

# Sumos naturais



## Os SUMOS NATURAIS...



... de fruta e/ou vegetais constituem uma importante fonte de vitaminas, minerais e uma excelente forma de hidratar o organismo. Na preparação desta agradável bebida, diferentes cores, sabores e texturas podem e devem ser experimentadas. O resultado é um sumo natural refrescante e super saudável!

Na preparação dos sumos naturais, recomenda-se a opção por fruta da época (variada). A harmonia com a natureza proporciona um sabor distinto, benefícios para a saúde e uma melhor gestão de recursos. Salientamos ainda, que para evitar perdas vitamínicas, os sumos naturais devem ser preparados o mais próximo possível da ocasião de consumo.



Os sumos naturais são uma excelente opção que alia o essencial (fruta, vegetais e água) ao agradável. **APROVEITA AS MARAVILHAS DOS SUMOS NATURAIS E DESFRUTA EM PLENO DOS DIVERSOS SABORES QUE SEGUIDAMENTE APRESENTAMOS!...**

## Sumo de Ameixa e Cenoura



↪ A **AMEIXA** é muito rica em vitamina C, potássio, riboflavina e outras

vitaminas do complexo B. São excelentes fontes de energia, fibras e ferro. Constituem uma preciosa ajuda na obstipação porque têm propriedades laxantes.



↪ A **CENOURA** é rica em carotenóides, em particular o betacaroteno, substância responsável pela saúde dos olhos e da pele. É um alimento de fácil digestão e, apesar de conter fibra, tem um alto poder adstringente que é muito útil no controlo de processos diarreicos.



## Sumo de Abacaxi



↪ O **ABACAXI** é rico em vitamina C e contém boas quantidades de sais minerais como cálcio, fósforo e ferro. Facilita a digestão pela percentagem de celulose que contém.



## Sumo de Abacaxi e Pepino



↪ O **PEPINO** possui baixo teor de calorias

pois é constituído por aproximadamente 95% de água. É uma boa fonte de fibras e possui pequena quantidade de vitamina C e ácido fólico, contém alguns sais minerais como flúor, ferro, potássio e magnésio.

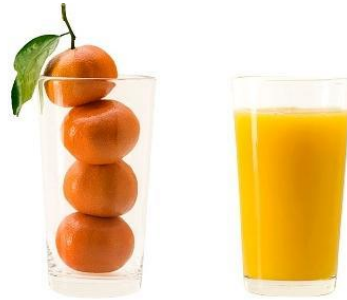
## Sumo de Beterraba, Cenoura e Laranja



↳ A **BETERRABA** contém vitamina C, folacina e carotenóides, incluindo betacaroteno e um fitoquímico bioflavonóide menos conhecido chamado antocianina, que é um poderoso antioxidante e que potencializa a actividade da vitamina C.

---

## Sumo de Laranja



↳ A **LARANJA** é rica em vitamina C, cálcio e vitaminas do complexo B. É uma fruta energética, hidratante e rica em fibras (principalmente a pectina) que são muito benéficas ao bom funcionamento dos intestinos.

---



## Sumo de Laranja e Morango



↳ O **MORANGO** é uma excelente fonte de vitamina C, fibras e betacaroteno.

---

## Sumo de Manga e Maracujá



↳ A **MANGA** fornece hidratos de carbono, betacaroteno (provitamina A) vitamina C, vitaminas do complexo B, ferro, fósforo, cálcio, potássio, magnésio e zinco.

---



↳ O **MARACUJÁ** é uma fonte muito nutritiva, com uma dose apreciável de vitamina C. Deves ter em atenção que, tal como o morango e o kiwi, é potencialmente alergénico.

---

## Sumo de Pêra com Uva



↳ A **PÊRA** é um dos alimentos menos alergénicos, sendo por isso recomendada a sua ingestão sem grandes reservas. É rica em sais minerais, potássio, fibras e vitaminas A e C.



↳ As **UVAS** são extremamente ricas em vitaminas A, B e C, sais minerais e água. São ricas em antioxidantes e contêm flavonóides (antioxidantes que também são capazes de modificar reacções do organismo em relação a elementos prejudiciais) que actuam no processo de inibição de enzimas. O seu teor em açúcar é elevado, o que faz com que seja uma fruta mais calórica.

---

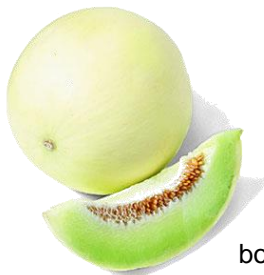
## Sumo de Papaia e Melão



↪ A **PAPAIA**

é uma boa fonte de vitamina C, betacaroteno e fibras, aconselhando-se o seu consumo para obter bom funcionamento do aparelho digestivo. É rica em papaína, o que a torna bastante digestiva.

---



↪ O **MELÃO** é uma

boa fonte de fibras, betacaroteno (provitamina A), vitamina C e vitaminas do complexo B. É rico em cálcio, fósforo, ferro, potássio, cobre e enxofre.

---



## Sumo de Maçã e Pêssego



↪ A **MAÇÃ** é rica em

antioxidantes, que são substâncias químicas que reduzem o risco de oxidações, ajudando a prevenir lesões dos tecidos provocadas pelos radicais livres que se formam no corpo.

---



↪ O **PÊSSEGO** é um fruto de baixo teor calórico muito rico em fibras importantes para o bom funcionamento intestinal. Tem, sobretudo, vitamina B1 e provitamina A.

---