



# TOMATE

## CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

O TOMATE POSSUI UMA BOA QUANTIDADE DE VITAMINA A, C E DO COMPLEXO B. POSSUI MUITOS MINERAIS COMO: FÓSFORO, FERRO, SÓDIO, POTÁSSIO, MAGNÉSIO E CÁLCIO.

O TOMATE É RICO EM LICOPENO, QUE CONTÉM UMA FORTE AÇÃO ANTIOXIDANTE.

## BENEFÍCIOS

FORNECE RESISTÊNCIA AOS VASOS SANGUÍNEOS;  
EVITA A FRAGILIDADE DOS OSSOS;

PREVINE O CÂNCER DE PROSTATA;

REDUZ A PRESSÃO ARTERIAL;  
AJUDA A MANTER A SAÚDE DA PELE, DA VISÃO E DO CABELO;  
REDUZ OS NÍVEIS DE ACÚCAR NO SANGUE;

REDUZ AS DORES CRÔNICAS.

