

POLPA DE FRUTA CONGELADA

É um produto natural obtido da pura polpa das partes comestíveis das frutas carnosas, maduras e frescas, através de processos tecnológicos e sanitários adequados.

As principais polpas, de maior relevância no mercado, são abacaxi, acerola, açaí, cupuaçu, goiaba, graviola, laranja, limão, manga, maracujá, morango, uva entre outras, que resultam em produtos de grande aceitação.

Isso porque, por meio deles é possível a elaboração de: sucos, sorvetes e doces, atendendo as necessidades que vão desde donas de casa a restaurantes e indústrias de doces e sorvetes.

Os alimentos comumente designados por frutas são realmente os frutos de certas plantas; porém estes frutos têm características especiais: geralmente de natureza polposa, aroma próprio, ricos nutrientes e açúcares solúveis, de sabor doce, muitos deles ricos em sucos, de sabor agradável e podendo ser consumidos, na maioria das vezes, crus.

O PROCESSAMENTO E CONGELAMENTO

O processamento e o congelamento da pura polpa de fruta, além de propiciar a comercialização e a grande redução de perdas, tanto para o produtor quanto para o consumidor, traz praticidade e conserva as características químicas e organolépticas da fruta in natura.

Para quem produz frutas, os cuidados para se obter polpas de qualidade devem começar no pomar (colheita, transporte, armazenamento).

Para quem vai adquirir a fruta de terceiros, procure conhecer bem os fornecedores, para o processamento são necessários padrões de aceitação de matéria-prima.

É preciso ficar atento com o estado de sanidade, a contaminação com agentes químicos e microorganismos, a inexistência de detritos animais e vegetais, a isenção de fragmentos das partes não comestíveis da fruta nem substâncias estranhas à sua composição normal.

A polpa de fruta deve ser submetida a tratamentos que assegurem a composição e conservação até o momento do consumo.

Para a preservação da polpa é preciso também ter cuidados, pois a qualidade depende de evitar e diminuir as reações químicas e enzimáticas, isso impede a incorporação de ar, baixando a temperatura da polpa imediatamente após o empolpamento ou envasamento.

O VALOR NUTRITIVO

As frutas, segundo o Velho Testamento, foi o primeiro alimento que serviu ao homem. Possivelmente por ser saboroso e não necessitar de preparação alguma. Devem ser incluídas diariamente nos cardápios, pois têm um alto valor vitamínico, mineral, e a natureza dos glicídios que encerram é de fácil digestão.



Composição Nutricional (média em 100 g)			
Cálcio	18,0 mg	Fósforo	8 mg
Calorias	52,0 cal	Proteínas	0,4 g
Carboidratos	13,7 g	Vitamina A	5 mmg
Ferro	0,5 g	Vitamina B1	0,08 mg
Fibras	0,4 g	Vitamina B2	0,04 mg
Lipídios	0,2 g	Vitamina C	g

ABACAXI

Além de ajudar na formação óssea do adolescente, é eficaz contra arteriosclerose, artrite e infecções na garganta. A polpa de fruta guarda todas estas propriedades em um suco que é um ótimo acompanhamento para as refeições, uma vez que é digestivo e rico em fibras. É estimulante renal, combate a prisão de ventre, favorece a digestão e tem ação refrescante.

Safra: Maio a Junho e Novembro a Janeiro.



Composição Nutricional (média em 100 g)			
Cálcio	18,0 mg	Fósforo	8 mg
Calorias	52,0 cal	Proteínas	0,4 g
Carboidratos	13,7 g	Vitamina A	5 mmg
Ferro	0,5 g	Vitamina B1	0,08 mg
Fibras	0,4 g	Vitamina B2	0,04 mg
Lipídios	0,2 g	Vitamina C	g

Composição Nutricional (média em 100 g)

ABACAXI COM HORTELÃ

Além de ajudar na formação óssea do adolescente, é eficaz contra arteriosclerose, artrite e infecções na garganta. A polpa de fruta guarda todas estas propriedades em um suco que é um ótimo acompanhamento para as refeições, uma vez que é digestivo e rico em fibras. É estimulante renal, combate a prisão de ventre, favorece a digestão e tem ação refrescante.

Safra: Maio a Junho e Novembro a Janeiro.



Composição Nutricional (média em 100 g)

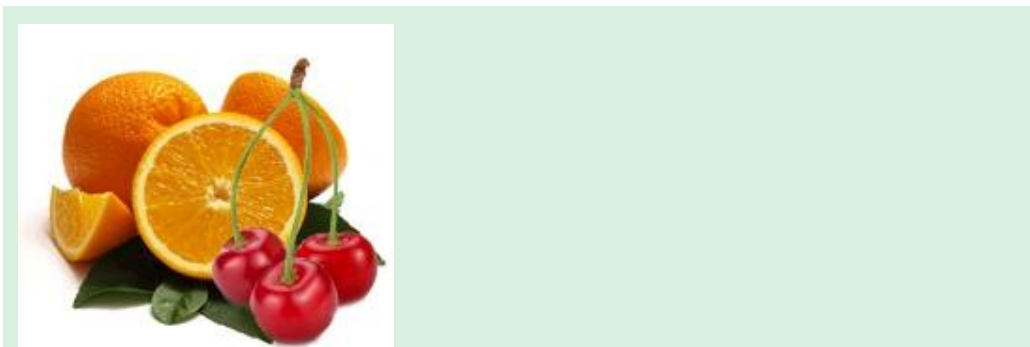
Cálcio	18,0 mg	Fósforo	8 mg
Calorias	52,0 cal	Proteínas	0,4 g
Carboidratos	13,7 g	Vitamina A	5 mmg
Ferro	0,5 g	Vitamina B1	0,08 mg
Fibras	0,4 g	Vitamina B2	0,04 mg
Lipídios	0,2 g	Vitamina C	61 mg

ACEROLA

A polpa de acerola é 100% de energia. É eficaz contra infecções, resfriados e gripes, reduz a incidência de ataques cardíacos, acelera as cicatrizações pós-cirúrgicas e aumenta a eficiência física. É uma das frutas mais ricas em vitamina C, antioxidante, protege a pele, cabelos, mucosas, ossos e aumenta a absorção do ferro.

Fortalece o sistema imunológico.

Safra: Outubro a Março.



Composição Nutricional (média em 100 g)			
Cálcio	18,0 mg	Fósforo	8 mg
Calorias	52,0 cal	Proteínas	0,4 g
Carboidratos	13,7 g	Vitamina A	5 mmg
Ferro	0,5 g	Vitamina B1	0,08 mg
Fibras	0,4 g	Vitamina B2	0,04 mg
Lipídios	0,2 g	Vitamina C	61 mg

ACEROLA COM LARANJA

A polpa de acerola é 100% de energia. É eficaz contra infecções, resfriados e gripes, reduz a incidência de ataques cardíacos, acelera as cicatrizações pós-cirúrgicas e aumenta a eficiência física. É uma das frutas mais ricas em vitamina C, antioxidante, protege a pele, cabelos, mucosas, ossos e aumenta a absorção do ferro.

Fortalece o sistema imunológico.

Safra: Outubro a Março.



Composição Nutricional (média em 100 g)			
Cálcio	118 mg	Fósforo	58 mg
Calorias	247,0	Proteínas	3,8 g
Carboidratos	36,6 g	Vitamina A	5 mmg
Ferro	11,8 g	Vitamina B1	0,36 mg
Fibras	16,9 g	Vitamina B2	0,01 mg

Composição Nutricional (média em 100 g)

Lipídios	12,2 g	Vitamina C	33 mg
----------	--------	------------	-------

AÇAÍ

A polpa de açaí, além de ter um sabor exótico e refrescante é uma fonte energética de altíssima qualidade em micro-nutrientes. Rico em ferro, fibras, vitaminas e minerais, é o alimento perfeito para crianças e para quem pratica esportes.

Indicado para repor as energias perdidas, pois tem alto teor calórico. Rico em ferro e importante fonte de fibras, indispensáveis para um bom funcionamento intestinal.

Safra: Fevereiro a Julho.



AMORA

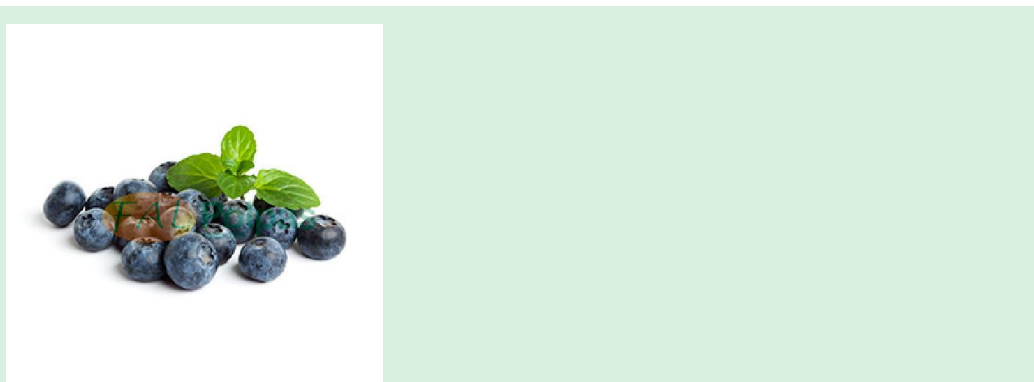
A polpa de amora é aceitavelmente rica em ferro. Fornece várias vitaminas do complexo B. Em relação as frutas, contém quantidade

representativa de proteínas. O suco de amora é refrescante, auxiliando ao combate da febre é ótima na reposição hormonal feminina e auxilia na pressão arterial e no controle de canser de pele.

Safra: Dezembro a Janeiro.

Composição Nutricional (média em 100 g)

Cálcio	30,0 mg	Fósforo	22,0 mg
Calorias	53,0 cal	Proteínas	1,7 g
Carboidratos	12,2 g	Vitamina A	2 mmg
Ferro	3,7 g	Vitamina B1	0,03 mg
Fibras	16,9 g	Vitamina B2	0,06 mg
Lipídios	0,4 g	Vitamina C	5 mg



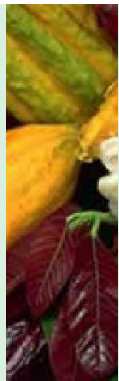
Composição Nutricional (média em 100 g)			
Cálcio	6,0 mg	Fósforo	41,0 mg
Calorias	71,0 cal	Proteínas	2,8 g
Carboidratos	16,5 g	Vitamina A	32 mg
Ferro	0,7 g	Vitamina B1	1,80 mg
Fibras	1,1 g	Vitamina B2	0,15 mg
Lipídios	0,3 g	Vitamina C	21 mg

BLUEBERRY - MIRTILO

O Blueberry - Mirtilo é uma das frutas mais ricas em antioxidantes já estudadas (pigmentos antocianos) e também é rica em vitaminas A e B. Tem um conteúdo particularmente elevado de polifenóis tanto na casca quanto na polpa, que conferem funções como: combate aos radicais livres, anti-inflamatório, melhora a circulação, reduz o colesterol ruim e melhora a saúde dos olhos ajudando na prevenção de glaucomas e cataratas.

A fruta possui um sabor agridoce e pode ser consumida in natura ou agregada a pratos salgados e doces.

Safra: Dezembro e Janeiro



Composição Nutricional (média em 100 g)			
Cálcio	6,0 mg	Fósforo	41,0 mg
Calorias	71,0 cal	Proteínas	2,8 g
Carboidratos	16,5 g	Vitamina A	32 mg
Ferro	0,7 g	Vitamina B1	1,80 mg
Fibras	1,1 g	Vitamina B2	0,15 mg
Lipídios	0,3 g	Vitamina C	21 mg

CACAU

A polpa de cacau é o fruto que origina o chocolate também produz um suco bastante energético e que ajuda nos problemas ósseos. A polpa de cacau é fortificante, estimulante, revitalizante e energética. O cacau protege contra infecções e a visão (cegueira natural). Indispensável para o bom desenvolvimento das crianças.

Safra: Março a Maio.



Composição Nutricional (média em 100 g)

Cálcio	56,0 mg	Fósforo	mg
Calorias	46,0 cal	Proteínas	0,2 g
Carboidratos	12,4 g	Vitamina A	mg
Ferro	0,3 g	Vitamina B1	mg
Fibras	1,1 g	Vitamina B2	mg
Lipídios	0,3 g	Vitamina C	mg

CAJÁ - TAPEREBÁ

A polpa de cajá além de possuir um gosto original, por conter cálcio, fósforo, ferro e vitaminas A, B e C, é eficaz contra infecções e importante na função da retina. É um fruto rico em betacaroteno, composto que atua na proteção da pele e mucosa.

Safra: Março a Maio.



Composição Nutricional (média em 100 g)			
Cálcio	4,0 mg	Fósforo	18 mg
Calorias	46,0 cal	Proteínas	0,8 g
Carboidratos	11,6 g	Vitamina A	40,0 mg
Ferro	1,0 g	Vitamina B1	0,03 mg
Fibras	1,5 g	Vitamina B2	0,03 mg
Lipídios	0,2 g	Vitamina C	219 mg

CAJÚ

A polpa de caju é rica em vitamina C, logo, eficaz contra resfriados. Possui elementos coagulantes, sendo anti-hemorrágico natural bastante eficiente, aumenta a eficiência física. Seu índice de vitamina C contribui na absorção do ferro pelo organismo, prevenindo a anemia, fortalecendo o sistema imunológico, prevenindo resfriados e gripes.

Safra: Setembro a Janeiro.



Composição Nutricional (média em 100 g)			
Cálcio	1,3 mg	Fósforo	8,3 mg
Calorias	296,0	Proteínas	3,5 g
Carboidratos	13,7 g	Vitamina A	40,0 mg
Ferro	1,8 g	Vitamina B1	0,04 mg
Fibras	3,8 g	Vitamina B2	0,03 mg
Lipídios	27,2 g	Vitamina C	4 mg

COCO VERDE

Saborosa, nutritiva e natural, recupera a saúde perdida ajudando na cura da maioria das disfunções orgânicas. É a bebida ideal de quem pratica esportes ou depende energias no dia-a-dia; por ser rico em potássio, ajuda no bom funcionamento dos músculos, prevenindo câimbras. É um completo repositor de sais mineirais. Contém Niacina 0,06 mg por 100 g.

Safra: Dezembro a Março.



Composição Nutricional (média em 100 g)

Cálcio	23,0 mg	Glicídios	14,7 mg
Calorias	72,0 cal	Niacina	0,05 mg
Carboidratos	14,7 g	Proteínas	1,7 g
Ferro	2,6 g	Vitamina A	30,0 mg
Fibras	0,5 g	Vitamina B1	0,04 mg
Fósforo	26 mg	Vitamina B2	0,04 mg
Lipídios	1,6 g	Vitamina C	33 mg

CUPUAÇU

É um fruto tipicamente amazônico; de forte aroma, e sabor agridoce utilizada para refrescos, geléias, sorvetes, doces, licor etc.

É rico em vitaminas e minerais.

Safra: Março a Maio.



Composição Nutricional (média em 100 g)

Cálcio	34,0 mg	Fósforo	36 mg
Calorias	57,0 cal	Proteínas	1,2 g
Carboidratos	13,2 g	Vitamina A	3 mmg

Composição Nutricional (média em 100 g)

Ferro	2 mg	Vitamina B1	0,02 mg
Fibras	3,8 g	Vitamina B2	0,04 mg
Lipídios	0,6 g	Vitamina C	18 mg

FRAMBOESA

O suco é refrescante, rico em fibras e carboidrato e ótimo para prevenir constipação intestinal possui atividade anti cancerígenas.

Safra: Dezembro a Fevereiro.



Composição Nutricional (média em 100 g)

Cálcio	mg	Fósforo	mg
Calorias	33 cal	Proteínas	1,0 g
Carboidratos	6,7 g	Vitamina A	mmg
Ferro	mg	Vitamina B1	mg
Fibras	1,9 g	Vitamina B2	mg
Lipídios	g	Vitamina C	mg

FRUTAS VERMELHAS

O suco é refrescante, rico em fibras e carboidrato e ótimo para prevenir constipação intestinal possui atividade anti cancerígenas.

Safra: Julho e Novembro (morango), Dezembro a Janeiro (amora), Dezembro a Fevereiro (framboesa).

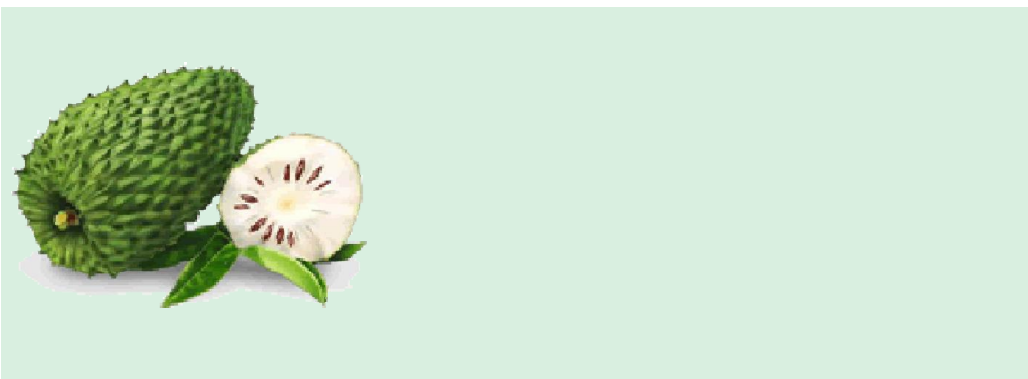


Composição Nutricional (média em 100 g)			
Cálcio	22,0 mg	Fósforo	26 mg
Calorias	69,0 cal	Proteínas	0,9 g
Carboidratos	17,3 g	Vitamina A	26 mg
Ferro	0,7 g	Vitamina B1	0,04 mg
Fibras	5,3 g	Vitamina B2	0,04 mg
Lipídios	0,4 g	Vitamina C	218 mg

GOIABA

Tem grande utilidade na cura de resfriados, infecções e diarreias. aumenta a resistência do organismo, o suco é refrescante, rico em fibras e ótimo para prevenir constipação intestinal.

Safra: Dezembro a Março.



Composição Nutricional (média em 100 g)			
Cálcio	22,0 mg	Fósforo	28 mg
Calorias	60,0 cal	Proteínas	1,0 g
Carboidratos	14,9 g	Vitamina A	2 mg
Ferro	0,5 g	Vitamina B1	0,07 mg
Fibras	1,1 g	Vitamina B2	26 mg
Lipídios	0,4 g	Vitamina C	218 mg

GRAVIOLA

Além de cremosa, a polpa de graviola é excelente no combate ao reumatismo e inflamações pois contém grande quantidade de vitaminas B e C e tem baixo teor de calorias.

Safra: Novembro a Março.



Composição Nutricional (média em 100 g)

Cálcio	6,0 mg	Fósforo	mg
Calorias	70,2 cal	Proteínas	1,0 g
Carboidratos	10,7 g	Vitamina A	mg
Ferro	0,3mg	Vitamina B1	17,0 mg
Fibras	5,3 g	Vitamina B2	50,0 mg
Lipídios	0,6 g	Vitamina C	238 mg

KIWI

Rico em vitamina C favorece a absorção do ferro; fortalecendo o sistema imunológico.

Safra: Maio a Junho.



Composição Nutricional (média em 100 g)

Cálcio	6,0 mg	Fósforo	10 mg
Calorias	58,0 cal	Proteínas	0,3 g

Composição Nutricional (média em 100 g)

Carboidratos	15,2 g	Vitamina A	3 mmg
Ferro	0,4 g	Vitamina B1	0,03 mg
Fibras	0,7 g	Vitamina B2	0,05 mg
Lipídios	0,3 g	Vitamina C	6 mg

LARANJA

Devido ao seu conteúdo em vitamina (A, B1, B2 e C), sais, especificamente o potássio, fósforo e etc, é um alimento especial para as crianças, para as pessoas que exercem atividades mentais, nutrízes (amamentação), gestantes e convalescentes, indicado nos distúrbios gastrointestinais, como diarreia, colite.

Safra: Outubro a Março.



Composição Nutricional (média em 100 g)

Cálcio	26 mg	Fósforo	16 mg
Calorias	30 cal	Proteínas	1,10 g
Carboidratos	9,32 g	Vitamina B6	0,080 mmg
Ferro	0,60 mg	Vitamina B3	0,100 mg
Fibras	2,8 g	Vitamina B2	0,020 mg
Zinco	0,06g	Vitamina C	53 mg

LIMÃO

O limão contém ispiridina, um bioflavonóide que, combinado com vitamina C tem ação benéfica sobre os capilares sanguíneos, tornando-os mais resistentes.

Safra: Janeiro a Março.



Composição Nutricional (média em 100 g)

Cálcio	20,0 mg	Fósforo	13 mg
Calorias	32,0 cal	Proteínas	0,5 g
Carboidratos	8,3 g	Vitamina A	37 mmg
Ferro	0,4 g	Vitamina B1	0,03 mg
Fibras	0,6 g	Vitamina B2	0,04 mg
Lipídios	0,1 g	Vitamina C	46 mg

MAMÃO

É eficaz contra inflamações nos pés, úlceras pépticas, gota, obesidade, diabetes, tem ação diurética, regula função intestinal e suas enzimas auxiliam no processo de digestão, levemente laxante e evita a flatulência intestinal.

Safra: Março a Maio e Outubro a Novembro.



Composição Nutricional (média em 100 g)

Cálcio	20,0 mg	Fósforo	13 mg
Calorias	32,0 cal	Proteínas	0,5 g
Carboidratos	8,3 g	Vitamina A	37 mmg
Ferro	0,4 g	Vitamina B1	0,03 mg
Fibras	0,6 g	Vitamina B2	0,04 mg
Lipídios	0,1 g	Vitamina C	46 mg

MAMÃO COM LARANJA

É eficaz contra inflamações nos pés, úlceras pépticas, gota, obesidade, diabetes, tem ação diurética, regula função intestinal e suas enzimas auxiliam no processo de digestão, levemente laxante e evita a flatulência intestinal.

Safra: Março a Maio e Outubro a Novembro.



Composição Nutricional (média em 100 g)

Cálcio	12,0 mg	Fósforo	12 mg
Calorias	59,0 cal	Proteínas	0,5 g
Carboidratos	15,4 g	Vitamina A	210 mg
Ferro	0,8 g	Vitamina B1	0,05 mg
Fibras	0,4 g	Vitamina B2	0,06 mg
Lipídios	0,2 g	Vitamina C	53 mg

MANGA

Devido ao seu conteúdo rico em vitamina (A, B1, B2 e C), sais, especificamente o potássio, fósforo etc. É um alimento especial para as crianças, para as pessoas que exercem atividades mentais, nutrízes (amamentação), gestantes e convalescentes, indicado nos distúrbios gastrintestinais, como diarreia, colite. É um dos frutos tropicais que mais protegem a pele e mucosa por conter betacaroteno. Atua no funcionamento intestinal, na função da retina e e nos resfriados, ajuda pacientes debilitados, anêmicos e com tumores cancerígenos. Combate as bronquites mais rebeldes, tem propriedades anti-escurbúticas, é depurativo do sangue e favorece a diurese.

Safra: Novembro a Janeiro.



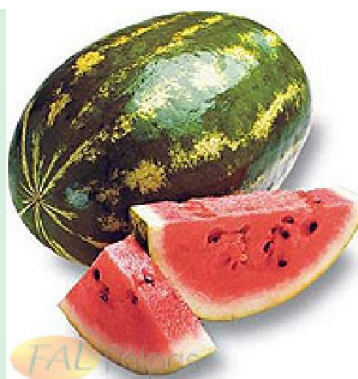
Composição Nutricional (média em 100 g)

Cálcio	13,0 mg	Fósforo	17 mg
Calorias	90,0 cal	Proteínas	2,2 g
Carboidratos	21,2 g	Vitamina A	70 mg
Ferro	1,6 g	Vitamina B1	0,03 mg
Fibras	0,4 g	Vitamina B2	0,13 mg
Lipídios	0,7 g	Vitamina C	30,0 mg

MARACUJÁ

É um calmante natural e refrescante. O suco de maracujá é muito utilizado para insônia e estresse.

Safra: Novembro a Maio.



Composição Nutricional (média em 100 g)

Cálcio	8,13 mg	Fósforo	8,75 mg
Calorias	31,25	Proteínas	0,5 g
Carboidratos	6,88 g	Vitamina A	36,88 mg
Ferro	0,19 g	Vitamina B1	0,00 mg
Fibras	0,1 g	Vitamina B2	0,00 mg
Lipídios	0,1 g	Vitamina C	6,1 mg
Água %	90	Potássio	116,25 mg

MELANCIA

Acredita-se ser uma das maiores frutas existentes, seu peso varia de 10 a 20 Kg, em condições normais. É apreciada principalmente nos dias quentes por ser muito hidratante, 90% do seu volume é água. Cultivada pelo homem há mais de quatro mil anos, a melancia pode ser encontrada hoje em quase todas as regiões tropicais do mundo.

Safra: Novembro a Junho.



FAL Polpas

Composição Nutricional (média em 100 g)

Cálcio	15,0 mg	Fósforo	15 mg
Calorias	25,0 cal	Proteínas	0,5 g
Carboidratos	6,2 g	Vitamina A	116 mg
Ferro	1,2 g	Vitamina B1	0,04 mg
Fibras	0,5 g	Vitamina B2	0,04 mg
Lipídios	0,1 g	Vitamina C	29 mg
		Potássio	429 mg

MELÃO

O suco de melão age na desaceleração orgânica que sofremos; é eficaz contra artrite, reumatismo, obesidade hemorragias. Age na coagulação sanguínea importante para repor perdas, por uso de diuréticos, vômitos e diarreia devido ao baixo teor de calorias é recomendado para pessoas que estão fazendo dieta hipocalórica, tem efeito diurético como é um calmante natural e refrescante.

Safra: Outubro a Março.



FAL Polpas

Composição Nutricional (média em 100 g)

Composição Nutricional (média em 100 g)			
Cálcio	5 mg	Fósforo	52 mg
Calorias	71 cal	Proteínas	0,9 g
Carboidratos	15 g	Vitamina A	20 mg
Ferro	2,6 mg	Vitamina B1	75 mg
Fibras	12,8 g	Vitamina B2	120 mg
Glicídios	20 g	Vitamina B 3	1 mg
Sódio	28 mg	Potássio	278 mg

MILHO

O milho é rico em carboidratos e fibras, é uma ótima fonte de energia e ajuda a eliminar as toxinas do corpo, melhorando o funcionamento do organismo.

Nos componentes do milho, destacam-se as vitaminas A, B1 e C, o magnésio e o carotenóide.

Este último composto é o que traz a cor do milho e duas de suas substâncias, a luteína e a zeaxantina, auxiliam na saúde dos olhos: elas protegem a visão dos raios ultravioletas e previnem a degeneração e até a catarata.

Safra: Setembro a Novembro

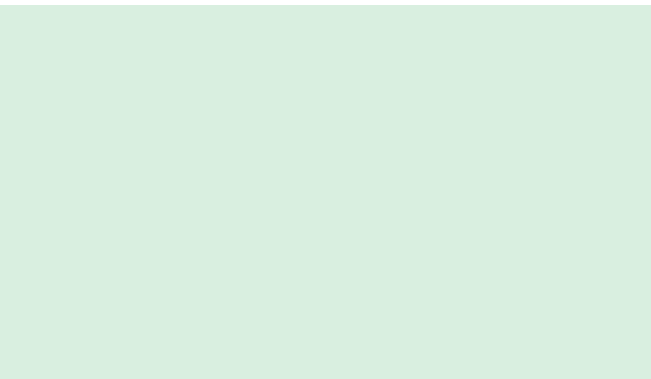


Composição Nutricional (média em 100 g)			
Cálcio	29,0 mg	Fósforo	29 mg
Calorias	36,0 cal	Proteínas	0,8 g
Carboidratos	8,5 g	Vitamina A	3 mg
Ferro	1,0 g	Vitamina B1	0,03 mg
Fibras	1,3 g	Vitamina B2	0,04 mg
Lipídios	0,3 g	Vitamina C	70 mg

MORANGO

O suco de Morango tem ação anti-térmica, diurética, anti-artrítica, mineralizante anti-cancerígena e anti-viral. Sendo assim indicado para combater a anemia.

Safra: Julho a Novembro.

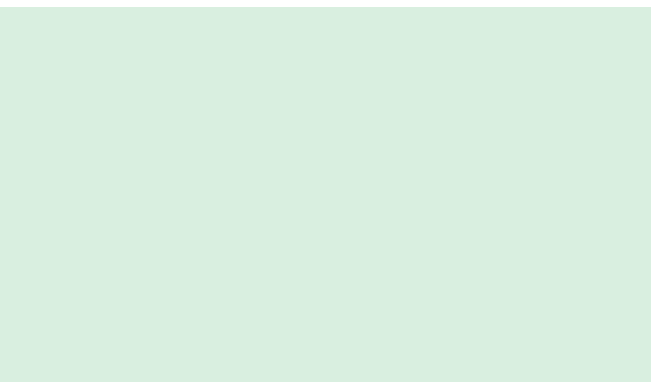


Composição Nutricional (média em 100 g)			
Cálcio	9,0 mg	Fósforo	24 mg
Calorias	43,0 cal	Proteínas	0,8 g
Carboidratos	10,4 g	Vitamina A	40 mg
Ferro	1,0 g	Vitamina B1	0,03 mg
Fibras	1,8 g	Vitamina B2	0,07 mg
Lipídios	0,3 g	Vitamina C	6 mg

PÊSSEGO

O Pêssego pró-vitamina A e Ferro, indicado nas enfermidades dos pulmões, prisão de ventre, hipertensão arterial e dores reumáticas.

Safra: Outubro a Dezembro.



Composição Nutricional (média em 100 g)			
Cálcio	19,0 mg	Fósforo	mg

Composição Nutricional (média em 100 g)			
Calorias	38,0 cal	Proteínas	0,3 g
Carboidratos	9,8 g	Vitamina A	mg
Ferro	2,3 g	Vitamina B1	mg
Fibras	1,8 g	Vitamina B2	0,07 mg
Lipídios	g	Vitamina C	mg

PITANGA

O fruto possui propriedades digestivas, é rico em Cálcio, fibras e fósforo.

Safra: Outubro a Novembro.

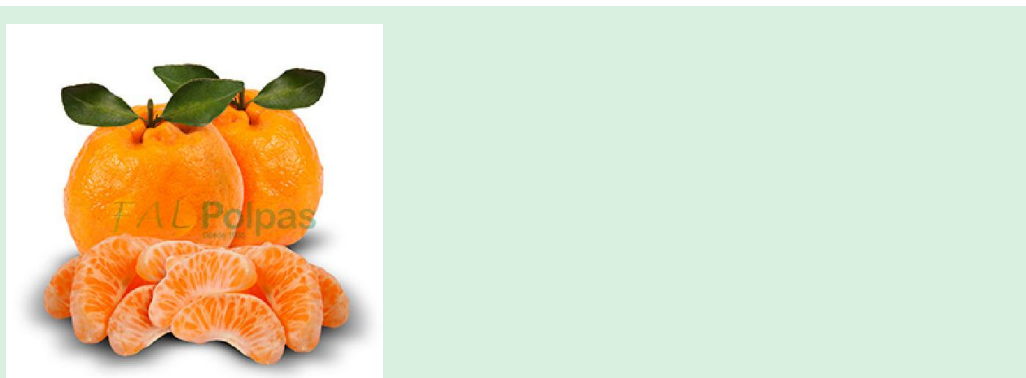


Composição Nutricional (média em 100 g)			
Cálcio	54 mg	Fósforo	--- mg
Calorias	272 cal	Proteínas	3,1 g
Carboidratos	71,8 g	Vitamina A	--- mg
Ferro	1 mg	Vitamina B1	--- mg
Fibras	3 g	Vitamina B2	--- mg
Sódio	167 mg	Vitamina C	--- mg

TAMARINDO

O tamarindo possui sabor adocicado e ácido. Tem função antidiarréica. Contém as vitaminas: A, B1, B2, C e os minerais: cálcio, ferro e fósforo.

Safra: Outubro a Dezembro.



Composição Nutricional (média em 100 g)			
Cálcio	19,0 mg	Fósforo	16 mg
Calorias	43,0 cal	Proteínas	0,7 g
Carboidratos	10,9 g	Vitamina A	12 mg
Ferro	0,4 g	Vitamina B1	0,08 mg
Fibras	1,8 g	Vitamina B2	0,03 mg
Lipídios	0,2 g	Vitamina C	33 mg

TANGERINA

A fruta é útil contra a arteriosclerose, o seu conteúdo em fósforo e Cálcio favorece o desenvolvimento, do esqueleto e a presença do magnésio tonifica as articulações e os músculos.

Tem baixo teor calórico, sendo boa fonte de vitamina C.

Safrá: Abril a Setembro.



Composição Nutricional (média em 100 g)			
Cálcio	20,0 mg	Fósforo	0 mg
Calorias	44,0 cal	Proteínas	0,6 g
Carboidratos	10,6 g	Vitamina A	0 mg
Ferro	2,0 g	Vitamina B1	0,00 mg
Fibras	1,5 g	Vitamina B2	0,00 mg
Lipídios	0,0 g	Vitamina C	0,00 mg

Composição Nutricional (média em 100 g)

UMBU

O suco de Umbu tem ação energética e é rica em Hidrato de Carbono que ajuda no ganho de massa muscular e contém vitaminas B e C.

Safra: Janeiro a Abril.



Composição Nutricional (média em 100 g)

Cálcio	12,0 mg	Fósforo	15 mg
Calorias	68,0 cal	Proteínas	0,6 g
Carboidratos	16,7 g	Vitamina A	3 mg
Ferro	0,9 g	Vitamina B1	0,05 mg
Fibras	0,5 g	Vitamina B2	0,04 mg
Lipídios	0,3 g	Vitamina C	3 mg

UVA

A Uva mantém um bom nível do colesterol HDL, evitando a formação de coágulos sanguíneos e o agrupamento de plaquetas. Estimula os rins e beneficia o intestino .

Estimulando o fígado. É refrescante e boa fonte de Ferro.