia, de vitaminas lipossolúveis e ácidos gordurosos benéficos. A manteiga, por ser gordura saturada, foi um dos alimentos demonizados por décadas, mas, como já vimos, a ciência esclareceu os equívocos e hoje sabemos que gordura saturada não faz mal ao coração e tampouco entope as artérias, ao contrário, faz bem.

A manteiga é uma das melhores fontes de vitamina K2, essencial para o metabolismo do cálcio, evitando a osteoporose e problemas cardiovasculares. Dentre os 400 ácidos gordurosos existentes na manteiga, destacamos o CLA (ácido linoleico conjugado), que auxilia na perda de peso e tem propriedades antitumorais, e o butirato, poderoso anti-inflamatório e fonte de energia para o corpo.

A manteiga contém também as vitaminas A, D, E e B12.

Além de todos esses benefícios, a manteiga é um alimento delicioso e contribui para a absorção de nutrientes presentes em outros alimentos. Ao acrescentar manteiga em uma receita, você está não apenas acrescentando sabor, mas fazendo com que o alimento se torne mais nutritivo, pois as vitaminas lipossolúveis precisam de gorduras para que possam ser absorvidas pelo organismo.





PROTEÍNAS CONCENTRADAS

A importância da proteína na dieta vai muito além da formação de massa muscular, as proteínas fornecem os elementos necessários para praticamente tudo em nosso corpo, desde a síntese de hormônio e enzimas, transporte de oxigênio, regeneração celular, até a estrutura óssea e muscular.

Alguns fatores importantes na escolha de proteínas são sua digestibilidade, biodisponibilidade e a velocidade em que é absorvida pelo organismo. A proteína do soro de leite (*whey*), por exemplo é rapidamente absorvida - para alguns, rápido demais, sendo que algumas pessoas apresentam intolerância ou não querem ingerir proteína animal. A proteína de soja é mais difícil de ser digerida e sua biodisponibilidade é baixa, além de quase sempre ser transgênica.

A proteína é fundamental para o metabolismo. Adicionar uma proteína de alto valor biológico nos deixa mais saciados e nutridos ao longo do dia, e essa saciedade facilita o processo de evitar a ingestão do que não faz tão bem.

É muito prático ter uma fonte de proteína concentrada, bioativa, para acrescentar em sua dieta diária. Pode ser de origem animal (*whey*) ou vegetal (arroz, ervilha ou castanhas), mas para experimentar todos esses benefícios, a proteína precisa ser extraída a frio, livre de contaminantes e ausente de resíduos químicos ou aditivos artificiais. Também não deve ter sofrido o processo de hidrólise.

Outro aspecto importante é a variação na fonte de proteínas, não sobrecarregando o organismo.





SORO DO LEITE - WEY PROTEIN

As proteínas presentes no soro de leite são de alto valor biológico, principalmente em seu estado natural, sem que tenham sido submetidas ao calor ou processos com o de hidrólise.

A proteína do soro do leite não possui caseína, e contém apenas traços de lactose, sendo apenas não recomendada para pessoas com aguda intolerância aos lácteos. Quem consegue digerir bem a manteiga não apresenta problemas com o Whey.

De fácil assimilação, a Whey é conhecida como um dos alimentos mais efetivos para fortalecer a imunidade e amplificar os mecanismos naturais de desintoxicação do corpo, é um ingrediente que multiplica de maneira sensível a glutationa produzida pelo organismo.

A glutationa é conhecida como "a mãe de todos os antioxidantes", e a mais poderosa ferramenta que o corpo tem para prevenir o seu envelhecimento precoce e o seu desgaste por radicais livres.

A PuraVida disponibiliza a **Pura Proteína**, whey proveniente da Dinamarca, de vacas que se alimentam exclusivamente de pasto, sem o uso de qualquer hormônio, já em conformidade com as novas diretrizes de ausência de agrotóxicos e contaminantes, determinadas pelo Governo da Dinamarca, notório como um dos mais exigentes do planeta.

SUGESTÕES DE USO: A sugestão mais prática é misturar um scoop (24 gramas) com 300ml da bebida de sua preferência. Receitas diversas podem ser enriquecidas com a Pura Proteína.





PROTEÍNAS VEGETAIS

Proteínas de qualidade, boa procedência, que não causem alergias, intolerância e problemas digestivos estão ficando cada vez mais raras, além da questão ética que envolve a exploração impiedosa, sem cuidado e sem critério da vida animal.

Dentre as proteínas vegetais, destacam-se a de castanhas, arroz germinado e de ervilha germinada.

A proteína de castanhas do Pará, além de fornecer ao organismo proteína de alta biodisponibilidade, se destaca pelo sabor agradável que lembra o do leite de castanhas e ainda proporciona, em cada dose, a quantidade diária recomendada de selênio, o qual desempenha diversas e importantes funções em nosso organismo. Em nossa linha da Puravida chama-se **Nut Proteína**.

A digestibilidade do arroz + ervilha germinados é excelente, não causa nenhum desconforto, sua biodisponibilidade é altíssima, por volta de 90%, e sua absorção é rápida e equilibrada, por isso incluímos também esta combinação em nossas opções de suplementos proteicos. Chama-se **Veg Proteína**. Diferentemente de outras proteínas vegetais, a Veg Proteína tem um sabor neutro e suave, combina bem com quassetudo.





A Nut Proteína e a Veg Proteína são ideais para pessoas que não querem ou não podem consumir produtos lácteos ou whey, para vegetarianos, veganos, e são opções também de variação para aqueles que priorizam a whey.

SUGESTÕES DE USO: A Nut Proteína, de sabor agradável e adocicado, pode ser misturada com qualquer coisa – água, água de coco, açaí, suco verde, chocolate... ou em receitas salgadas ou doces, como pães e bolos, cookies, barras, sopas. (3 scoops).

A Veg Proteína é neutra em sabor, e também pode ser misturada no que desejar – água, água de coco, açaí, suco verde, chocolate... ou em receitas salgadas ou doces, como pães e bolos, cookies, barras, sopas... O sabor da proteína fica muito agradável quando misturado ao seu leite de castanhas preferido. Experimente com leite de coco. (3 scoops).





www.flaviopassos.com

Flávio Passos 