



# MAÇÃ

## **CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS**

A MAÇÃ TEM UM EXCELENTE VALOR NUTRITIVO, ELA CONTÉM VITAMINAS DO COMPLEXO B, FÓSFORO, FERRO E POTÁSSIO. ALÉM DISSO FORNECE FIBRAS, QUE SÃO EXTREMAMENTE IMPORTANTES PARA O BOM FUNCIONAMENTO DO INTESTINO. COMPOSTA POR 85% DE ÁGUA SE TORNA UMA FRUTA REFRESCANTE E QUE AJUDA NA HIDRATAÇÃO DO CORPO.

## **BENEFÍCIOS**

EQUILIBRA O INTESTINO;  
É BOM PARA SAÚDE DO  
CORAÇÃO;  
PREVINE A CÁRIE DENTAL;  
PREVINE O CÂNCER;  
DIMINUI O RISCO DE DIABETES;  
FORTALECE OS OSSOS;  
REDUZ O MAU COLESTEROL;  
FORTALECE O SISTEMA  
IMUNOLÓGICO;  
MELHORA A FUNÇÃO DO  
CÉREBRO.





# BANANA

## CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

A BANANA É RICA EM CARBOIDRATOS, POTÁSSIO, VITAMINAS DO COMPLEXO B, VITAMINAS A E C, CÁLCIO, FÓSFORO, ZINCO E SÓDIO. POSSUI AÇÚCARES NATURAIS, QUE FAZ COM QUE ELA SEJA UMA EXCELENTE FONTE DE ENERGIA. ALÉM DISSO A CASCA QUANDO BEM HIGIENIZADA PODE SE UTILIZADA EM ALGUMAS RECEITAS.

## BENEFÍCIOS

BAIXA A PRESSÃO ARTERIAL;  
É BOM PARA SAÚDE DO  
CORAÇÃO;  
PREVINE A ANEMIA;  
MELHORA A DIGESTÃO;  
AUMENTAM A SENSAÇÃO DE  
SACIEDADE;  
CONTROLA A TAXA DE  
COLESTEROL;  
AJUDA A COMBATER O  
ESTRESSE E DEPRESSÃO;  
É FONTE DE ENERGIA;  
REDUZ CÂIMBRAS.





# MELÃO

## CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

O MELÃO É UMA FONTE DE VITAMINAS A, B,C. O MESMO CONTÉM CÁLCIO, FÓSFORO, SÓDIO E POTÁSSIO. ELE É COMPOSTO POR 90% DE ÁGUA O QUE LHE CONFERE PROPRIEDADES HIDRATANTES.

## BENEFÍCIOS

PREVINE DOENÇAS  
CARDIÁCAS;  
FORTALECE OS DENTES;  
MELHORA A DIGESTÃO;  
FORTALECE OS OSSOS;  
PREVINE O ENVELHECIMENTO  
PRECOCE;  
AJUDA NO CONTROLE DA  
PRESSÃO ARTERIAL;  
AJUDA CONTROLAR O AÇÚCAR  
NO SANGUE;  
PROTEGE A VISÃO E AUXILIA NA  
CICATRIZAÇÃO DE  
FERIMENTOS .





# MAMÃO

## CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

O MAMÃO É RICO EM CÁLCIO, FÓSFORO, FERRO, SÓDIO, POTÁSSIO, FIBRAS, VITAMINAS A, C E DO COMPLEXO B.

## BENEFÍCIOS

AJUDA NA CICATRIZAÇÃO;  
AUXILIA NA DIGESTÃO;  
FORTALECE O SISTEMA  
IMUNOLÓGICO;  
BOM PARA A VISÃO;  
AUXILIA NO BOM  
FUNCIONAMENTO INTESTINAL;  
CONTRIBUI PARA TERMOS MAIS  
RESISTÊNCIA A INFECÇÕES;  
COMBATE A FADIGA;  
DEIXA A PELE MAIS BONITA.



# ABACATE

## CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

O ABACATE É UMA ÓTIMA FONTE DE GORDURA MONOINSATURADA, E DE ENERGIA PARA O ORGANISMO. CONTÉM SÓDIO, POTÁSSIO, VITAMINAS A E C, E VITAMINAS DO COMPLEXO B.

## BENEFÍCIOS

CONTRIBUI PARA A  
MANUTENÇÃO DO NÍVEIS  
ADEQUADOS DE  
COLESTEROL(BOM);  
AUXILIA NA FORMAÇÃO DE  
OSSOS E DENTES;  
ALIVIA O CANSAÇO MENTAL.

