

FRUTAS de A a Z



ABACAXI – Rica fonte de vitamina C, com quantidades úteis de vitamina B6, folato, tiamina, ferro e manganês.

Embora possa ser encontrado o ano inteiro, o pico da safra se dá de dezembro a fevereiro.

O abacaxi é rico em fibras solúveis, o abacaxi cozido ou em compota perde a maior parte de sua fibra, além da bromelina que é uma enzima que atua sobre as proteínas. Para verificar se o abacaxi está maduro retire uma de suas folhas, se sair com facilidade é porque está maduro. Evite os que tem manchas escuras. Quanto se pode comer ? abacaxi de terra de areia: ½ unidade como uma porção de fruta
abacaxi comum – aproximadamente 2 rodelas grossas

Cada 100 g = 52 cal



AMEIXA - Boa fonte de vitamina C, potássio, vitamina B12 e outras do complexo B.

Excelente fonte de fibras como celulose(insolúvel) e pectina(solúvel)

Ao comprá-las, verifique o brilho da casca e veja se a fruta está levemente macia. As ameixas passadas tendem a ficar moles. As ameixas firmes podem ser guardadas por um ou dois dias à temperatura ambiente para amolecerem.

AMEIXA SECA - costuma ser bastante eficaz no tratamento da prisão de ventre, pois além das fibras contém um laxativo natural chamado isatina .

– rica fonte de vitamina A, alto teor de vitaminas do complexo B , potássio e ferro.

Embora toda a ameixa seca tenha sido uma ameixa fresca, nem todas as ameixas podem ser transformadas em ameixa seca.

Cada 4 unidades em média equivalem a uma porção de fruta, podem ser usados como um lanche ou acompanhando iogurtes.

Cada 100 g = branca = 63 cal

vermelha = 54 cal

seca = 187 cal

ABACATE - Rica fonte de vitamina A e potássio e fornece quantidades úteis de proteína, ferro, magnésio e vitaminas C, E e B6

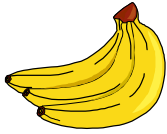
Oferece o inconveniente de possuir alto valor calórico, 85 % do qual vem das gorduras



No Brasil ele é consumido como parte de vitamina batido com leite ou como sobremesa, mas em outros países seu consumo é feito em saladas e acompanhamento de carnes. Deve ser usado com moderação por conter alto índice de gordura em sua composição. A maior parte de sua gordura é monoinsaturada, portanto não há tendência para elevação do nível de colesterol. Pode ser usado como um lanche, preparado com adoçante e suco de limão, costuma oferecer bastante saciedade.

O abacate só amadurece depois de colhido, portanto compre-o verde e aguarde seu amadurecimento.

Cada 100 g = 162 cal



BANANA - Boa fonte de folato, potássio e vitaminas C e B6

Saudáveis, nutritivas, baratas e saborosas as bananas são um dos melhores lanches naturais. Uma banana média fornece um terço das necessidades diárias recomendadas de potássio. Também fornece vitamina B6, folato, vitamina C e 2 g de fibra solúvel. Apesar de muito condenada nas antigas dietas a banana pode ser utilizada como um lanche que produz bastante saciedade.

Em 100 g : 89 cal

22 g carboidratos 1.3 g proteínas 0.3 g gorduras



BERGAMOTA – Boa fonte de vitamina C, beta caroteno, potássio e magnésio.

Contém boa quantidade de pectina, uma excelente fibra solúvel. Possui vários nomes dependendo da região onde é consumida : tangerina, laranja cravo, mexerica, mandarina.

Uma fruta de tamanho médio fornece cerca de 50 % da ingestão recomendada diária de vitamina C. Além disso as tangerinas são muito ricas em vitamina A do que qualquer outra fruta cítrica.

Em 100 g : 50 cal 46,8 mg vit C

Equivalente a uma porção de fruta: 2 unidades das pequenas de casca firme e 1 unidade da Ponkan.

CAQUI – esta fruta como alimento vale não somente pelo que representa como valor nutritivo, mas



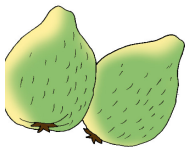
também pelas chances de ser aproveitado totalmente para consumo e pela facilidade em conservá-lo e consumi-lo. Possui quantidade expressiva de vitamina A e vitamina C. A quantidade diária recomendada de vitamina A para uma criança é de 300 mg por dia, o que pode ser fornecido por um caqui médio. Sabe-se também que a polpa do caqui é um laxativo eficaz.

Em 100 g : caqui chocolate : 74.4 cal

caqui fuial : 86.7 cal

caqui paulista : 62.1 cal

Consumo adequado : 1 fruta de tamanho médio por dia na safra.



FIGO – Rico em magnésio, potássio, cálcio e ferro, além de muita fibra solúvel (pectina).

Como os figos frescos se machucam e deterioram rapidamente, a maior parte é seca ou enlatada, o que representa aumento do seu valor calórico reduzindo seu consumo por parte de quem deseja emagrecer.

Apesar de bastante calóricos os figos secos contribuem com um quinto das necessidades diárias de cálcio, ferro e magnésio, assim como 5 g de fibra, mais de 750 mg de potássio. Os figos podem proporcionar um efeito laxativo.

Em 100 g : figo maduro: 67 cal

figo seco : 233 cal

figo em calda: 167.9 cal

CÔCO : semente de uma palmeira, que cresce no litoral de áreas tropicais, é utilizado em grande número de produtos alimentícios. Tudo é aproveitado no côco, desde a casca que serve para a confecção de tapetes, da polpa desidratada que se faz doces, a água de côco usada como bebida e o leite de côco utilizado na culinária. O grande inconveniente desta fruta é que mais de 90% dos seus ácidos graxos do côco são saturados, assim a gordura do côco é mais saturada que a manteiga ou a gordura da carne

vermelha.

Água de côco : Para quem faz dieta esta seria a melhor parte do côco a ser utilizada. Pelo alto poder de hidratação que apresenta pode ser usada como bebida isotônica (serve para repor minerais) e baixo valor calórico. Excelente fonte de potássio e baixa em sódio.

Composição nutricional em 100 g

água de côco : 20 cal – 160 mg de potássio - 0,45 cal de gordura

côco seco ralado : 620 cal - 514 cal de gordura

leite de côco : 240 cal – 224 cal de gordura



DAMASCO : Ideal para lanches e sobremesas, os damascos são deliciosos, fáceis de digerir, ricos em fibras, contém poucas calorias, não contém gordura e são altamente nutritivos. Contém antioxidantes importantes como a vitamina A na forma vegetal(beta caroteno) e a vitamina C, além de ferro e potássio. Nosso consumo dá-se principalmente pelos frutos secos que possuem bastante fibras alimentares, sendo consumidos com moderação podem ser usados na hora que sentir muita vontade de comer doces.

Composição nutricional em 100 g

Fresco: 54 cal

Seco : 130 cal, 71 mg de cálcio, 1489 mg de potássio, 1270 mcg beta caroteno sendo isento de gordura

GOIABA : A goiaba é uma fruta tropical nativa da América do Sul e do Caribe. As goiabas variam quanto à cor da polpa que pode ser amarela, vermelha ou branca.

Excelente fonte de vitamina C a goiaba possui 5 vezes mais vitamina C que a laranja. Possuem alto teor de pectina, 6 g de fibra em uma fruta média. Apresenta ainda boa quantidade de potássio e ferro.

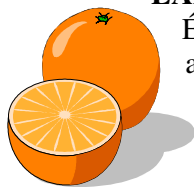
Excelente para quem faz dieta pois possui baixo valor calórico e bastante fibras, que auxiliam na saciedade.

Composição nutricional em 100 g

Branca: 57 cal e 280 mg de vitamina C

Vermelha : 42 cal

Goiabada: 307 cal



LARANJA : originárias do sudoeste asiático as laranjas são hoje cultivadas no mundo inteiro.

É uma das frutas mais populares e está associada à vitamina C. A vitamina C é uma antioxidante que protege contra os danos causados às células pelos radicais livres e ajuda a reduzir o risco de alguns tipos de câncer. As laranjas têm ainda quantidades menores de outras vitaminas e minerais como beta caroteno, tiamina, folato e potássio.

Uma grande vantagem desta fruta é que as membranas entre os gomos fornecem uma boa quantidade de pectina. As laranjas frescas não somente constituem um delicioso lanche ou sobremesa como são um ótimo ingrediente de saladas e pratos de carne.

Os sucos de fruta industrializados em sua maioria perdem boa quantidade de vitamina C, alguns minerais, além de perderem quase todas as fibras. Deve-se tomar cuidado com o suco de laranja pois ele costuma apresentar uma concentração de calorias provenientes do açúcar da fruta (frutose) o que deve ser evitado por quem possui altos índices glicêmicos e por quem deseja emagrecer.

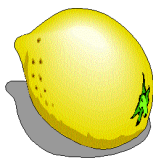
Uma dica é bater a laranja sem a casca no liquidificador com limão sem casca ou polpa de maracujá e depois de coar pode ser adoçado com adoçante artificial, tornando-se um suco pouco calórico, nutritivo e

muito gostoso.

Composição nutricional em 100 g

Média : 45.5 cal - 55 mg de vitamina C – 156.6 mg de potássio

Suco natural : 48 cal em 100 ml , portanto um copo de 300 ml = 144 cal



LIMA: Assim como o limão, a lima é uma fruta subtropical que contém muita vitamina C, antioxidantes e potássio.

Metade das necessidades diárias de uma adulto são fornecidas em um copo de suco de lima. Elas podem ser utilizadas como tempero, para amaciar carnes e ainda realças o sabor de aves e peixes.

Procure comprar as frutas lisas, pesadas e com casca fina pois indicam grande quantidade de suco.

Composição nutricional em 100 g

Fruta: 50 cal – 55 mg vitamina C – 117 mg de potássio

Suco de lima : 37 cal



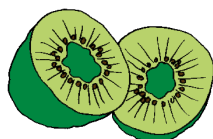
LIMÃO: Ideal para temperar qualquer alimento, desde peixes e vegetais ao chá. A limonada é uma bebida muito usada para matar a sede. É também uma excelente fonte de vitamina C , o suco de um limão médio tem mais de 30 mg de vitamina C. Para obter o máximo de suco, coloque o limão em água morna por alguns minutos antes de espremer. Para comprar prefira os de casca lisa e brilhante por conterem mais suco.

O suco de limão pode ser usado como tempero para saladas, pois intensifica o sabor dos vegetais sem acrescentar nenhum valor calórico.

Composição nutricional em 100 g

Fruta: 28 cal – 63 mg de vitamina C

Suco de limão : 39 cal (mas para um copo de limonada não usamos mais do que 20 ml = 8 cal se preparada com adoçante)

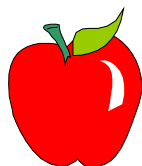


KIWI - o kiwi foi desenvolvido na Nova Zelândia a partir de uma groselha chinesa. Hoje em dia kiwis são plantados em vários países. Trata-se de uma fruta que além de bonita e saborosa, contém muita vitamina C, uma unidade média contém mais de 100 mg desta vitamina. Também fornece uma boa quantidade de potássio e pectina. O kiwi contém actinidina, uma enzima que amacia naturalmente as carnes sem alterar o sabor. Esta substância impede a gelatina de endurecer e coagula produtos à base de leite.

Na hora de comprar escolha kiwis firmes que cedam levemente à pressão. Não devem estar duros como pedra, nem moles. Guarde-os na geladeira por até uma semana.

Composição nutricional

Fruta: uma unidade média possui 46 cal e 2 g fibras



MAÇÃ – Não é à toa que a maçã seja considerada o lanche ideal. Ela é fácil de carregar, saborosa e tem poucas calorias. É importante lavar bastante sua casca ou retirá-la para evitar o consumo de pesticidas. O aspecto mais positivo da maçã é sua ótima quantidade de fibras, principalmente a pectina que gelatiniza ajudando a remover toxinas, estimulando o movimento peristáltico do intestino e a evacuação.

A maçã ajuda a fazer a higiene bucal, morder e mastigar uma maçã estimula as gengivas e o

sabor da maçã aumenta a quantidade de saliva diminuindo o número de bactérias na boca e evitando as cáries.

Composição nutricional :

Fruta: uma unidade média possui 80 a 100 cal e 2, 5 g de fibras



MAMÃO - Como a maioria das frutas alaranjadas possui muita vitamina A e C. Possui muitas fibras e facilita o movimento intestinal. Possui papaína que é uma enzima similar à pepsina, uma enzima do suco gástrico.

Na hora da compra escolha o mamão que já estiver amarelado, o que indica que já está amadurecendo. O mamão maduro cede a uma pressão suave e deve ser guardado na geladeira. Se ainda não estiver maduro deixe à temperatura ambiente por uns dois

dias.

Composição nutricional : em 100 g

Formosa e o papaya se equivalem: 68 cal e 212 mg de potássio

MANGA - Também faz parte das frutas alaranjadas e portanto possuidora de excelente fonte de beta-caroteno e vitamina C. Boa fonte de vitamina E e niacina e alto teor de potássio e ferro.

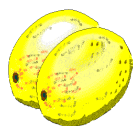
Apesar de ser muito doce e proporcionar saciedade possui baixo valor calórico e alto teor de fibras.

Muito versátil pode ser consumida natural ou em sucos, como sorvete, com iogurte, como mousse ou ainda incluída nas saladas dando um toque exótico.

Na hora de comprar observe: a casca macia, pode se apresentar verde, amarelada e com manchas rosa ou vermelhas. Quando está madura cede a uma pressão suave e apresenta fragrância forte e doce no local onde se inseria o pedúnculo. Rejeite frutas machucadas, duras ou moles demais. O melhor é que elas amadureçam a temperatura ambiente.

Composição nutricional : em 100 g

Em média: 64 cal e 2,6 g de fibras, além de fornecer quase o dobro de vitamina A recomendada e 100 % de vitamina C.



MARACUJÁ – Contém vitaminas A e C, além de vitaminas do complexo B. É rico em minerais como cálcio, fósforo e ferro.

O maracujá tem propriedades depurativas, sedativas, adstringentes e antiinflamatórias. Pode ser consumido ao natural ou sob forma de sucos, sorvetes, mousses.

Seu suco industrializado apresenta muito poucas vitaminas, pois se perdem no processo de industrialização, perdendo 50 % de seu conteúdo original de vitamina A e 100% dos

valores de vitamina B, além de ter muito mais água e corantes que o suco natural caseiro.

Uma ótima sugestão é acrescentar uma polpa de maracujá ao iogurte com adoçante de sua preferência, pois desta maneira são preservados todos os nutrientes.

Na hora da compra, para consumo imediato, prefira os frutos murchos pois estão mais maduros e possuem mais polpa, outra maneira é sacudir o fruto pode se ouvir sua polpa solta .

Para o preparo de seu suco : corte ao meio e retire a polpa com a ajuda de uma colher, passe por uma peneira despreendendo as sementes. Acrescente água na proporção de 1 copo de água para 1 xícara de suco. Ao servir o suco adoce e sirva gelado.

Experimente acrescentar a este suco pedaços de outras frutas como manga, maçã ou mamão, isso neutraliza seu sabor ácido.

Composição nutricional: em 100g

Cerca de 18 calorias cada polpa do fruto médio.

Para nosso consumo, seu suco desde que adoçado com aspartame ou stévia, pode ser usado livremente, pois com a polpa de um fruto se faz até 3 copos de suco.



MELÃO – Doces e saborosos, possuem poucas calorias e alto teor de vitamina A. Embora constituído em sua maior parte de água, este parente próximo da melancia é muito nutritivo e pouco calórico, pois fornece vitamina A e C, potássio e muita pectina. Além dos minerais que possui, o melão é um alimento alcalinizante, o que é bastante benéfico para pessoas com altas taxas de ácido úrico.

Podemos verificar se os melões estão maduros, apertando ligeiramente o lugar onde havia o talo, que deve estar ligeiramente verde. Pode-se guardá-los inteiros até 10 dias na gaveta da geladeira e quando cortados no máximo por 5 dias.

Existe uma grande variedade de espécies. Nos últimos anos vêm aparecendo nos supermercados os mais variados tipos, tudo dependendo da sua apreciação.

Fala-se que no melão cantalupo (casca verde coberta por uma rede em alto relevo e polpa amarela) encontra-se **mioinositol**, um lipídio que diminui a ansiedade, a insônia e ajuda a prevenir o endurecimento dos artérias. Contém ainda grandes quantidades de enzimas digestivas.

Composição nutricional: em 100g

29,9 calorias e cerca de 40 mg de vitamina C, 280 mg vitamina A e 429 mg de potássio.

Nosso consumo pode ser de até 300 g de melão correspondendo a uma porção de fruta.



MELANCIA – Para saber que a melancia é diurética e refrescante basta come-la. Contém vitamina A, C e várias vitaminas do complexo B. Considero a melancia a fruta do verão, pois além de ser refrigerante e possuir poucas calorias costuma saciar a vontade de comer doces.

Por seu alto conteúdo de minerais e poucas calorias seu suco pode ser consumido à vontade.

Muitas variedades de melancia e melão contém bioflavonóides, carotenóides e outros pigmentos vegetais que pesquisas comprovam ser eficazes no combate ao câncer e outras doenças. A melancia assim como o tomate contém licopeno, um antioxidante extremamente eficiente no combate aos radicais livres.

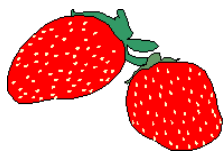
Para comprá-la, bata na melancia com os nós dos dedos, se o som der eco, mostra que a fruta está madura. A casca deverá estar firme e lisa.

Uma observação que serve para todas as espécies de frutas, prefira consumir a fruta na época de sua safra, pois isso garante sua qualidade e maior teor de nutrientes.

Composição nutricional: em 100g

31 calorias e cerca de 41,7 mg potássio

Para nosso consumo : um prato fundo de polpa de melancia corresponde a 300 g = 1 porção de fruta de 80 calorias.



MORANGO - Os morangos além de lindos e delicados, têm baixas calorias e muita vitamina C. São também boa fonte de folato, que é uma das vitaminas importantes do complexo B, riboflavina e ferro.

O morango é rico em pectina e outras fibras solúveis. As sementes do morango contém fibras insolúveis, que ajudam a evitar a prisão de ventre.

O que dá mais valor ao morango é que contém bioflavonóides, como o **ácido elágico**, que reduz e muitas vezes neutraliza os efeitos danosos do carcinógeno PAH, existente na fumaça do cigarro. Além disso, esta substância não costuma ser destruída com o cozimento, mantendo-se portanto na geléia.

Na hora da compra, escolha morangos bem vermelhos, firmes, brilhantes e com o “chapéuzinho” verde bem firme.

Lave-os em água fria deixando de molho por 30 minutos (serve para diminuir a concentração de pesticidas, se houver), coloque-os sobre papel absorvente para secarem. Quando secos, coloque-os em um saco de papel e guarde na geladeira por até 7 dias (esta medida também contribui para reduzir o resíduo de pesticidas).

Composição nutricional: em 100g

Em uma xícara : cerca de 39 calorias, 85 mg de vitamina C, 250 mg de potássio.
Para nosso consumo: 2 xícaras equivalem a uma porção de fruta. Uma sugestão é acrescentá-lo ao iogurte desnatado com adoçante.



NECTARINA – Fonte razoavelmente rica de betacaroteno e potássio.

Fornecer quantidades moderadas de vitamina C.

Ricas em pectina, uma fibra extremamente solúvel.

Embora seja bastante comentado, não há fundamento para o mito de que a nectarina seja o cruzamento do pêssigo com a ameixa. Na verdade, ela se originou de uma variação genética do pêssigo. Mais doce e nutritiva que o pêssigo, seu primo genético, a nectarina foi batizada em homenagem a Neker, deus grego. Geralmente descrita como um pêssigo sem pelo, a nectarina é especialmente rica em beta caroteno, um antioxidante que o organismo converte em vitamina ^a

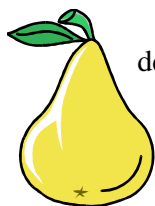
A polpa amarela da nectarina é rica em bioflavonóides, e especialmente em carotenóides, pigmentos que ajudam a proteger contra o câncer e outras doenças, reduzindo os danos causados às células pela queima do oxigênio no organismo.

Na hora da compra, escolha as frutas que estejam macias e com um colorido brilhante. A fruta está madura quando a polpa cede ao ser pressionada e tem um aroma doce. Evite as nectarinas duras demais ou com a casca verde, pois foram colhidas muito cedo.

Composição nutricional: em 100g = **64 cal**

Uma nectarina de tamanho médio tem 50 calorias e fornece 800 UI de vitamina A, contém 150 mg de potássio.

Para nosso consumo: 2 frutas médias equivalem a uma porção de fruta.



PÊRA - Fruta de procedência européia, sendo cultivada mundialmente por causa do seu delicioso sabor e por suas propriedades nutritivas. Possui muitas vitaminas do complexo B que contribuem para a saúde cardiovascular, equilíbrio da pressão sanguínea e vigor físico. Além disso, contém boa dose de vitamina C e sais minerais como fósforo, potássio e cálcio.

A pêra serve como um ótimo diurético, além de auxiliar no funcionamento intestinal devido a seu alto teor de fibras solúveis. Possui mais pectina (fibra solúvel) que a maçã.

Procure comprar pêras firmes, pois as mais maduras estão muito macias e podem estar machucadas pelo manuseio. Se compra-las duras e verdes, e para seu consumo preferir mais macias, deixe à temperatura ambiente por alguns dias até que amadureçam.

Uma pêra de tamanho médio possui menos de 100 calorias e fornece cerca de 7 mg de vitamina C .

Composição nutricional: em 100g = **63.3 cal**

Para nosso consumo : uma unidade média corresponde a uma porção de fruta.



PÊSSEGO – Boa fonte de vitamina A, vitamina C e potássio, além das várias do complexo B. Também apresenta boa fonte de fibras.

O pessegueiro é originário da China. Chegou ao Brasil em 1532 e hoje é cultivado em várias regiões do país.

Nutritivo e versátil, o pêssigo pode ser saboreado fresco, acrescentado a saladas de frutas ou acrescentado à pratos típicos. Ainda costuma ser bastante apreciado em compotas e geléias. O pêssigo fresco é uma fonte pouco calórica de vitaminas ANTIOXIDANTES. Fala-se que possui substâncias que estimulam o funcionamento do pâncreas produzindo mais insulina.

Na hora da compra : o pêssigo deve ser pesado, o que é um sinal de polpa suculenta e deve ter um odor doce. A pele deve ser macia e com uma tonalidade amarelada ou avermelhada. Ao comprar pêssigos verdes, coloque-os em um saco de papel e deixe-os à temperatura ambiente para apressar o amadurecimento. As frutas maduras devem ser guardadas na geladeira.

Composição nutricional: em 100g = **43 cal**

Para nosso consumo: até 2 unidades equivalem a uma porção de fruta.



UVA – Apresenta alto teor de pectina e bioflavonóides. Boa fonte de ferro, potássio e vitamina C.

A uva é uma das mais antigas e abundantes frutas do mundo e é cultivada em 6 dos 7 continentes. As uvas são divididas em 2 espécies principais: a européia, que engloba a maioria das variedades usadas para consumo direto e produção de vinho, e a americana que pode ter sua casca facilmente removida e é usada para o preparo de geléias e sucos. Com seu baixo teor calórico, as uvas são muito apreciadas por seu sabor doce e succulento. Um outro bom motivo para consumir uvas consiste no papel dos bioflavonóides e outros elementos químicos na prevenção de doenças. As cascas das uvas contêm **quercetina**, um pigmento vegetal que regula os níveis de colesterol e reduz a ação das plaquetas.

Composição nutricional: em 100g = **78 cal**

Para nosso consumo: um cacho médio corresponde a uma porção de frutas. Uva dedo de dama : cada 12 bagos equivalem a uma fruta.

PASSAS DE UVA: para produzir um kg de passas de uva são necessários mais de 4 kg de frutas frescas. As passas são fonte altamente concentradas de nutrientes e calorias. Podem ser usadas para dar um toque especial a alguns pratos salgados e saladas. Ainda pode ser útil quando sentir vontade de comer doces.

Composição nutricional: em 100g = **298 cal**

Para nosso consumo: cada 2 colheres de sopa equivalem a uma porção de fruta.