



Frutas de A a Z

Abacate

Nome Científico: Persea americana.

Nomes Populares: Abacate, Abacado, Abacateiro, Loiro-abacate, Louro-abacate, Pêra-abacate.

É composto por betacaroteno, vitaminas A, B, C, D, E, proteínas, cálcio, magnésio, fósforo, ferro, potássio.

Conhecido por ser rico em energia, em gordura, fósforo e vitaminas dos complexos A e B, a fruta é indicada, principalmente, na alimentação de crianças, por ajudar na formação de ossos e dentes. Para os adultos, o abacate é um importante aliado contra as fadigas física e mental.

Possui alto conteúdo de proteínas e sais minerais, mas sua principal característica é a alta quantidade de gordura, proporcionando aproximadamente 162 calorias por 100 gramas da fruta, o dobro da manga, duas vezes e meia o valor calórico da maçã e do abacaxi, mais de três vezes e meia o da laranja. Da fruta, se aproveita quase tudo. Das folhas do abacateiro se faz um chá que tem fama de ser diurético e carminativo, ou seja, que elimina gases intestinais. O caroço tostado e moído bem fino combate a diarreia e a disenteria. O abacate também é muito utilizado pela indústria de cosméticos, em forma de cremes nutritivos e hidratantes, xampus, emulsão protetora hidratante, creme de limpeza, máscara refinadora, creme de mãos e unhas, sabão cremoso, leite de limpeza, entre outros.

É conhecido, também por seus poderes afrodisíacos. Segundo a crença popular, a polpa do abacate é um ótimo estimulante sexual, assim como seus botões florais. Quem sofre de dor reumática e dor da gota possui no azeite de abacate um bom remédio.

Rico em vitamina A e Potássio; Apresenta quantidades úteis de proteína, ferro, magnésio e vitamina C, E e B6; Rico em ácido oléico (gordura monoinsaturada) - age como antioxidante bloqueando a toxidade do colesterol LDL, que destrói as artérias;

Alto valor calórico, 85% do qual vem da gordura - deve ser usado com moderação;

Pode ser utilizado em preparações doces ou salgadas, devendo ser consumido cru, pois quando cozido torna-se amargo;

O período mais favorável do ano para sua compra é o mês de MAIO, porém pode ser encontrado de fevereiro a outubro.

Tabela Nutricional do Abacate

Quantidade	100 gramas
Água	83,8%
Calorias	96Kcal
Proteína	1,6g
Carboidrato	6,0g
Fibra Alimentar	6,3g
Colesterol	n/a
Lipídios	8,4g
Ácido Graxo Saturado	2,3g
Ácido Graxo Mono insaturado	4,3g
Ácido Graxo Poli insaturado	1,4g
Cálcio	8mg
Fósforo	22mg
Ferro	0,2mg
Potássio	206mg
Sódio	-
Vitamina B1	-
Vitamina B2	0,04mg
Vitamina B6	-
Vitamina B3	*
Vitamina C	8,7mg



Abacaxi

Nome científico: Ananas comosus L. Merrill

Família: Bromeliaceae

Nomes populares: Abacaxi, ananás

Nome em inglês: Pineapple

Origem: Continente Americano (Brasil e Paraguai)

Fruta típica de países tropicais. É composto por betacaroteno, vitaminas A, B1, C e D potássio, magnésio, fósforo, cálcio, ferro e celulose. Auxilia na digestão, devido à presença de bromelina em sua composição (uma mistura de enzimas que desdobram proteínas, facilitando a digestão). É muito utilizado na preparação de xaropes. Refreshante, ajuda a evitar a desidratação. Rico em fibras está indicado no tratamento da prisão de ventre e das vias urinárias.

Facilita a digestão, germicida, oxidante forte, desobstruente do fígado, combate a icterícia, combate a artrite, combate o inchaço, combate a difteria, bom contra as afecções da garganta e contra a arteriosclerose.

Rico em vitamina C, apresenta quantidades úteis de vitamina B6, folato, tiamina, ferro, magnésio;

Pode provocar reações alérgicas (dermatite) em indivíduos sensíveis à bromelina, enzima encontrada em seu sumo.

Pode ser utilizado como opção de lanche ou sobremesas e ainda pode acompanhar preparações como assados, grelhados, frutos do mar, presunto, frango e outras carnes;

Uma porção de abacaxi (1 xícara com pedaços frescos) apresenta cerca de 75 calorias e 25 mg de vitamina C (40% das necessidades diárias de um adulto);

A enzima bromelina presente no abacaxi é semelhante à dos mamões que dissolve as proteínas, sendo portanto um amaciador natural de carne vermelha ou aves;

Melhor período de compra é o mês de dezembro, porém sua época vai de setembro a janeiro.

Tabela Nutricional do Abacaxi

Quantidade	
100gramas	
Água	86,3%
Calorias	48Kcal
Proteína	0,9g
Carboidrato	12,3g
Fibra Alimentar	1,0g
Colesterol	n/a
Lipídios	0,1g
Ácido Graxo Saturado	n/a
Ácido Graxo Mono insaturado	n/a
Ácido Graxo Poli insaturado	n/a
Cálcio	22mg
Fósforo	13mg
Ferro	0,3mg
Potássio	131mg
Sódio	-
Vitamina B1	0,17mg
Vitamina B2	0,02mg
Vitamina B6	-
Vitamina B3	*
Vitamina C	*



Abiú

Abiu Amarelo

Nome popular: abieiro

Nome científico: *Lucuma caimito* (Ruiz & Pav.) Roem & Schult.

Família botânica: Sapotaceae

O abiu é fruto do abieiro, uma árvore da família das Sapotáceas, a mesma família do quixaxá, tutiribá, sapoti, etc.

Originária do Peru acha-se perfeitamente aclimatada em nosso país.

Combate às afecções das vias respiratórias. É rica em Cálcio, Fósforo, Energia, Proteína, Gordura, Carboídrato.

Árvore de até 10 m de altura, tronco de casca áspera, copa densa e esgalhada. Folhas lisas e brilhantes. Flor de coloração amarela avermelhada. Fruto de forma ovoide ou esférica, coloração amarela, casca lisa, apresentando látex leitoso que coagula em contato com ar. A polpa é translúcida, branca ou amarelada, mucilagínosa e doce. Encerra em seu interior de 1 a 4 sementes lisas e pretas.

Abiu Roxo

Clima Ideal: Quente / Ameno

Espaçamento: 10m x 8m

Início da Produção: 4 anos

Época de Maturação: Out. / Nov.

Confecção da muda por: Semente



Tabela Nutricional do Abiú

Tabela Nutricional do Abiú

Quantidade	100gramas
Água	83,1%
Calorias	62Kcal
Proteína	0,8g
Carboídrato	14,9g
Fibra Alimentar	1,7g
Colesterol	n/a
Lipídios	0,7g
Ácido Graxo Saturado	0,3g
Ácido Graxo Mono insaturado	0,1g
Ácido Graxo Poli insaturado	0,1g
Cálcio	6mg
Fósforo	20mg
Ferro	0,2mg
Potássio	128mg
Sódio	-
Vitamina B1	-
Vitamina B2	0,04mg
Vitamina B6	0,05mg
Vitamina B3	-
Vitamina C	10,3mg



Açaí

Nome científico: Euterpe oleracea Mart.
Família: Palmae

É uma palmeira altamente ornamental, de múltiplos troncos de até 25 m de altura, levemente curva e apresentando raízes visíveis na base, caule liso. Seus frutos nascem em cachos em número de 3 a 8 por planta.

Há duas variedades de açaí: o roxo e o branco. O roxo tem polpa cor de vinho. Isso justifica o nome do suco que se extrai dessa polpa. Do açaí branco faz-se um suco creme-claro. O conteúdo em fibras é alto, o que favorece o trânsito intestinal.

É rico em cálcio e boa fonte de sais minerais como fósforo e ferro. Cem gramas de açaí fornecem 247 calorias.

Rico em vitamina A;

Boa fonte de cálcio, fósforo e ferro;

Seu sabor é muito característico, quando consumido em excesso deixa uma sensação de acides nos lábios;

Pode ser consumido na forma de suco, sorvete ou doces;

Pode ser encontrada durante todos os meses do ano.



Tabela Nutricional do Açaí

Quantidade	60 gramas
Valor calórico	62Kcal
Carboidratos	10,5g
Proteínas	0,5g
Gorduras totais	2,0g
Gorduras saturadas	0,5g
Gorduras trans	0g
Fibra alimentar	1,0g
Sódio	19,3mg



Acerola

Nome científico: Malpighia puniceifolia L.

Família: Malpighiaceae

Nomes populares: Acerola, cereja das Antilhas

Nome em inglês: Barbados Cherry.

Originária do mar da Antilhas, América Central, a acerola (ou cereja-das-antilhas) é um arbusto que atinge entre 2m e 3m de altura, que apresenta copa densa. A aceroleira é uma planta de clima tropical, que se adapta bem em regiões de clima subtropical.

Temperaturas entre 15°C e 32°C, com médias anuais em torno de 26°C, são as mais favoráveis. Para que a mesma cresça e produza bem, também é fundamental uma adequada disponibilidade de água no solo.

Precipitações entre 1200mm e 2000mm, bem distribuídas ao longo do ano, são consideradas ideais. Além disso, a planta é exigente quanto à insolação, que influencia bastante a produção de vitamina C. Rica em vitamina A, B1, B2, fonte de Vitamina C, rica em cálcio, fósforo e ferro.

O consumo de apenas 3 unidade da fruta são suficientes para atender as necessidades diárias de vitamina C de um adulto.

Por suas características é muito recomendado no combate a gripes, resfriados, tuberculose pulmonar, diabetes, distúrbios do fígado e disenteria.

Pode ser consumido ao natural ou na forma de suco, sorvete, doce, geleia, compota.



Tabela Nutricional da Acerola

Quantidade	100 gramas
Água	90,5%
Calorias	33Kcal
Proteína	0,9g
Carboidrato	8,0g
Fibra Alimentar	1,5g
Colesterol	n/a
Lipídios	0,2g
Ácido Graxo Saturado	n/a
Ácido Graxo Mono insaturado	n/a
Ácido Graxo Poli insaturado	n/a
Cálcio	13mg
Fósforo	9mg
Ferro	0,2mg
Potássio	165mg
Sódio	-
Vitamina B1	-
Vitamina B2	0,04mg
Vitamina B6	-
Vitamina B3	1,38mg
Vitamina C	941,4mg



Ameixa

Nome científico: Prunus salicina (ameixeira japonesa), P. doméstica (ameixeira europeia), P. insitívia (ameixeira europeia), P. cerasífera (ameixeira mirabolão)

Família: Rosáceas

Nome comum: ameixa, ameixeira, ameixa-vermelha, ameixa-amarela, ameixa-japonesa.



Há diversas variedades de ameixa. As mais conhecidas são: a vermelha, a amarela e a roxa.

Valor alimentar: em 100 gramas de ameixa são encontrados os seguintes elementos: calorias 47, proteínas 0,6 g, gorduras 0,2 g, hidrato de carbono 11,9 g, fibras 0,4 g, água 87,8%, cálcio 8 mg., fósforo 1,5 mg, ferro 0,4 mg, sódio 2 mg, vitamina A 40 mg, vitamina B 0,03 mg, vitamina B2 0,04 mg, niacina 0,5 mg e vitamina C 6 mg. Tem alto poder laxativo. É composto por vitaminas do Complexo B, vitamina C, potássio, riboflavina, e fósforo. É purgativa, depurativa.

Tem ação antiviral e antibacteriana; Pode provocar reações alérgicas em pessoas sensíveis;

Apresenta um baixo valor calórico, quando fresca apresenta apenas 36 calorias;

É boa fonte de fibra, como celulose e pectina.

Indivíduos alérgicos à aspirina também podem apresentar problemas com a ingestão de ameixas;

A ameixa seca é rica em vitamina A e apresenta alto teor de vitaminas do complexo B, vitamina E, potássio, ferro; Apresenta um maior valor calórico □ xícara fruta cozida ou 5 unidades seca = 115 calorias;

Melhor mês de compra é DEZEMBRO; Safra: dezembro a fevereiro.

Tabela Nutricional da Ameixa

Quantidade	100gramas
Água	84,8%
Calorias	53Kcal
Proteína	0,8g
Carboidrato	13,9g
Fibra Alimentar	2,8g
Colesterol	n/a
Lipídios	-
Ácido Graxo Saturado	n/a
Ácido Graxo Mono insaturado	n/a
Ácido Graxo Polí insaturado	n/a
Cálcio	6mg
Fósforo	14mg
Ferro	0,1mg
Potássio	134mg
Sódio	-
Vitamina B1	0,07mg
Vitamina B2	-
Vitamina B6	0,03mg
Vitamina B3	*
Vitamina C	*



Amêndoa

Nome da fruta: Amêndoa

Nome científico: Prunus amygdalus
Batsch

Família: Rosaceae

Categoria: Oleaginosa

A amêndoa amarga contém ácido cianídrico (que lhe dá sabor amargo), uma substância que pode provocar intoxicações. O fruto de forma alongada, casca dura, cor bege e polpa amarelada. A semente do fruto da amendoeira é aquilo a que nos referimos como amêndoa. As amêndoas são de cor creme, cobertas por uma pele fina acastanhada e envolvidas numa casca dura.

As amêndoas são classificadas em duas categorias: doces (*Prunus amygdalu* var. *dulcis*) e amarga (*Prunus amygdalu* var. *amara*). As amêndoas doces são a variedade comestível. Têm uma forma oval, uma textura normalmente maleável e um sabor maravilhosamente amanteigado. Estão disponíveis no mercado ainda dentro da casca ou a casca retirada.

As amêndoas descascadas estão disponíveis inteiras, cortadas ou em pedaços, quer na sua forma natural, com a pele, ou peladas, com a pele retirada. Destaque Nutricional: rica em gorduras e vitaminas do complexo B, além de alguns minerais como fósforo, cálcio e ferro. É boa contra as enfermidades das vias respiratórias e a irritação das vias urinárias.



Tabela Nutricional da Amêndoa

Quantidade	100 gramas
Triptofanos	0,07g
Magnésio	0,90mg
Fósforo	168,70mg
Cobre	0,40mg
Vitamina B1	0,07mg
Vitamina B2	0,30mg
Vitamina E	8,97mg



Amora

Nome científico: Morus alba L.
Família: Moráceas.
Sinonímia popular: Amoreira (variedades negra e branca).
Sinonímia científica: Morus nigra L.
Parte usada: Folhas, frutos, raízes, cascas.

Propriedades terapêuticas Laxativa, sedativa, expectorante, refrescante, emoliente, calmante, diurética, antidiabético, anti-inflamatória, tônica

A amoreira é uma árvore decídua, cujo fruto, a amora, é apreciado no mundo todo. Seu porte é médio, alcançando de 4 a 12 metros de altura. As folhas são simples, ovadas a cordiformes, cartáceas, de margens serrilhadas ou dentadas e recobertas por uma pilosidade que as torna ásperas ao toque. As mudas podem apresentar folhas lobadas. As inflorescências surgem no final do inverno e são do tipo espiga, pendentes, onde se reúnem flores brancas minúsculas. Os frutos são pequenos aquênios, carnosos e negros quando maduros reunidos em infrutescências. Há amoras brancas e pretas, mas só as segundas são comestíveis. As brancas servem apenas para alimentar animais.

O comércio da amora natural é praticamente inexistente. Em supermercados pode ser comprada na forma de geleias, compotas ou xaropes. É rica em cálcio e fósforo. Contem ainda vitaminas A e C.

É boa contra as enfermidades das vias respiratórias e a irritação das vias



Tabela Nutricional da Amora

Quantidade	100 gramas
Água	86%
Calorias	52Kcal
Proteína	1g
Carboidrato	13g
Fibra	5g
Lipídios	0
Cálcio	32mg
Fósforo	21mg
Ferro	1mg
Potássio	196mg
Magnésio	20mg
Manganês	1mg
Selênio	1mg
Vitamina C	21mg
Folato Total	34 mcg



Araçá

Nome popular: Araçá; araçazeiro; araçá-verdadeiro

Nome científico: *Psidium araçá* Raddi

Família botânica: Myrtaceae

Origem: Brasil (Amazônia), Guianas até São Paulo.

Árvore pequena, tipo arbusto de até 8 metros, tronco com casca lisa, acastanhada a cinza, que se desprende em placas finas.

Folhas simples, alternas, coriáceas e glabras, pequenas, medem de 5 a 10 cm de comprimento por 3 a 6 cm de largura, avermelhadas quando jovens. As flores são hermafroditas, pequenas, brancas esverdeadas.

É uma fruta pequena, tipo baga, arredondada, de cor amarelada, predominando o alaranjado e o amarelo-claro. Polpa esbranquiçada, adocicada, sendo pouco ácida, succulenta, aromática e adocicada. Contêm muitas sementes reniformes em seu interior. Os frutos atraem muitas espécies de pequenos pássaros.

Frutificação: primavera e verão.

Fruto do araçazeiro, o araçá tem o seu sabor lembrando um pouco o da goiaba, embora seja um pouco mais ácido e de perfume mais acentuado. Tem também como a goiaba, a polpa macia e cheia de sementes sendo, porém, a maioria de suas variedades comuns menos carnudas e menos valiosas economicamente. É usado no preparo de sorvetes e refrescos e também de um doce muito parecido com a goiabada. Há vários tipos como: araçá - branco, araçá - verde, araçá - vermelho, araçá - amarelo, araçá - do campo, araçá - boi.



Possui muitos minerais, como o Cálcio, útil na prevenção e combate à osteoporose, o Fósforo ótimo para o cérebro e o descanso mental, o Ferro que combate a anemia.

A casca contém tanino que é ótimo antidiarreico e Fibras. É calmante.



Tabela Nutricional do Araçá

Quantidade	100 gramas
Água	84%
Calorias	247Kcal
Proteína	20g
Fibra	15g
Cálcio	85mg
Fósforo	69mg
Ferro	98mg
Potássio	196mg
Vitamina A	21mg



Araticum

Nome Científico: Annona coriácea

Família: Annonaceae

Nomes populares: araticum, marolo, araticum liso, araticum-dos-lisos, marolinha, araticum do campo, araticum-dos-grandes, cabeça-de-negro.

O Araticum (*Annona Crassiflora*) é um fruto de casca grossa, oval e arredondado, e que por fora possui uma coloração marrom-clara. Internamente a cor é creme amarelada. Com polpa firme e muitas sementes, o Araticum pode alcançar até 15cm de diâmetro e 2kg de peso.

A árvore desta espécie chega aos 8 metros de altura. A espécie é típica do Cerrado e pode ocorrer nas vegetações Cerradão, Cerrado, Cerrado Denso, Cerrado Ralo e Campo Rupestre, distribuídos pelas regiões da Bahia, Distrito Federal, Goiás, Maranhão, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Minas Gerais, Pará, Piauí, São Paulo e Tocantins.

O Araticum é uma iguaria regional de aroma forte. A polpa é doce e muito apreciada para consumo in natura ou para o preparo de geleias, licores, sucos, tortas, sorvetes e iogurtes. Na medicina popular, o chá resultante da infusão das folhas e das sementes é utilizado para combater a diarreia e aliviar cólicas menstruais. Contém: caloria, glicídio, proteínas, lipídios, carboidratos, proteína, ferro, vitaminas A, B1, B2, C e Niacina.



Tabela Nutricional do Araticumá

Quantidade	100 gramas
Calorias	52,0Kcal
Proteína	0,40g
Lipídios	1,60g
Cálcio	52mg
Fósforo	24mg
Ferro	2,30mg
Vitamina A	-
Vitamina B1	453mcg
Vitamina B2	100mcg
Vitamina C	-
Niacina	2,675mcg



Babaco

Nome científico: *Vasconcellea × heilbornii*.

Gênero: *Vasconcellea*

Família: Caricaceae.

Babaco é uma planta que cresce a mais de arbusto de altura de 2m e cresceu no Equador, Brasil, Peru, Nova Zelândia, Itália, Israel e Grécia, essencialmente. O aparecimento de encantos Babaco com seu tronco, que muda de cor e fica verde quando o tom marrom-acinzentado jovem na idade adulta. As flores aparecem continuamente nas axilas das folhas e o fruto é uma baga sem sementes, por isso não precisa de polinização para se desenvolver.

O mais impressionante é o seu fruto Babaco, alongado cerca de 20 centímetros de comprimento e 5 ou 6 centímetros de largura e que sabor semelhante ao abacaxi, morango e laranja. Na verdade, ela pode ser consumida fresco, isolada ou misturada em saladas. Com ele são delicioso sorvete, iogurte, doces e geléias, além de ser um excelente complemento para pratos de carne com sabores combinados.

Apesar do nome e visual esquisito, essa fruta é campeã quando se fala em nutrientes. Devidamente recheada de proteínas e carboidratos, sem ser calórico demais, o babaco fornece ainda bastante vitamina C.

É rico em Calorias, Proteínas, Carboidrato, Vitamina C, Ferro.

Tabela Nutricional do Babaco



Tabela Nutricional do Babaco

Quantidade	100 gramas
Água	93mg
Carboidratos	4,6mg
Proteína	0,7g
Lipídios	0,02g
Magnésio	6,0
Cálcio	8mg
Fósforo	7,7mg
Ferro	0,30mg
Vitamina A	0,16mg
Vitamina B1	0,02mg
Vitamina C	23mg
Niacina	0,5mg
Riboflavona	0,02mg
Ácido Ascórbio	23mg



Bacupari

Nome científico: Rheedia Brasiliensis
Bacuripari também conhecida por bacupari, bacopari, saco-pari, vacapari, vacopari, etc, é uma árvore da família das Gu-tíferáceas .

O nome Bacuripari vem do tupi guarani e significa "fruta que cai" e o adjetivo PARI - o que cerca, pelo fato de os índios o cultivarem para cercar suas roças. Também recebe o nome de Bacuri de Bico, Bari-pari e Bacupari-açú. Fruto globoso de 3,0-4,0 cm, pesando 20 g, de casca lisa, fina e amarelo-alaranjada. A polpa é muito succulenta, branca e levemente ácida, muito refrescante. Chupa-se do mesmo modo que uma jabuticaba, isto é, vertendo-se fora a casca e o caroço. A planta é uma arvoretinha de 1,5-2,0 m, que inicia a produção com menos de 1,0 m de altura. Usos: O fruto é consumido ao natural, ou sob a forma de sucos e sorvetes. A planta possui ótimo valor ornamental, principalmente quando em frutificação (fica carregada de frutos redondos e amarelos contrastando com a folhagem verde-escura).

Cultivo: Apresenta boa adaptabilidade tanto a solos mais secos quanto àqueles que retenham mais umidade (os quais parecem preferir). Beneficia-se de uma adubação equilibrada. Na fase juvenil, deve ser protegida de luz solar direta, mas na fase adulta deve ser plantado a pleno sol, para que seus frutos fiquem mais doces.

Origem: Amazônia e Mata Atlântica. A polpa é consumida in natura, em refrescos e sorvetes. É rica em açúcares reduzidos, sólidos totais, Pectina e pH.

Tabela Nutricional do Bacupari

Quantidade	100 gramas
Calorias	105Kcal
Proteínas	1,00g
Lipídios	2,00g
Carboidratos	22,80g
Fibras	7,40g
Cálcio	105,00mg
Fósforo	36,00mg
Ferro	2,20mg
Retinol	30,00mcg
Vitamina B1	0,04mg
Vitamina B2	0,04mg
Vitamina C	33,00mg
Niacina	0,50mg



Banana

Nome Científico: Musa sp
Nomes Populares: Bananeira, Banana
Família: Musaceae
Categoria: Arbustos, Arbustos Tropicais, Árvores, Árvores Frutíferas.

Conhecida como um dos mais completos alimentos, a banana constitui uma inesgotável fonte de hidratos de carbono, potássio, sódio, fósforo, cloro, magnésio, enxofre, silício, cálcio, niacina, vitaminas A, B1, B2 e C. É nacionalmente conhecida como calmante intestinal, por estimular o apetite e as funções digestivas, graças a uma substância oleosa presente em sua composição, de efeito adstringente, que suaviza o intestino delgado, grosso e reto, sendo aplicada em casos de diarreia aguda ou crônica. É composto por vitaminas A, B1, B2, C, D, E e H, ferro, cálcio, magnésio, fósforo, potássio, zinco, cobre, iodo, enxofre, manganês, carboidratos, e vitaminas. É uma das preferidas dos bebês, pela sua consistência pastosa. Combate a diarreia, calmante, favorece a formação, secreção e excreção do leite, combate a anemia. Fonte de potássio, folato, vitamina C e B6; Superada apenas pelo abacate (rico em gordura) como fonte frutífera de potássio, um mineral que contribui para a função muscular adequada; Indivíduos que usam diuréticos para combater a "pressão alta", aconselha-se o consumo de 1 a 2 unidades por dia, para ajudar na reposição do potássio eliminado na urina; Uma unidade de banana contém aproximadamente 100 calorias, sob a forma de frutose e amido principalmente; Por ser uma ótima fonte de energia é um dos alimentos preferidos dos atletas; É alcalina; Safra: janeiro a julho.



Tabela Nutricional do Banana

Quantidade	100 gramas
Água	73,8%
Calorias	92Kcal
Proteína	1,4g
Carboidrato	23,8g
Fibra Alimentar	1,9g
Colesterol	n/a
Lipídios	0,1g
Ácido Graxo Saturado	n/a
Ácido Graxo Mono insaturado	n/a
Ácido Graxo Poli insaturado	n/a
Cálcio	3mg
Fósforo	27mg
Ferro	0,3mg
Potássio	376mg
Sódio	-
Vitamina B1	-
Vitamina B2	0,02mg
Vitamina B6	0,14mg
Vitamina B3	-
Vitamina C	5,9mg



Baru

Nome Científico: *Dipteryx alata*

Família: Leguminosae-Mimosoideae

Árvore de grande porte, com um fruto peculiar. Sua castanha é comestível, e a polpa é procurada pela fauna, inclusive o gado. O baru ou cumaru (*Dipteryx alata*), é uma árvore da família das leguminosas, subfamília papilionoídea. Nomes populares

Baru, barujo, bugueiro, cambaru, castanha-de-bugre, coco-feijão, cumari, cumaru, cumarurana, cumbaru, feijão-baru, feijão-coco, imburana-brava e pau-cumaru.

Características:

A árvore, de até 25 metros de altura com tronco podendo atingir 70 cm de diâmetro, possui copa densa e arredondada. Sua madeira é resistente. Folhas compostas por 6 a 12 folíolos, glabras, de coloração verde intensa.

Flores pequenas, de coloração esverdeada que surgem de outubro a janeiro. Floresce de outubro a janeiro. O fruto é um legume lenhoso, castanho com uma única amêndoa comestível, que amadurece de setembro a outubro. As sementes são uma iguaria cada vez mais apreciada e muito nutritiva, embora a dureza do fruto dificulte sua obtenção.

Animais silvestres e o gado consomem a polpa aromática do fruto, assim como seres humanos, in natura ou como geleia. O baru é nativo da vegetação do cerrado brasileiro e das faixas de transição da Mata Atlântica para o cerrado (na floresta latifoliada semidecidual). Ocorre nos estados de Minas Gerais (Triângulo Mineiro), São Paulo (norte do estado), Mato Grosso, Mato Grosso do Sul e Goiás. A árvore é perenifólia, heliófita, de terrenos secos. Sua dispersão é irregular. Nativo do cerrado brasileiro, vem despertando a curiosidade das pessoas e dos chefs de cozinha, o baru ou castanha de baru é um fruto muito interessante e pouco conhecido. Ele também é chamado de cambaru, cumaru, barujó, castanha de ferro etc. O fruto do baru apresenta

coloração marrom e costuma ser coletado assim que cai, ou diretamente da árvore quando está quase maduro. A polpa do baru possui um sabor muito doce e de tonalidade marrom. É consumida in natura, ou como geleia, doce, licor etc. A amêndoa do baru possui um gosto muito parecido com o do amendoim, é usado em diversos pratos na culinária e também em pães e aperitivos.

Contém: calorias, glicídios e proteínas.

Tabela Nutricional do Baru

Quantidade	100 gramas
Calorias	502,0Kcal
Proteína	23,90g
Carboidrato	15,80g
Gorduras Totais	38,02
Gorduras insaturadas	31,02
Cálcio	1,40mg
Fósforo	3,58mg
Ferro	4,24mg
Potássio	8,27mg
Cobre	1,45mg
Manganês	4,90mg



Biribá

Nome científico: Rollinia mucosa Baill.

Família botânica: Annonaceae

Árvore pequena com até 8 m de altura, ramos pilosos quando jovens. Folhas até 15 cm de comprimento. Flores verdes externamente e róseas internamente. Fruto de casca rígida e polpa macia, de textura fina e sem granulações. Sabor doce e suave, muito agradável. A cultivar "Hummungus" apresenta peso de até 1,5 kg, sabor excelente e poucas sementes, a que a torna ideal para o consumo.

Usos: Frutos refrigerados, cortados em metades e consumidos com o auxílio de uma colher são deliciosos. Um excepcional sorbet de biribá é preparado pelo Chef Alex Atala (restaurante DOM, em São Paulo).

Cultivo: Solos férteis, bem drenados e com bom teor de húmus. Cultivar diretamente exposto à radiação solar. Exigente em termos de adubação, como outras annonáceas. Origem: Região Amazônica

Família: Annonaceae.

O biribá, por ser uma fruta de sabor doce e agradável, geralmente é consumido ao natural. Mas também é comercializado em forma de sorvete e refresco. É bastante sensível e requer cuidados especiais de pós-colheita para não estragar. É rica em vitamina C e potássio.



Tabela Nutricional do Biribá

Quantidade	100gramas
Valor calórico	67 kcal
Carboidratos	19,4 g
Proteína	1,7g
Gordura total	1,3g
Fibra	1,6g
Sódio	0mg
Cálcio	20,0mg
Fósforo	32,0mg
Ferro	0,7mg
Niacina	0,6mg
Tiamina	0,05mg
Riboflavina	0,13mg
Vitamina C	18mg



Cacau

Nome científico: Theobroma cacao L.

Família botânica: Sterculiaceae

Origem: Brasil - Região Amazônica

O cacauieiro (*Theobroma cacao*) é a árvore que dá origem ao fruto chamado cacau. É da família Malvaceae e sua origem é América do Sul e Brasil. Pode atingir até 6 metros de altura e possui duas fases de produção: temporão (março a agosto) e safra (setembro a fevereiro). O cacau é a principal matéria-prima do chocolate. É do cacau que se faz o chocolate através da moagem das suas amêndoas secas em processo industrial ou caseiro. Outros subprodutos do cacau incluem sua polpa, suco, geleia, destilados finos e sorvete.

Árvore de altura mediana com até 6 m de altura, muito ramificada. Folhas longas com até 35 cm de comprimento e pendentes. Flores brancas, amarelas a róseas, reunidas em grupos, surgindo do caule, no período de dezembro a abril. É uma espécie nativa da floresta tropical úmida americana. Possui uma casca rígida. Contém em seu interior as sementes envolvidas por uma polpa branca, mucilaginosa e açucarada. As sementes são utilizadas na produção de chocolate.

Ele é rico em Fibras, Teobromina, Tanino, Proteínas. Contém os seguintes minerais: Ferro, Fósforo e Cálcio, Vitamina B, Tiamina, O Estado da Bahia é o maior produtor do Brasil.



Tabela Nutricional do Cacau

Quantidade	100 gramas
Água	79,2%
Calorias	74Kcal
Proteína	1,0g
Carboidrato	19,4g
Fibra Alimentar	2,2g
Colesterol	n/a
Lipídios	0,1g
Ácido Graxo Saturado	n/a
Ácido Graxo Mono insaturado	n/a
Ácido Graxo Poli insaturado	n/a
Cálcio	12mg
Fósforo	9,0mg
Ferro	0,3mg
Potássio	72mg
Sódio	1mg
1mgVitamina B1	0,25mg
Vitamina B2	-
Vitamina B6	0,04mg
Vitamina B3	-
Vitamina C	13,6mg.



Cagaita

Nome científico: Eugenia dysenterica DC

Família botânica: Myrtaceae

Origem: Brasil - Cerrado

Características da planta: Árvore de porte médio que pode atingir de 3 a 4 m de altura, com ramos tortuosos. Folhas verdes, brilhantes e quando jovens verde-claras, chegando a ser ligeiramente translúcidas. Flores brancas e aromáticas.

Fruto: Globoso e achatado, de coloração amarelo-pálida, com 1 a 3 sementes brancas envoltas em polpa de coloração creme, de sabor acidulado.

Cultivo: Ocorre de maneira silvestre em regiões de cerrado.

A cagaita é uma fruta nativa brasileira, originária do Cerrado.

Sabe-se há muito tempo que os cerrados - que ocupam grande parte da região central do território brasileiro - apresentam alguns dos piores solos intertropicais conhecidos.

Parente da pitanga, do araçá e da uvaia, a cagaita é uma frutinha arredondada de cor amarela suave. De fina casca, tem um sabor ácido e é bastante succulenta, apresentando cerca de 90% de suco em seu interior.

Apesar de seu sabor agradável e de sua natureza refrescante, o povo da região dos cerrados sabe que, por um capricho da natureza, a cagaita é uma fruta que deve ser saboreada com moderação.

O fato é que, consumida em excesso, a cagaita provoca uma fermentação, estimuladora do funcionamento intestinal e causadora de uma espécie de mal-estar semelhante à embriaguez. Por outro lado, a infusão da folha e da casca da árvore tem efeito contrário, sendo muito utilizada pela medicina popular como antidiarreico.



Tabela Nutricional do Cagaita

Quantidade	100 gramas
Calorias	30,0 kcal
Carboidratos	5,7 g
Proteína	0,9g
Gordura total	0,4g
Fibra	0,3g
Sódio	2,9mg
Cálcio	10,0mg
Fósforo	30,0mg
Vitamina A	44,3µg
Vitamina C	40,4mg
Vitamina B2	-
Ácido Gálico	-
Ácido Linoleico	10,5%
Ácido linolênico	11,86%
Niacina	-



Cajá

Nome Científico: Spondias mombin.

Nome Popular: Cajá-mirim, cajá, taperabá, taperibá, cajá-pequeno, acaíba, acajaíba, cajazeiro, cajazeira, imbuzeiro

Sinonímia: Spondias lútea, Spondias brasiliensis, Spondias aurantiaca, Spondias myrobalanus.

Família: Anacardiaceae.

Ciclo de vida: Perene.

Origem: América Tropical.

Porte: Até 25 metros de altura.

Folhas: Compostas, pinadas, com uma variação de 5 a 11 pares de folíolos opostos.

Flores: As inflorescências em cachos, despontam na extremidade dos ramos, as flores são pequenas e de coloração branca e bastante melíferas.

Frutos: Suculentos, de coloração amarela quando maduros, azedo, bastante utilizado na região norte e nordeste do Brasil. A cajazeira é originária da região tropical do continente americano. Os frutos da cajazeira são muito apreciados pelo excelente sabor de sua polpa. Ajuda nos problemas ósseos, além de ser fortificante, estimulante, revitalizante e energético. Contém cálcio, fósforo, potássio, carboidratos e vitaminas A, B e C. É um fruto rico em betacaroteno, composto que atua na proteção da pele e mucosa. O fruto do cajazeiro é o cajá, pertencente à família anacardiaceae, com sua casca lisa e fina, de cor alaranjada ou vermelha, possuem excelente sabor agridoce; polpa suculenta e de ótimo aroma, devido sua acidez, normalmente, não é consumido ao natural. Os nutrientes do cajá e suas calorias

O cajá é um fruto rico em sais minerais como: cálcio, fósforo e ferro.

Também é uma excelente fonte de vitaminas A, B1, B2 e C. É rico em fibras, glicídios.

Cada 100 gramas de cajá contêm 90 calorias. Indicado para o cansaço mental, fadiga, estresse, inflamações na garganta e insônia. No Pará, é conhecido como taperabá.



Tabela Nutricional do Cajá

Quantidade	100 gramas
Água	86,9%
Calorias	46Kcal
Proteína	1,3g
Carboidrato	11,4g
Fibra Alimentar	2,6g
Colesterol	n/a
Lipídios	-
Ácido Graxo Saturado	n/a
Ácido Graxo Mono insaturado	n/a
Ácido Graxo Poli insaturado	n/a
Cálcio	13mg
Fósforo	24mg
Ferro	0,2mg
Potássio	119mg
Sódio	1mg
Vitamina B1	0,11mg
Vitamina B2	-
Vitamina B6	0,05mg
Vitamina B3	-
Vitamina C	27,7mg



Caju

Nome científico: *Anacardium occidentale* L.
Família botânica: Anacardiaceae.

São conhecidas cerca de vinte variedades de caju e classificadas segundo a consistência da polpa, o formato, o paladar e a cor da fruta (amarela, vermelha ou roxo-amarelada, dependendo da variedade).

É originário do Brasil. Possui fósforo, cálcio e vitamina C. É indicado para anemia, diabetes, febre, infecções na garganta, diarreia, eczema e sífilis. Rico em vitamina C e Niacina, além de ferro;

A castanha possui proteína, é rica em aminoácidos essenciais e apresenta um alto valor calórico;

A polpa carnosa do caju que comumente é considerada como a fruta, não passa do receptáculo do verdadeiro fruto do cajueiro que é a castanha de caju;

A polpa pode ser usada em suco, doces, sorvete, bebidas; a castanha pode ser utilizada como aperitivos ou acrescentada em sorvetes, saladas;

A polpa apresenta um efeito diurético, depurativo e sudorífero;

Safra: janeiro e fevereiro.



Tabela Nutricional do Caju

Quantidade	100 gramas
Água	88,1%
Calorias	43Kcal
Proteína	1,0g
Carboidrato	10,3g
Fibra Alimentar	1,7g
Colesterol	n/a
Lipídios	0,3g
Ácido Graxo Saturado	n/a
Ácido Graxo Mono insaturado	n/a
Ácido Graxo Poli insaturado	n/a
Cálcio	1mg
Fósforo	16mg
Ferro	0,2mg
Potássio	124mg
Sódio	3mg
Vitamina B1	-
Vitamina B2	-
Vitamina B6	-
Vitamina B3	*
Vitamina C	*



Camu Camu

Nome científico: Myrciaria dubia

Família botânica: Myrtaceae

Origem: Região Amazônica

O Camu-Camu pertence à família da mesma da goiaba e da jabuticaba. Espécie silvestre que ocorre predominantemente ao longo das margens de rios e lagos. É um arbusto ou pequena árvore, disperso em quase toda a Amazônia, encontrado no estado silvestre nas margens dos rios e lagos, geralmente de água preta. Em seu habitat natural a planta pode permanecer submersa por 4 a 5 meses. A árvore frutifica entre os meses de novembro a março. Na terra firme, onde o camu-camu tem demonstrado boa adaptação, a floração ocorre durante praticamente o ano inteiro, sendo que os menores índices de produção ocorrem entre os meses de abril a julho.

O fruto é arredondado, de coloração avermelhada quando jovem e roxo-escuro quando maduro. Polpa aquosa envolvendo a semente de coloração esverdeada. Frutifica de novembro a março. A planta frutifica nos meses de novembro a março, período da colheita, quando as frutas estão maduras, apresentando a coloração vermelha escura. Usos e valor nutritivo

Os frutos de camu-camu são globosos, 10 a 32 mm de diâmetro, de coloração vermelha ou rósea e roxa escuro no estágio final de maturação. Dada a elevada acidez, estes dificilmente são consumidos na forma natural. Na Amazônia peruana, onde é bastante consumido, é utilizado para o preparo de refresco, sorvete, picolé, geleia, doce,



licor, ou para conferir sabor a tortas e sobremesas. A grande importância do camu-camu como alimento é devido ao seu elevado teor de vitamina C (2606 mg por 100g de fruto), superior ao encontrado na maioria das plantas cultivadas. Pelo seu elevado teor de Vitamina C e Fibras, existe um costume na região de tomar o suco da fruta para prevenir gripes e resfriados. Processada a fruta, obtém-se a polpa utilizada na fabricação de sucos naturais, sorvetes, doces, geleias e licores.



Tabela Nutricional do Camu Camu

Quantidade	100 gramas
Calorias	31Kcal
Proteína	0,45g
Carboidratos	6,88g
Lipídios	0,23g
Vitamina C	2066mg

Caqui

Nome científico: Diospyros kaki L

Família botânica: Ebenaceae

Arvore de até 12 m de altura com copa arredondada e ramificada. Folhas brilhantes que caem no inverno. Flores branco-amareladas, surgem na primavera e no verão. Forma esférica, levemente achatada. de coloração alaranjada, amarelo-clara, amarelo-escura, roxo-clara a roxo-escura. Polpa viscosa, de coloração vermelho-alaranjada. Frutifica de fevereiro a abril. Atualmente, o caqui é cultivado principalmente nas regiões Sul e Sudeste do Brasil, sendo o estado de São Paulo o maior produtor.

Sua cor varia do amarelo esverdeado ao vermelho alaranjado. Quando verde ele é amargo e adstringente. Depois de amadurecido, sua polpa fica macia e muito saborosa. Há algumas variedades de caqui que não tem sementes.

É uma fruta de sabor doce e agradável é rica em vitamina A e C. É fonte de sais minerais como cálcio, fósforo e ferro.

Conheça os tipos mais consumidos pelos brasileiros

Caqui Rama Forte - Coloração vermelha, polpa de consistência mole e gelatinosa;

Caqui Taubaté - Coloração vermelha, polpa de consistência mole;

Caqui Guiombo (tipo chocolate) - Alaranjado, de consistência firme e crocante;

Caqui Fuyu - Alaranjado e de consistência firme.

Caqui Kyoto - pouco conhecido em São Paulo.

As propriedades

Em um caqui médio ou em 100 gramas

Calorias - 71 kcal

Fibras - 6,5 g

Cálcio - 18 mg

Vitamina C - 29,6 mg

Potássio - 164 mg

Fósforo - 18 mg

Carboidrato - 19,3 g

É alcalinizante, bom para as afecções do fígado e os catarros da bexiga.

É composto por vitamina A, B1 e B2. É rico em fibras.

Safra: fevereiro a abril.

Tabela Nutricional do Caqui

Caqui Chocolate

Quantidade	100 gramas
Água	79,7%
Calorias	71Kcal
Proteína	0,4g
Carboidratos	19,3g
Fibra Alimentar	6,5g
Colesterol	n/a
Lipídios	0,1g
Ácido Graxo Saturado	n/a
Ácido Graxo Mono insaturado	n/a
Ácido Graxo Poli insaturado	n/a
Cálcio	18mg
Fósforo	18mg
Ferro	0,1mg
Potássio	164mg
Sódio	2mg
Vitamina B1	-
Vitamina B2	-
Vitamina B6	0,03mg
Vitamina B3	-
Vitamina C	29,6mg



Carambola

Nome Científico: Averrhoa carambola
Nomes Populares: Carambola, Camerunga, Caramboleira, Caramboleiro
Família: Oxalidaceae
Categoria: Árvores, Árvores Frutíferas
Clima: Equatorial, Oceânico, Subtropical, Tropical
Origem: Ásia, Índia, Indonésia, Malásia
Altura: 6.0 a 9.0 metros
Luminosidade: Meia Sombra, Sol Pleno
Ciclo de Vida: Perene

A carambola, no Brasil, foi introduzida, em 1817, em Pernambuco, região Nordeste a partir daí se espalhando por todo o país. Atualmente é cultivada nos trópicos em ambos os hemisférios. Tem sabor agridoce e sua cor varia do verde ao amarelo, dependendo do seu grau de maturação.

carambola é uma fruta muito bonita e bem diferente, tem uma forma delicada e cinco gomos. Desde pequenas, como miniaturas de cera, mantém sua forma delicada: sempre com cinco gomos longitudinais bastante pronunciados, A polpa da carambola é, em geral, de consistência rígida.

- De origem asiática, tem como principais nutrientes cálcio, ferro, potássio e vitaminas A, C, B1 e B2. É usada no tratamento de eczema e diarreia.



Tabela Nutricional do Carambola

Quantidade	100gramas
Calorias	29kcal
Umidade	91.70g
Proteínas	0.50g
Fibra	0.50g
Cálcio	30.00mg
Fósforo	11.00mg
Ferro	2.90mg
Vitamina B1	0.04mg
Vitamina B2	0.02mg
Niacina	0.30mg
Vitamina C	35.00mg
pH	2.75
Brix	6.36%
Acidez	0.53%



Castanha do Pará

Castanha do Pará

Nome científico: Bertholletia excelsa

H.B.K.

Família: LECYTHIDACEAE

A castanha do Pará também conhecida fora do nosso país como Castanha do Brasil, faz muito bem para a saúde. Rica em nutrientes como ácidos graxos, vitaminas B e E, proteína, cálcio, fósforo e magnésio, ajuda a afastar doenças do coração, prevenir o câncer, retardar o envelhecimento precoce, entre outras doenças. É benéfica para os rins e o fígado, e muito útil na diarreia das crianças, árvore de porte magnífico e dimensões notáveis. Essas castanhas são comestíveis, muito saborosas e de elevado sabor alimentício.

A Castanha é muito usada para a confecção de confeitos, recheios, coberturas de bolos, além de doces diversos. Quando frescas fornecem o leite usado na preparação de vários pratos típicos da cozinha paraense. É rica em gorduras, proteínas, fibra, vitaminas A, B1, B2 e C, cálcio, fósforo e ferro.

As castanhas-do-pará possuem 14% de proteína, 13% de carboidratos e 69% de gordura. A proporção de gorduras é de aproximadamente 25% de gorduras saturadas, 41% de monoinsaturadas e 34% de poli-insaturadas.



Tabela Nutricional da Castanha do Pará

Quantidade	100 gramas
Calorias	698,0Kcal
Proteína	13,0g
Carboidratos	12,0g
Gorduras Totais	55,0g
Gorduras Saturadas	17,0g
Gorduras Trans	0,0g
Fibra Alimentar	1,3g
Sódio	0,0mg



Cereja

Nome Científico: Prunus avium L. (cereja doce) e Prunus cerasus L. (cereja ácida).

Família: Rosaceae.

A cereja é uma fruta pequena, redonda e comumente vermelha (existem cerejas amarelas e roxas), muito apreciada na Europa.

É fonte de Vitamina A e C. Além de fornecer sais minerais como cálcio, ferro e fósforo.

Pode ser classificada segundo seu grau de acidez. A doce, de polpa macia e succulenta, é servida ao natural, como sobremesa. A ácida, de polpa bem mais firme, é usada na fabricação de conservas, compotas e bebidas licorosas. É alcalinizante, remineralizante, combate a desinteria, e eficaz contra a arteriosclerose. No Brasil, há apenas plantações experimentais e, comumente, a cereja é vendida somente durante a época de Natal.

A cereja pode ser classificada segundo seu grau de acidez. A doce, de polpa macia e succulenta, é servida ao natural, como sobremesa. A ácida, de polpa bem mais firme, é usada na fabricação de conservas, compotas e bebidas licorosas, como o kirsch, o cherry e o marasquino.

Contém proteínas, cálcio, ferro e vitaminas A, B e C. Quando consumida fresca, tem propriedades refrescantes, diuréticas e laxativas. Como a cereja é muito rica em tanino, podendo provocar problemas estomacais, não é aconselhável consumir mais de 200 ou 300 g da fruta por dia.



Tabela Nutricional do Cereja

Quantidade	100 gramas
Calorias	63 Kcal
Proteínas	0.9g
Lipídios	0.4g
Glicídios	13.7g
Fibras	0.3g
Vitamina A	208 UI
Vitamina B1	32 ug
Vitamina B2	42 ug
Vitamina B3	0.4 mg
Vitamina C	1 mg
Cálcio	16 mg
Ferro	0.6 mg
Fósforo	20 mg



Ciriguela

Ciriguela ou Siriguela

Nome científico: Spondias Purpúrea L.



Árvore que pode atingir até 8 metros de altura, copa baixa, rastejante. Troncos retorcidos.

Folhas compostas, lisas de coloração verde intenso.

Flores pequenas, brancas.

O fruto tipo drupa (tipo de fruto carnoso, com apenas uma semente), ovóide alongado, cor vermelho-esverdeada ou amarelada, do tamanho de um limão. Esses frutos possuem uma película fina, verde, amarela ou vermelha. Polpa espessa, amarela, aromática, envolvendo uma semente. Gosto mais ou menos do cajá, pouco ácido e muito doce.

Frutificação durante todo o ano. É rica em carboidratos, cálcio, fósforo, ferro e vitaminas A, B e C.



Tabela Nutricional da Ciriguela

Quantidade	100 gramas
Valor energético	75,6kcal
Carboidratos	18,9g
Proteínas	1,4g
Gorduras saturadas	0,2g
Gorduras poli-insaturadas	0,1g
Fibra alimentar	3,9g
Cálcio	27,4mg
Vitamina C	27,0mg
Fósforo	48,6mg
Manganês	0,1mg
Magnésio	18,0mg
Lipídios	0,4g
Ferro	0,4mg
Potássio	248,0mg
Cobre	0,1ug
Zinco	0,5mg
Tiamina B1	0,1mg
Sódio	1,7mg



Coco

Nome científico: *Cocos nucifera* L.
Família: Arecaceae.

Sinônimos botânicos: *Palma cocos* Mill.
Do coco, tudo é aproveitável. A parte comestível do fruto são a polpa branca e a água, que podem ser consumidas quando o fruto ainda está verde ou depois de maduro.

O valor nutritivo do coco varia de acordo com o seu estado de maturação. À medida que a polpa amadurece, aumenta o seu teor de gorduras. Apresenta bom teor de sais minerais (Potássio, Sódio, Fósforo e Cloro), e fibras, importantes para o estímulo da atividade intestinal.

Cem gramas de coco maduro fornecem 266 calorias e 100 gramas de água de coco 22 calorias.

É calmante, combate a febre, combate os vermes e é útil nas inflamações intestinais. É composto por fibras, sais minerais e cloro.

Rico em ferro e fibras;

A polpa apresenta uma alta quantidade de gordura saturada - tendem a aumentar os níveis de colesterol sanguíneo. Pessoas com doenças cardiovasculares e hipercolesterolemia não devem consumi-la.

A água deve ser bebida pura. Uma porção de 225 ml conte 60 calorias provenientes principalmente de açúcares.

É recomendada nos casos de desidratação por ser um excelente soro vegetal;

Para aumentar ainda mais suas funções terapêuticas, principalmente quando se trata de reidratação de crianças com diarreia, aconselha-se adicionar a ela uma pitada de sal, pois a água de coco é pobre em sódio;

Safra: janeiro a julho.



Tabela Nutricional do Coco

Quantidade	100 gramas
Água	47%
Calorias	285g
Proteína	3g
Gordura	27g
Ácido Graxo Saturado	23,8g
Ácido Graxo Monoinsaturado	1,1g
Ácido Graxo Poli insaturado	0,3g
Colesterol	0mg
Carboidrato	12g
Cálcio	11mg
Fósforo	90mg
Ferro	1,9mg
Potássio	285mg
Sódio	16mg
Vitamina A (UI)	0
Vitamina A (Retinol Equivalente)	0
Tiamina	0,05mg
Riboflavina	0,02mg
Niacina	0,4mg
Ácido Ascórbico	3 mg



Cupuaçu

Nome científico : Theobroma grandiflorum.

Fruto cilíndrico com mais ou menos 20 cm de comprimento por 13 cm de diâmetro, arredondado nas extremidades. Casca dura de cor marrom-escura. Dentro cerca de 50 sementes graúdas recobertas inteiramente por massa branca, bastante espessa, de perfume forte e agradável e delicioso sabor agridoce.

Dele se faz refresco - também conhecido no Pará como "vinho de cupuaçu" -, sorvetes, geléias, pudins, tortas, cremes, bolos, licores, compotas, recheios, mousses e inúmeros outros doces.

É rica em ferro, fósforo, proteína, vitamina C, B, B1, B2, B5, taninos e fibras. O cupuaçu, fruto da família do cacau, é originário da Amazônia brasileira, sendo muito popular no Pará e na Amazônia. O cupuaçu contém vitaminas, minerais e pectina, uma fibra solúvel que ajuda a manter bons níveis de colesterol. As variedades conhecidas agrupam-se de acordo com o formato dos frutos: cupuaçu- redondo (fruto com extremidades arredondadas); cupuaçu-mamorana (fruto com as extremidades alongadas); cupuaçu-mamau (caracteriza-se por não apresentar sementes). A árvore, conhecida como cupuaçuzeiro, cupuaçueiro ou cupu atinge uma média de 10 a 15 m de altura. As folhas são longas, medindo até 60 cm de comprimento. As flores são grandes, de cor vermelho-escuro, com características peculiares: são as maiores do gênero, não crescem grudadas no tronco, mas sim nos galhos.



Tabela Nutricional do Cupuaçu

Quantidade	100 gramas
Água	86,2%
Calorias	49Kcal
Proteína	1,2g
Carboidratos	0,4g
Fibra Alimentar	3,1g
Colesterol	n/a
Lipídios	1,0g
Ácido Graxo Saturado	0,4g
Ácido Graxo Mono insaturado	0,2g
Ácido Graxo Poli insaturado	0,1g
Cálcio	13mg
Fósforo	21mg
Ferro	0,5mg
Potássio	331mg
Sódio	3mg
Vitamina B1	0,37mg
Vitamina B2	0,04mg
Vitamina B6	0,07mg
Vitamina B3	4,34mg
Vitamina C	24,5mg



Damasco

Damasco ou Abricó

Nome científico: *Prunus armeniaca* L.

O damasco, também conhecido como abricó, é uma fruta pequena e arredondada, com casca e polpa amarelas, ligeiramente rosadas ou alaranjadas. É uma fruta que pertence à mesma família do pêsego, mas é de menor tamanho, sabor mais ácido e polpa menos suculenta. O damasco fresco pode ser consumido ao natural ou usado na preparação de mousses, cremes e geleias. O damasco seco é usado como ingrediente de cremes, recheios, sorvetes e charlotes.

Rica fonte betacaroteno, ferro e potássio; Rico em fibras; Apresenta salicilato natural, podendo provocar reações alérgicas nas pessoas suscetíveis a aspirina; Tem baixo valor calórico quando frescos, em sua forma seca seu valor calórico aumenta. Uma porção de 113g da fruta fresca contém 50 calorias enquanto que, quando seca a mesma porção contém 260 calorias; Os damascos são tratados com dióxido de enxofre antes de serem secos, para preservação da cor e certos nutrientes. Esse tratamento pode desencadear uma reação alérgica ou um ataque de asma em pessoas suscetíveis.

O damasco (*Armeniaca vulgaris*) contém apenas uma pequena quantidade de proteínas que não chegam a 0,8%, 0,1% de gorduras e 10 - 12% de hidratos de carbono.

É um alimento energético de pouco valor. No estado seco, uma vez que o elevado conteúdo de água dos frutos frescos baixou de 86 para 23 por cento, o seu valor energético fica consideravelmente aumentado, acontecendo o mesmo com as proteínas que sobem cinco por cento do peso, as gorduras sobem para 0,4% e os hidratos de carbono para 67%.



Tabela Nutricional do Damasco

Tabela Nutricional do Damasco fresco	
Quantidade	100 gramas
Calorias	57Kcal
Proteína	0,8g
Carboidratos	
13,8g	
Lipídios	0,6g
Cálcio	
30mg	
Fibras	
1,1g	
Fósforo	32mg
Vitamina A	230mg
Vitamina C	3,33mg



Feijoa

Nome Científico: *Acca sellowiana* (Berg) Burr.

Família Botânica: Myrtaceae

Origem: Brasil e Uruguai.

Fruto: Redondo ou oval com uma casca verde, rugosa. A polpa é clara e com um delicado sabor doce/ácido e com um aroma penetrante. Características Gerais: O fruto que é colocado no comércio está sempre pronto para ser consumido, porque é colhido maduro.

Características da planta: Arbusto de 4 m de altura com tronco ramificado desde a base, copa densa. Folhas de coloração verde-oliva. Flores com pétalas brancas externamente e purpúreas no interior.

Fruto: Forma ovoide, casca espessa e dura, de coloração verde-clara quando maduro. Polpa amarela de sabor semelhante ao do araçá, que envolve de 20 a 30 sementes. Surge de janeiro a março. A feijoa é uma fruta originária da América do Sul – sudeste do Brasil, Paraguai e Uruguai – e do norte da Argentina, sua família botânica é a Myrtaceae, ela pertence à família das goiabas, ela também é conhecida como goiaba baby. A feijoa tem um formato oval, com uma casca verde rugosa. A polpa é clara e gelatinosa de cor creme, com um delicado sabor doce, tem um aroma penetrante que lembra o do abacaxi.

Seu nome foi dado em homenagem ao botânico brasileiro, João da Silva Feijo. A feijoa é uma fruta rica em calorías e vitaminas A, C e E. A feijoa contém um regenerador conhecido como Alfa 3, que contribui para a oxigenação das células e do sangue.

Na culinária a feijoa pode ser utilizada no preparo de sobremesas, sorvetes, sucos, saladas, coquetéis e em diversos tipos de doces.



É um arbusto que atinge de 1 a 7 metros de altura, cujo tronco apresenta ramos desde a base e entra em produção a partir do quarto ano. Os frutos amadurecem no outono sendo de coloração verde, e de forma ovoide. Tem um sabor agradável, aromático e doce. A polpa espessa é muito aromática podendo ser consumida ao natural ou em forma de compotas. É muito rica em iodo e folatos, que combatem a anemia.

Tabela Nutricional da Feijoa

Quantidade	100 gramas
Calorias	49Kcal
Carboidratos	10g



Figo

Nome Científico - *Ficus carica* L. / família Moraceae.

Origem - Região do Mediterrâneo

Características da planta - Árvore de crescimento amplo que pode atingir até 8 metros de altura. O caule tortuoso e a casca cinzenta e lisa, ramos frágeis. Flores muito pequenas, desenvolvem-se no interior da chamada fruta do figo, quando ainda verdes.

Fruto - A estrutura carnosa e succulenta de formato periforme, comestível, de coloração branca amarelada até roxa, conhecida como "figo", encerra em seu interior os inúmeros frutos desta espécie, que são frequentemente confundidos com sementes. A casca do figo é porosa, e varia de cor segundo a espécie, podendo ser roxa, esverdeada, vermelha e, em alguns casos, amarela. De maneira geral, o figo é consumido ao natural.

Combate as afecções das vias respiratórias, laxante, tem a propriedade de amolecer os tecidos, atenuar as inflamações, as inchações e as queimaduras, e aliviar as dores e cura feridas, são ricos em açúcar, potássio, cálcio e fósforo.

Rico em magnésio, potássio, cálcio e ferro;

Rico em fibra (pectina), fibra solúvel que ajuda reduzir o colesterol do sangue; Apresenta-se na forma fresca ou seca, quando fresca a fruta deteriora-se rapidamente;

O figo não é uma fruta, mas o receptáculo da flor. A verdadeira fruta são os aquênios semelhantes às sementes que se desenvolvem junto com as imperceptíveis flores dentro do bulbo polpudo;

Figos secos são altamente nutritivos e calóricos, cerca de 5 unidades contem 260 calorias;

Encontra-se disponível no mercado de dezembro a março, porém seu melhor mês de compra é fevereiro;

Calorias: 62 em 100g;

Safra: janeiro a abril.



Tabela Nutricional da Figo

Quantidade	100 gramas
Água	88,2%
Calorias	41 Kcal
Proteína	1,0g
Carboidratos	10,2g
Fibra Alimentar	1,8g
Colesterol	n/a
Lipídios	0,2g
Ácido Graxo Saturado	n/a
Ácido Graxo Mono insaturado	n/a
Ácido Graxo Poli insaturado	n/a
Cálcio	27mg
Fósforo	15mg
Ferro	0,2mg
Potássio	74mg
Sódio	-
Vitamina B1	0,05mg
Vitamina B2	-
Vitamina B6	-
Vitamina B3	*
Vitamina C	0,8mg



Figo da Índia

Nome científico: *Opuntia ficus-indica*
Família: Cactáceas
Nome comum: cacto, figo-da-índia;
Origem: México

Característica da planta

É uma planta perene, arbustiva, com até 5 metros de altura. O caule é confundido com folhas, tem o formato de uma raquete, quando novos, e na maioria das variedades tem espinho. As flores são emitidas na borda das "folhas" em número variável e ficam abertas por um curto período. Elas são hermafroditas, pois têm os dois sexos na mesma flor e são auto compatíveis. Os frutos com formato oval, que lembra um barril, amadurecem cerca de 100 dias após o florescimento. As cores externas e internas de frutos maduros podem ser esverdeadas, alaranjadas, vermelhas ou vermelho-escuras. As condições favoráveis ao seu bom desenvolvimento são: clima ameno a quente e solos bem drenados, pois não tolera solos encharcados, férteis e ricos em matéria orgânica, mas tolera solos de baixa fertilidade. A propagação pode ser feita através de sementes e vegetativamente pelo enraizamento do caule.

Produção e produtividade: a produção inicia-se 2 a 3 anos após o plantio em campo, quando as mudas são preparadas a partir de caule, e 5 anos, quando de sementes. As mudas a partir do caule bastam pegar uma folha e enterrar metade dela na terra, deixando a parte arredondada de fora, elas pegam facilmente. **Plantio:** Com sementes, demora cinco anos ou mais para produzir; em pedaços das folhas, o tempo da colheita cai para três anos. **Características:** Depois da florada, leva 120 dias para amadurecer, quando a casca passa da cor verde para laranja e vermelha.

Dicas: É necessário o uso de luvas porque a casca tem espinhos quase

invisíveis, ou utilize uma concha.

Uso: Rica em vitaminas A e C e cálcio, é ideal para sucos e geleias.



Tabela Nutricional do Figo da Índia

Quantidade	100 gramas
Calorias	34,0g
Carboidratos	7,1g
Proteínas	0,5g
Lipídeos	0,0g
Ferro	17,0mg
Sódio	0,0mg
Fibras	0,3g



Framboesa

Nome científico: *Rubus idaeus*
Família: Rosáceas
Nome comum: framboesa, framboeseira, frambueso (espanhol), raspberry (inglês)

A Framboesa é uma fruta pequena, arredondada, de cor vermelho-escuro e muito suculenta. É originária da Ásia, onde há mais de duzentas espécies. Apenas 10 % da produção brasileira são comercializadas ao natural. O restante é utilizado para fabricar geléias, doces, compotas e licores.

Além das propriedades antioxidantes, estas frutas são excelentes fontes de nutrientes. São ricas em cálcio, fósforo, potássio e vitaminas A e C;

Apresenta uma boa quantidade de folato, ferro e potássio;

Fornece bioflavonóides;

Apresenta salicilato natural, podendo causar reações alérgicas em pessoas suscetíveis a aspirina;

Apresenta baixo valor calórico, 1 xícara da fruta contém 30 calorias;

A semente da framboesa contém fibras insolúveis que ajudam a prevenir a "prisão de ventre", sendo também rica em fibras solúveis (pectina) que ajudam a controlar o colesterol no sangue;

Apresenta ácido elágico e outros bioflavonóides, pigmentos antioxidante que protegem o organismo na produção de radicais livres;

Uma vez colhida, devem ser consumidas rapidamente, são facilmente deterioráveis;

Quando congeladas se mantêm por aproximadamente 1 ano. A framboesa é um fruto que se adapta em regiões de clima frio. Ela possui as vitaminas A, B1, B5 e vitamina C. Cada 100g de framboesa possui mais ou menos 4g de fibras.



Tabela Nutricional da Framboesa

Quantidade	100 gramas
Calorias	57,0kcal
Carboidratos	13,20g
Proteínas	1,20 g
Gorduras totais	13,20g
Gorduras saturadas	0,00g
Colesterol	0,00mg
Fibra alimentar	3,90g
Cálcio (mg)	34,0mg
Ferro (mg)	2,0mg
Sódio (mg)	3,0mg



Fruta do conde

Fruta de conde ou pinha

Nome popular: anona, pinha, fruta-do-conde, ata, coração-de-boi, cabeça-de-negro, condessa.

Nome científico: *Annona* sp.

Família botânica: Annonaceae.



É uma fruta que contém muito açúcar, portanto não é recomendada para quem faz regime de emagrecimento. O fruto tem casca verde e é coberto de saliências em forma de cone. É estimulante do apetite. É rica em carboidratos, potássio, vitamina C e complexo B. Usada contra reumatismo, prisão de ventre e problemas estomacais.

Rico em potássio e vitamina C;

Apresenta boa quantidade de fósforo, cálcio;

Contém algumas vitaminas do complexo B;

Alto teor de glicose, pessoa diabéticas deve evitá-la;

Para separar a polpa da semente, use um liquidificador em baixa velocidade mantendo o cuidado de não triturar as sementes;

Safra: fevereiro a junho.

Tabela Nutricional da Fruta do Conde ou Pinha

Tabela Nutricional da Fruta do conde

Quantidade	100 gramas
Água	75%
Calorias	88Kcal
Proteína	1,5g
Carboidratos	22,4g
Fibra Alimentar	3,4g
Colesterol	n/a
Lípidios	0,3g
Ácido Graxo Saturado	0,1g
Ácido Graxo Mono insaturado	-
Ácido Graxo Poli insaturado	0,1g
Cálcio	21mg
Fósforo	34mg
Ferro	0,2mg
Potássio	283mg
Sódio	1mg
Vitamina B1	0,12mg
Vitamina B2	0,04mg
Vitamina B6	0,09mg
Vitamina B3	-
Vitamina C	35,99mg



Fruta pão

Nome Científico: *Artocarpus altilis*
Nomes Populares: Fruta-pão, Árvore-do-pão, Castanheira, Fruta-de-pão, Fruteira-pão, Pão-de-massa, Rima
Família: Moraceae



Categoria: Árvores, Árvores Frutíferas, Medicinal
Clima: Equatorial, Oceânico, Subtropical, Tropical

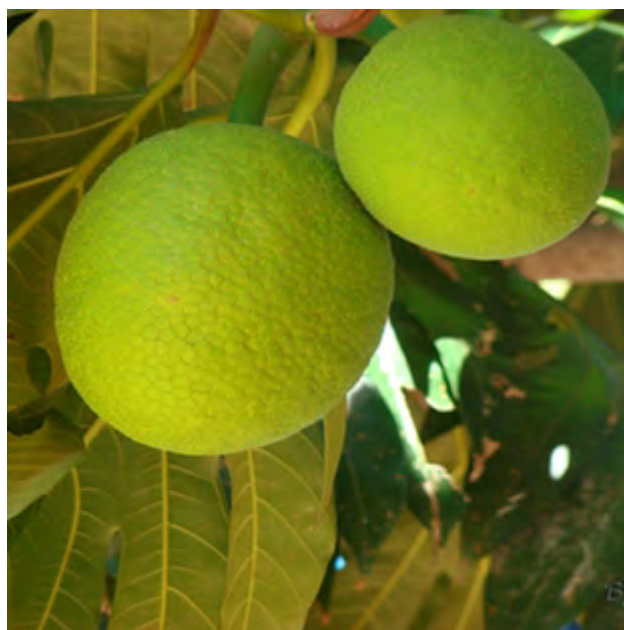
A árvore-do-pão ou fruta-pão (*Artocarpus incisa*) é uma árvore frutífera, aparentada com a jaca (*Artocarpus heterophyllus* é rica em carboidratos, proteínas e vitaminas do complexo B. Indicada para problemas estomacais e distúrbios do aparelho urinário.

Uma das mais belas árvores tropicais pelas folhas e frutas. Frutas e sementes (nozes) comestíveis! Na verdade o grande atrativo desta fruta são suas sementes, que são consideradas deliciosas (consumidas cozidas ou assadas). Frutos esféricos grandes (20 cm de diâmetro), de até 1kg de peso. A casca de coloração esverdeada apenas amarelada na maturação de superfície espinhosa (como a da jaca) e não lisa (como a da fruta-pão - *Artocarpus altilis*).

Usos: Frutas e sementes comestíveis. As sementes (amendoas) torradas são consideradas deliciosas. Muito ornamental como ponto de atração de um jardim de grandes dimensões.
Cultivo: Fácil. Rápido crescimento.
Família: Moraceae

Tabela Nutricional da Fruta pão

Quantidade	100 gramas
Água	80,9%
Calorias	67Kcal
Proteína	1,1g
Carboidratos	17,2g
Fibra Alimentar	5,5g
Colesterol	n/a mg
Lipídios	0,2g
Ácido Graxo Saturado	0,1g
Ácido Graxo Mono insaturado	-
Ácido Graxo Poli insaturado	-
Cálcio	34mg
Fósforo	27mg
Ferro	0,2mg
Potássio	188mg
Sódio	1mg
Vitamina B1	0,03mg
Vitamina B2	-
Vitamina B6	-
Vitamina B3	-
Vitamina C	9,9mg



Goiaba

Goiaba Vermelha e Branca

Nome Científico: *Psidium guajava*

Nomes Populares: Goiaba, Araçá-das-almas, Araçá-goiaba, Araçá-guaçu, Araçá-mirim, Araçaíba, Araçauaçu, Goiaba-maçã, Goiabeira, Goiabeira-branca, Goiabeira-vermelha, Guaiaba, Guaiava, Guaíba, Guava, Guiaba, Mepera

A goiaba é uma fruta fácil de encontrar em todas as regiões do Brasil. Tem forma arredondada ou ovulada, casca lisa ou ligeiramente enrugada e a cor pode variar entre o verde, o branco ou o amarelo. Conforme o tipo, a cor da polpa também varia entre o branco e o rosa-escuro ou entre o amarelo e o laranja-avermelhado.

Combate a diarreia e os tumores. É composto por vitamina C, vitaminas A e B1, cálcio, potássio, magnésio, fósforo e ferro. Fonte de vitamina C; Alto teor de pectina e outras fibras; Boa quantidade de potássio e ferro;

Sua variação é de acordo com a cor da polpa que pode ser rosa-escuro, amarela, vermelha ou branca; Apresenta 5 vezes mais vitamina C que a laranja; Tem baixo valor calórico, 1 unidade contém 60 calorias;

Pode ser consumido inteira, em forma de pasta, doces, sorvete, suco.

Safra: janeiro a maio.

Comparação da goiaba vermelha e branca

(valores nutricionais 1 unidade grande 120 gramas)

Vitamina C: Branca - 80,1 mg

Vermelha - 45,6 mg

Potássio: Branca - 220 mg

Vermelha - 198 mg

Vitamina A: Branca - 33,4 mcg

Vermelha - 24,5 mcg

Fósforo: Branca - 16 mg

Vermelha - 15 mg

Proteínas: Branca - 0,9 g

Vermelha - 1,1g



Tabela Nutricional da Goiaba

Quantidade	100 gramas
Valor energético	54.2kcal
Carboidratos	13,0g
Proteínas	1,1g
Gorduras saturadas	0,1g
Gorduras poli-insaturadas	0,3g
Fibra alimentar	6,2g
Fibras solúveis	0,0g
Cálcio	4,5mg
Vitamina C	80,6mg
Piridoxina B6	0,0mg
Fósforo	15,4mg
Manganês	0,1mg
Magnésio	6,9mg
Lipídios	0,4g
Ferro	0,2mg
Potássio	197,6mg
Cobre	0,0ug
Zinco	0,1mg



Granadilha

Nome Científico - Passiflora Alata

Casca amarela ou alaranjada, com polpa da mesma cor.

O mais doce dos maracujás e de fácil cultivo.

Nativa: Amazônia, Brasil

Consumo: ao natural, em saladas de frutas, sumos, etc...

Também conhecida como "maracujá dourado", é uma fruta originária da América Tropical. Sua polpa doce pode ser consumida ao natural ou misturada ao iogurte, salada de frutas e sorvetes.

Rende deliciosos sucos e surpreendentes receitas.

É rica em calorias, proteínas, carboidratos, vitamina A e C e cálcio.

Propriedades

Auxilia no funcionamento do organismo em geral.

Dicas

A granadilla tem sabor menos ácido e mais doce. Utilizada in natura e no preparo de sucos.

Tabela Nutricional da Granadilla.



Tabela Nutricional da Granadilha

Quantidade	100 gramas
Calorias	94Kcal
Carboidratos	17,3g
Proteínas	2,4g
Lipídeos	2,8g
Sódio	28g
Fibras	10,9g



Graviola

Nome popular: gravioleira jaca-de-pobre

Nome científico: *Annona muricata* L.

Família botânica: Annonaceae.

A graviola é uma fruta tropical de origem americana. Os frutos têm forma ovulada, casca verde-pálida, é grande, chegando a pesar entre 750 gramas a 8 quilos e dando o ano todo. Contém muitas sementes, pretas, envolvidas por uma polpa branca, de sabor agridoce, muito delicado e semelhante à fruta-do-conde.

Alimento originário da América Central.

Entre seus principais nutrientes estão cálcio, ferro, potássio, sódio, zinco e vitaminas A e C.

Graviola.

Classificação Científica Da Graviola

Reino: Plantae

Divisão: Magnoliophyta

Classe: Magnoliopsida

Ordem: Magnoliales

Família: Annonaceae

Gênero: *Annona*

Espécie: *A. muricata*

A graviola não é como muitos pensam um fruto típico do Brasil. Ele é originário da região das Antilhas.

A árvore da graviola possui um porte pequeno, atingindo, aproximadamente, 5 metros de altura.

No Brasil é produzido, principalmente, na região Nordeste.

Necessita de clima úmido para se desenvolver adequadamente.

As árvores produzem o fruto durante todo o ano, portanto não existe época definida como é o caso de outros frutos.

Possui um formato oval, sendo que a casca apresenta cor verde. A casca não é lisa, pois apresenta pequenas elevações ("espinhos") de cor escura. No aspecto de sabor assemelha-se muito com a fruta do conde.

A parte interna é formada por uma polpa branca de sabor suavemente adocicado.

Apresenta também, em sua parte interna, uma grande quantidade de semente na cor preta.

Em média, uma graviola pode atingir de

1 a 2 quilos. Porém, há casos de frutos que chegam a 6 quilos.

Por ser uma fruta tropical é muito utilizada na fabricação de sucos. Possui uma boa quantidade de fibras e de vitaminas.

Tabela Nutricional da Graviola

Quantidade	100gramas
Valor energético	61,6kcal
Carboidratos	15,8g
Proteínas	0,9g
Gorduras monoinsaturadas	0,1g
Fibra alimentar	1,9g
Fibras solúveis	0,0g
Cálcio	40,1mg
Vitamina C	19,1mg
Piridoxina B6	0,0mg
Fósforo	19,2mg
Manganês	0,1mg
Magnésio	23,5mg
Lipídios	0,2g
Ferro	0,2mg
Potássio	249,7mg
Cobre	0,0ug
Zinco	0,1mg
Tiamina B1	0,2mg
Riboflavina B2	0,1mg
Sódio	4,2mg



Groselha

Nome da fruta: Groselha Negra
Nome científico: Ribes nigrum L.
Família: Glossulariaceae

Categoria: Ácida

A Groselha Vermelha (*Phyllanthus acidus* sp), da família Euphorbiaceae é pouco conhecida nas Américas, Existem duas variedades desta fruta: a groselha preta e a vermelha, cujo valor nutricional é semelhante.

A groselha possui as vitaminas A, B2, B6, C e E. Sais minerais: cálcio, fósforo, ferro, enxofre, magnésio, cloro e sódio, além de proteínas.

A presença de ácido oláxico prejudica um pouco a absorção dos seus nutrientes pelo nosso organismo.

É indicada para os diabéticos, mantém a elasticidade e a resistência dos vasos sanguíneos, ajuda a prevenir constipações e infecções intestinais e da pele; funciona como fortalecedor das gengivas.

Em 100 gramas de groselha preta há 180 mg de vitamina C, enquanto na vermelha há 30 gramas, sendo esta a maior diferença entre as duas.

Trata-se de um arbusto de até 6 m de altura, subtropical, mas adapta-se aos tropicais e solos bem drenados.

Propagada por sementes, podendo também ser multiplicada por estacas. Os frutos são de casca lisa, servindo para se fazer geléias e sucos, ou processados com pickles.

A Groselha também é transformada em vinho ou vinagre: seus frutos variam do vermelho vivo ao amarelo-esverdeado, de 1,5 a 2,5 cm de diâmetro e com sulcos típicos. Recentemente, foram desenvolvidas variedades mais doces e adequadas para serem consumidas cruas. É rica em açúcares, ácidos, vitamina "c", cálcio, fósforo, magnésio, cobre, ferro.

Minerais

Groselha (fresca) em cada 100g

32.00 mg de cálcio

0.50 mg de ferro

0.00 mg de magnésio

31.00 mg de fósforo

200.00 mg de potássio

2.00 mg de sódio

Vitaminas

Groselha (fresca) em cada 100g

0.09 mg de vitamina A (retinol ou caroteno)

0.10 mg de vitamina B1 (tiamina, Aneurin)

0.03 mg de vitamina B2, ou riboflavina

0.02 mg de vitamina B6 ou piridoxina

28.00 mg de vitamina C ou ácido ascórbico

0.00 mg de vitamina E ou tocoferol



Tabela Nutricional da Groselha

Quantidade	100 gramas
Valor calórico	45kcal
Carboidratos	11.3g
Proteínas	0g
Gorduras totais	0g
Gorduras saturadas	0g
Gordura Trans	0g
Fibra alimentar	0g
Cálcio	0mg
Ferro	0mg
Sódio	0mg



Grumixama

Nome Popular: grumixameira, grumixama.

Origem: Brasil – Mata pluvial Atlântica

Nome Científico: *E. brasiliensis*, Lam., família das Mirtáceas.



Nomes Comuns: ibaporoiti, cereja do Brasil. Origem: Nativo do Brasil ocorre principalmente na Mata Atlântica. Características: Sabor que lembra de cereja, acidulada, doce, saborosa, com polpa viscosa e pegajosa. Utilizado como geléia, doces (em massa, compota), licor e vinho, e suco. Na medicina popular o chá das folhas é indicado contra febre. A árvore tem porte pequeno, tendo uso ornamental. A madeira é utilizada para marcenaria e carpintaria.

Árvore de até 20 m de altura, nativa das matas primárias desde a Bahia até Santa Catarina, em matas aluviais e entradas suaves. Tronco curto e copa de forma piramidal. Folhas duras, de coloração verde-escura. Flores brancas, pequenas, surgindo de setembro a novembro. Fruto: Arredondados, achatados nas extremidades, com casca lisa, de coloração amarela ou roxo-escuro, quase preta, manchada de vermelho na maturação. Polpa suculenta envolvendo 2 sementes esbranquiçadas, frutifica de novembro a janeiro.

Cultivo: Propaga-se por sementes e adapta-se bem em qualquer tipo de clima e solo, resistindo bem a geadas. Possui crescimento rápido. Também chamada grumixaba, grumixameira,

cumbixaba, ibaporoiti. Nome Popular: grumixameira, grumixam. É estimulante do apetite, reanimadora.



Tabela Nutricional da Grumixama

Quantidade	100gramas
Valor calórico	40 kcal
Proteína	0,3 g
Carboidratos	6 g
Gorduras Totais	0,1 g
Vitamina C	20 mg
Vitamina A	30 g



Guabiroba

Guabiroba ou Gabiroba

Nome científico: *Campomanesia xanthocarpa* Berg

Nome popular: guabiroba; guabiroba-da-mata; gabiroba

Família: Myrtaceae

O nome gabiroba tem suas raízes na língua tupi-guarani e significa casca amarga. Dentre os seus nomes populares, destacam-se guavirova, guabiroba-miúda e guabirobeira-do-mato.

A guabiroba (gabirobeira, gabirobeira, gabiroba) pertence à família Myrtaceae, é uma planta que não perde as folhas facilmente (decídua), heliófita (que se desenvolve na presença de luz), característica das submatas abertas ou de vegetação semidevastada na zona dos pinhais do Planalto Meridional. Ocorre em Goiás, Minas Gerais até Santa Catarina, nas regiões de florestas e cerrados.

É rica em Energia, Proteína, Gordura, Carboidrato, Cálcio, Fósforo.

Altura entre 4 a 7 metros, dotada de copa globosa, densa e baixa, tronco curto e cilíndrico, revestida por casca grossa e fissurada.

Suas folhas são simples, glandulares, subcoriáceas ou cartáceas, face superior pouco nítida com nervura central impressa, com ou sem pelos na face interior. Floresce abundantemente durante os meses de outubro e novembro, as flores são solitárias, glandulares, axilares ou laterais, de cor branca com numerosos estames.

Possui fruto subgloboso, glandular, de polpa suculenta, com poucas sementes glandulosas. São comestíveis e muito apreciados pela avifauna, amadurecem no período de dezembro e janeiro.



Tabela Nutricional da Guabiroba

Quantidade	100 gramas
Calorias	47,36kcal
Umidade	87,31g
Carboidratos	10,57g
Proteínas	0,50g
Lipídeos	0,12g
Cálcio	8,0g
Ferro	0,24mg
Zinco	0,62mg
Fibra	1,54g



Guaraná

Nome científico: *Paullinia cupana* Kunth
Planta trepadeira da família das sapindaceae com ramos lenhosos e flexíveis de 4 a 8 metros de comprimento, com casca escura. Folhas compostas.

As flores são brancas formadas em cachos longos, de até 25 centímetros de comprimento, e contêm flores masculinas e femininas, separadas, na mesma inflorescência. Frutos ao longo do caule. Frutos vermelhos, que quando estão maduros, entreabrem-se mostrando as sementes pretas com um arilo branco, fazendo lembrar os olhos de alguém. Frutificação de outubro a dezembro. Também conhecido por uaraná, narana, guaranauva, guaranaina, guaraná cerebral e guaraná-da-amazônia. Arbusto trepador que pode atingir até 10m de comprimento em estado nativo e tem aspecto mais arbustivo quando cultivado. Caule sannentoso, perene, sempre verde, que não prejudica a planta na qual se apoia. Folhas compostas, grandes, com gavinhas, com 5 folíolos oval-lanceolados. Coriáceas, Flores pequenas, brancas, em cachos como as G da videira, unissexuadas e perfumadas. Os frutos são cápsulas deiscentes da cor vermelho alaranjada mostrando uma semente marrom-escura envolta em arilo branco. Cada fruto produz até 9 sementes, mas só uma se desenvolve. Propaga-se por sementes e estaquia em regiões tropicais. Devem ser colhidos antes da maturação completa. Partes utilizadas: Sementes torradas, peladas, pulverizadas e transformadas em pasta com água e depois secas para ao ralar se produzir o pó. Habitat: É nativo da Amazônia brasileira - da região ocidental do rio Tapajós até a bacia do Madeira, sua cultura foi introduzida com finalidades comerciais em outras florestas tropicais. Origem: Brasil, floresta amazônica. Possui duas variedades: *Paullinia cupana* h. b. k. típica, encontrada nas bacias fluviais do alto orenoco e alto rio negro e a *paullinia cupana* var. *sorbilis* (Mart.)

Duck, encontrada nos municípios de Maués, Parintins, recentemente introduzida em outros municípios. Contém saponina, taninos e alcaloides. Habitat: É nativo da Amazônia brasileira - da região ocidental do rio Tapajós até a bacia do Madeira, sua cultura foi introduzida com finalidades comerciais em outras florestas tropicais.

Tabela Nutricional da Guaraná (refrigerante)

Quantidade	100 gramas
Água	90,0%
Calorias	39Kcal
Proteína	0,0g
Carboidratos	10g
Fibra Alimentar	n/a
Colesterol	n/a
Lipídios	0,0g
Ácido Graxo Saturado	*
Ácido Graxo Mono insaturado	*
Ácido Graxo Poli insaturado	*
Cálcio	1mg
Fósforo	-
Ferro	-
Potássio	1mg
Sódio	9mg
Vitamina B1	*
Vitamina B2	*
Vitamina B6	*
Vitamina B3	*



Ingá

Nome popular: ingá-da-praia; ingá-verdadeiro.

Nome científico: *Ingá edulis* Mart.

Família botânica: Leguminosae - Mimosoideae.

Ingá se originou do termo tupi in-gá. De acordo com alguns, ingá significa embebido, empapado, ensopado, devido talvez à consistência da polpa aquosa que envolve as sementes. O ingá é um fruto encontrado em margens de rios e lagos. O nome ingá é de origem indígena, que significa "embebido, empapado, ensopado", devido o aspecto aquoso que envolve as sementes.

São conhecidas cerca de 300 espécies do gênero, todas produzem frutos em vagens, que podem atingir pouco mais de 1 metro de comprimento, dependendo da espécie, mas em geral grande parte das espécies possuem frutos com até cerca de 10 a 30 cm de comprimento. A polpa do ingá é branca, levemente fibrosa e adocicada, rica em sais minerais, e é consumida ao natural. Frutifica quase o ano todo.

Também é usada na medicina caseira, sendo útil no tratamento da bronquite (xaropé) e como cicatrizante (chá).

A árvore pode chegar a uma altura de 15 metros, é muito utilizada para sombreamento dos cafezais. A planta prefere solos arenosos perto de rios. Com flores de coloração brancas esverdeadas. Existem várias espécies, que se diferenciam pelo tamanho do fruto, outras pelo tamanho e tipo dos nectários foliares, porém, quase sempre, se utiliza várias características morfológicas para diferenciar as espécies, tarefa que nem sempre é fácil.



Contém: caloria, glicídios, proteínas, lipídios, carboidratos, proteína, ferro, vitaminas A, B1, B2, C e Niacina. A árvore pode chegar a uma altura de 15 metros, é muito utilizada para sombreamento dos cafezais. A planta prefere solos arenosos perto de rios.

Com flores de coloração branco esverdeada, a ingazeira frutifica praticamente em todo o ano.



Jaboticaba

Nome Científico: *Myrciaria cauliflora*.
Nomes Populares: Jabuticaba, Fruíta, Jaboticaba, Jaboticabeira, Jabuticaba-açu, Jabuticaba-do-mato, Jabuticaba-paulista, Jabuticaba-preta, Jabuticaba-sabará, Jabuticabeira.

Família: Myrtaceae



A jaboticaba é uma fruta silvestre, de cor roxo-escuro ou negra, segundo a variedade da planta, e polpa succulenta, mole e esbranquiçada. Pode ser consumida ao natural ou usada para fazer doce, geléia, licor ou vinho. É estimulante do apetite, reanimadora. Composto por vitaminas C, B2 e B5, Cálcio, Ferro e Fósforo. A fruta cresce grudada aos troncos e ramos da jabuticabeira. Possui uma boa quantidade de vitaminas do complexo B (niacina) e também vitamina C. A cada 100 gramas de jabuticaba apresentam, aproximadamente, 45 calorias. Portanto, é uma fruta pouco calórica. É bem versátil, pode ser utilizada de diversas formas: in natura, sorvete, geléia, ou usá-las na fabricação de licores e vinhos caseiros; Safra: agosto a novembro. Para todos os genótipos, a frutificação efetiva (número de frutos formados em relação ao número de flores) foi significativamente maior em ramos de polinização livre (sem ensacamento), com média de 28,4% e 25,4%, em relação àqueles ensacados com tela antiafídeo (5,8% e 11%) e ensacados com TNT (4,0% e 6,1%), em 2008 e 2009, respectivamente. As plantas estudadas são de grande porte (de 5 a 7 m de altura) e apresentam elevado

número de ramos produtivos, e a produção estimada de frutos por planta foi em média de 70 kg.

Tabela Nutricional da Jaboticaba

Quantidade	100 gramas
Água	86,3%
Calorias	58Kcal
Proteína	0,6g
Carboidratos	15,3g
Fibra Alimentar	2,3g
Colesterol	n/a
Lipídios	0,1g
Ácido Graxo Saturado	n/a
Ácido Graxo Mono insaturado	n/a
Ácido Graxo Poli insaturado	n/a
Cálcio	8mg
Fósforo	15mg
Ferro	0,1mg
Potássio	130mg
Sódio	-
Vitamina B1	-
Vitamina B2	-
Vitamina B6	-
Vitamina B3	-
Vitamina C	16,2mg



Jaca

Nome científico: *Artocarpus integrifolia* L.

O fruto é enorme, de forma ovulada ou arredondada, e nasce no tronco e nos galhos mais baixos da jaqueira. É uma das maiores frutas. Chegam a pesar 50 quilos. É rica em proteínas, fibras, cálcio, ferro, potássio, fósforo, sódio e vitaminas A, C, B1, B2 e B5 (Niacina). Usada para combater a retenção de líquidos, febre e excesso de ácido úrico. Rica em hidrato de carbono; Fonte de minerais, principalmente o ferro; Boa quantidade de proteína; Possui vitamina A, C e complexo B; Quando consumida ao natural sua polpa é um pouco indigesta, também pode ser consumida na forma de doce; As sementes podem ser assadas ou cozidas, também são comestíveis; Safra: janeiro a junho.



Tabela Nutricional da Jaca

Quantidade	100 gramas
Valor energético	87,9kcal
Carboidratos	22,5g
Proteínas	1,4g
Gorduras saturadas	0,1g
Gorduras monoinsaturadas	0,1g
Fibra alimentar	2,4g
Fibras solúveis	0,1g
Cálcio	11,3mg
Vitamina C	14,8mg
Piridoxina B6	0,1mg
Tiamina B1	0,1mg
Fósforo	13,9mg
Manganês	0,5mg
Magnésio	40,1mg
Lipídios	0,3g
Ferro	0,4mg
Potássio	233,8mg
Cobre	0,1ug
Zinco	0,2mg
Riboflavina	B2
Sódio	1,8mg



Jambo

Nome popular: jambeiro
Nome científico: Eugenia sp
Família botânica: Myrtaceae
Origem: Índia.

O jambeiro é originário da Malásia de onde se dispersou para as regiões tropicais da África e América. No Brasil é encontrado nos estados da região Norte, Nordeste e nas regiões quentes do Sudeste, mas também existem as variedades amarelas e brancas. Tem origem asiática e são ricos em proteínas, glicídios, cálcio, fósforo e ferro. Árvore que pode atingir até 15 m de altura e a copa de forma cônica, densa com ramificação abundante. Folhas de coloração verde-brilhante. Flores grandes, aromáticas, que podem variar de brancas a róseo-purpúreas de acordo com a espécie. A polpa representa 84% do fruto que apresenta °Brix 6,8% e acidez 0,4% no final de maturação. É consumido ao natural ou em forma de doces ou compotas.

Jambo Rosa

Nome Científico: *Syzygium jambos* (L.) Alston (*Eugenia jambos*).
Família: Myrtaceae
O jambo rosa é originário da região Indonésia e Malásia, de onde foi introduzido nas regiões tropicais americanas e africanas. No Brasil é encontrado em diversos estados, mas não é cultivado comercialmente. É uma árvore que alcança até 20 m de altura, possui copa densa com formato cônico, folhas opostas, pecioladas, elípticas, grandes e glabras. As flores apresentam 4 pétalas brancas de 1,5 cm de comprimento. É encontrado em locais de clima quente e úmido, com boa distribuição de chuvas e diversos tipos de solos, sem problemas de drenagem.



Tabela Nutricional do Jambeiro

Quantidade	100 gramas
Água (%)	92,1%
Calorias	27Kcal
Proteína	0,9g
Carboidratos	6,5g
Fibra Alimentar	5,1g
Colesterol	n/a
Lipídios	0,1g
Ácido Graxo Saturado	0,1g
Ácido Graxo Mono insaturado	0,1g
Ácido Graxo Poli insaturado	n/a
Cálcio	14mg
Fósforo	18mg
Ferro	0,1mg
Potássio	135mg
Sódio	21mg
Vitamina B1	0,08mg
Vitamina b2	0,04mg
Vitamina B6	0,05mg
Vitamina B3	1,18mg
Vitamina C	3,8mg



Jatobá

Nome Científico: *Hymenaea stigonocarpa* Mart. ex Hayne
Nomes comuns: Jatobá-do-cerrado, jatobá-da-casca fina, jatobá-do-campo.
Família: Fabaceae.

Fitofisionomia: Cerrado, Cerradão e Mata de Galeria.

O jatobá é um fruto comestível. Apresenta-se sob a forma de uma baga. A polpa do jatobá possui minerais como o fósforo e o cálcio. Sua fonte de cálcio é três vezes maior que a do leite de vaca. O termo jatobá refere-se às espécies arbóreas do gênero *Hymenaea*, da família Leguminosae, subfamília Caesalpinioideae. O jatobazeiro, conhecido também por jataí ou jutaí, é uma leguminosa típica do cerrado brasileiro. Floresce no período de dezembro a março e fornece frutos de julho a novembro. O jatobá-do-cerrado, árvore de pequeno porte, possui uma madeira excelente para a construção civil e naval, a ponto de ter sido, por decreto imperial, destinada exclusivamente para esses fins. O tronco tem casca com fissuras sinuosas e descontínuas. Utiliza-se a casca para a produção de vernizes e corantes. O seu fruto, com uma polpa farinácea de cor verde clara, comestível, é muito apreciado por populações rurais e pela fauna. Esse fruto é constituído por uma casca dura, que vai se tornando marrom-escuro à medida que amadurece. As flores, brancas e com cinco pétalas livres, atraem morcegos. Contém: caloria, glicídio, proteínas, lipídios, carboidratos, proteína, ferro, vitaminas A, B1, B2, C e Niacina.



Tabela Nutricional do Jatobá

Quantidade	100gramas
Calorias	115Kcall
Carboidratos	29,40g
Proteínas	1,0g
Lipídios	0,70g
Fibras	53,87g
Cálcio	31mg
Fósforo	24mg
Ferro	0,8mg
Vitamina A	30mg
Vitamina B1	40mg
Vitamina B2	40mg
Vitamina C	31,1mg
Niacina	0.5mg



Jenipapo

Nome Científico: *Genipa americana* L., família das Rubiáceas.

Nomes Comuns: Jenipapo; jenipá, janipaba, janipapo.

Jenipapo, em tupi-guarani, significa: Fruta que mancha ou de fazer tintura, fruta que serve para pintar. Os índios usavam o suco da fruta para pintar o corpo. A pintura permanecia vários dias e ainda protegia contra os insetos. O jenipapo é originário da América Central e Índia Ocidental.

Árvore geralmente alta de caule ereta, com 15 metros de altura, ramificada a boa altura do solo e possui copa grande e arredondada com ramos numerosos e fortes, sempre glabros, de casca lisa, espessa, cinzenta esverdeada e com manchas cinza mais claras. Nativo do Brasil ocorre desde São Paulo até a Amazônia.

De sabor característico, o fruto é consumido com açúcar. O Licor de Jenipapo é muito famoso pelo interior do país. Fruto tipo baga, ovoide, com 5 a 12cm de diâmetro. De cor escura e casca rugosa e murcha, com polpa marrom clara, doce e ácida, suculenta, de aroma forte que envolve numerosas sementes no centro. As sementes são pardas, chatas e polidas. Ácida para ser consumida naturalmente, é muito utilizada como matéria-prima alimentícia de doce, licor, xarope, vinho e quinino (sulfato de quinina - usado como antifalárico e antipirético). Sua polpa é suculenta, aromática, comestível e com sementes no centro.

É indicado na má digestão e nas afecções do fígado e do baço. Tem grande quantidade de ferro e cálcio. Indicado para anemia, asma e inflamações intestinais.

É possível extrair uma tintura dos jenipapos verdes.



Tabela Nutricional do Jenipapo

Quantidades	100gramas
Água	67 g
Carboidratos	25.7 g
Fibras	9.4 g
Proteínas	5.2 g
Lípídeos	0.3 g
Calorias	113 kcal
Fósforo	58 mg
Cálcio	40 mg
Ferro	3.6 mg
Vitamina B2	0.04 mg
Vitamina C	33.0 mg
Niacina	0.5 mg



Kiwi

Nome Científico: Actinidia deliciosa
Nomes Populares: Kiwi, iwizeiro, Quiuí, Quívi
Família: Actinídiaceae
Categoria: Trepadeiras
Clima: Subtropical, Tropical
Origem: Ásia, China

O formato do fruto pode ser esférico, ovóide ou alongado. Possui a superfície coberta de pêlos, de coloração marrom parda, geralmente macios. A polpa é suculenta e de cor verde esmeralda que contém muitas sementes com substâncias nutritivas, que não precisam ser retiradas.

Fruta de origem chinesa, típica de regiões de clima temperado. Seu formato é oval e achatado. Possui uma casca de cor marrom clara, coberta por pequenos pêlos. A polpa da fruta é de cor esverdeada, apresentando diversas sementes pequenas e pretas no centro. Possui um sabor levemente azedo de teor cítrico. O fruto é colhido ainda imaturo, pois não amadurece na planta. O kiwi pode ser consumido cru ou em sucos, sorvetes e saladas. Rico em vitamina C; Boa fonte de potássio e fibras; Apresenta baixo valor calórico, 113g contem 70 calorias;

Alguns dos elementos minerais que o compõe, o cálcio, magnésio, ferro e especialmente o potássio, contribuem para equilibrar a tensão arterial, que aumentam as defesas do organismo na prevenção das gripes e resfriados, além das quantidades razoáveis de fibras solúveis, que auxiliam a diminuição dos níveis de colesterol no sangue. Pode ser encontrado para consumo durante todo o ano.



Tabela Nutricional do Kiwi

Quantidade	100 gramas
Água	85,9%
Calorias	51Kcal
Proteína	1,3g
Carboidratos	11,5g
Fibra Alimentar	2,7g
Colesterol	n/a
Lipídios	0,6g
Ácido Graxo Saturado	n/a
Ácido Graxo Mono insaturado	n/a
Ácido Graxo Poli insaturado	n/a
Cálcio	24mg
Fósforo	33mg
Ferro	0,3mg
Potássio	269mg
Sódio	-
Vitamina B1	-
Vitamina B2	-
Vitamina B6	-
Vitamina B3	*
Vitamina C	70,8mg



Laranja

Nome Científico: Citrus sinensis
Nomes Populares: Laranja, Laranjeira
Família: Rutaceae
Categoria: Árvores, Árvores Frutíferas
Clima: Continental, Mediterrâneo, Oceânico, Subtropical, Temperado, Tropical
Origem: Ásia

Laranja é o nome genérico dado a várias frutas que pertencem ao grupo dos citrus (dentro deste grupo estão também o limão, a lima, a cidra, o grapefruit, etc.). Quase todas as variedades de laranja têm forma arredondada, casca fibrosa e polpa suculenta.

No Brasil, as variedades mais cultivadas e conhecidas são: laranja-da-baía, laranja-pêra, laranja-da-terra, laranja-cavala, laranja-lima, laranja-seleta e laranja natal.

Combate à falta da vitamina C, estimulante do apetite, reguladora intestinal, laxante, diurética, combate o reumatismo, calmante, digestiva, antifebril, anti-hemorrágica, combate a nevralgia, restaura o fluxo menstrual, quando escasso ou ausente, combate a nefrite, depurativa, contra verminose, etc.

Contém vitaminas A, B C, cálcio, ferro, magnésio, fósforo, potássio, sódio. Aumenta a resistência e regula a função intestinal.

Fonte de vitamina C;
Boa fonte de folato, beta caroteno, tiamina e potássio;
Baixo valor calórico, 1 unidade = 60 calorias;

Contem boa quantidade de pectina, fibra solúvel que ajuda a controlar os níveis de colesterol do sangue;

A casca da laranja contém limolemo, um óleo que costuma desencadear alergias; O suco da laranja deve ser consumido imediatamente após o seu preparo, pois a vitamina C se oxida e se perde com muita facilidade;

Safra: março a setembro e janeiro.



Tabela Nutricional da Laranja

Quantidade	100 gramas
Valor energético	36,8kcal
Carboidratos	9,0g
Proteínas	1,0g
Fibra alimentar	0,8g
Fibras solúveis	0,0g
Cálcio	21,9mg
Vitamina C	53,7mg
Piridoxina B6	0,0mg
Fósforo	22,7mg
Manganês	0,1mg
Magnésio	8,6mg
Lipídios	0,1g
Ferro	0,1mg
Potássio	162,8mg
Cobre	0,0ug
Zinco	0,1mg
Riboflavina B2	0,0mg
Tiamina B1	0,1mg



Lichia

Nome da fruta: Lichia
Nome científico: *Litchi chinensis* Sonn.
Família botânica: Sapindaceae
Categoria: Doce
Origem: China

Oriunda da Ásia há 1500 A.C., a Lichia (*Litchi chinensis* Sonn.) só começou a ser cultivada e comercializada no Brasil em 1970. É rica em proteína, gordura, carboidratos, fibras, cálcio, ferro, sódio, Vitaminas C, potássio, fosforo, tiamina, riboflavina e niacina.

Planta subtropical de grande porte, com altura de 10 a 15 metros, semelhante à mangueira. Apresenta tendência de desenvolver ramos direcionados para o solo. A produção se inicia entre o terceiro e quinto anos, para mudas propagadas vegetativamente, e após os dez anos em plantas obtidas por sementes. A inflorescência é em panícula, produzida em ramo do ano e composta de centenas de pequenas flores brancas. O fruto da lichieira é uma drupa, com polpa translúcida (arilo), normalmente codiforme ou oval e disposto em cachos. A casca é vermelho-brilhante (quando maduro), delgada, coriácea e quebradiça. Atinge até 5 centímetros de comprimento por 4 centímetros de largura. O peso varia de 10 a 35 gramas. A polpa é branca, rica em vitamina C, potássio, cálcio, fósforo e ferro. A semente é marrom-brilhante, com tamanho aproximado de 10 a 18% do fruto.

Sua planta, chamada lichieira, atinge de 10 a 12 metros de altura e a florada começa no inverno e vai até o início da primavera, e a colheita ocorre de novembro a janeiro. Os ambientes de clima tropical e subtropical úmido são os preferidos das lichieiras. O fruto é avermelhado por fora com casca áspera e quebradiça e esbranquiçado e gelatinoso por dentro, com textura semelhante à da uva. O plantio de lichia no Brasil ocorre em São Paulo, norte do Paraná e sul de Minas Gerais.



Tabela Nutricional da Lichia

Quantidade	100 gramas
Valor energético	66 cal
Carboidratos	16,53 g
Proteínas	0,83 g
Gorduras	0,44 g
Fibras	1,3 g
Cálcio	5 mg
Fósforo	31 mg
Ferro	0,31 mg
Potássio	171 mg
Vitamina C	71,5 mg
Tiamina	0,01 mg
Riboflavina	0,065 mg
Niacina	0,6 mg



Lima

Nome científico: Citrus aurantium subsp. bergamia (Risso) Wight & Arn.
Família botânica: Rutaceae

Origem: Índia e sul da Ásia
Características da planta: Árvore de pequeno porte, de ramos espinhosos, sendo os espinhos pequenos, agrupados e numerosos; casca de cor pardo-acinzentada; brotos verde-claros, tornando-se depois mais escuros. Folhas ovais, verdes e brilhantes, com as margens denteadas. Flores pequenas, axilares, dispostas em cachos com corola alva.

Fruto: Tipo hesperídio, arredondado ou oblongo, geralmente provido de mamilo, de coloração amarelo-claro, casca fina. Polpa esverdeada, doce, ligeiramente amarga envolvendo as sementes pequenas, ovais, pontudas.

Frutificação: Inverno
É alcalinizante e combate a falta da vitamina C.

Excelente fonte de vitamina C;
Pode ser usada para temperar e amaciar carnes, aves e peixes e não confere seu sabor próprio e distinto aos pratos (ao contrário do limão);

Sua casca contém Psoralema, deve-se evitar contato com a pele, esta substância aumenta a sensibilidade ao sol provocando manchas na pele;
São ricas em bioflavonóides e outros antioxidantes, que ajudam a proteger as células;

O suco de lima pode ser usado como substituto do sal para carnes e peixes;
Quando usado na salada de frutas evita a descoloração natural das outras frutas;
A fruta deve ser descascada antes ser espremida, para que o óleo que contém Psoralema não passe para o suco.

Tabela Nutricional da Lima

Quantidade	100 gramas
Água	87%
Calorias	46Kcal
Proteína	1,1g
Carboidratos	11,5g
Fibra Alimentar	1,8g
Colesterol	n/amg
Lipídios	0,1g
Ácido Graxo Saturado	n/a
Ácido Graxo Mono insaturado	n/a
Ácido Graxo Poli insaturado	n/a
Cálcio	31mg
Fósforo	15mg
Ferro	0,1mg
Potássio	130mg
Sódio	1mg
Vitamina B1	0,09mg
Vitamina B2	0,05mg
Vitamina B6	0,04mg
Vitamina B3	-
Vitamina C	43,5mg



Limão

Nome Científico: Citrus limon
Nomes Populares: Limão, Lima-ácida, Limão-eureka, Limão-feminello, Limão-gênova, Limão-lisboa, Limão-monochelo, Limão-verdadeiro, Limão-verde, Limoeiro
Família: Rutaceae
Categoria: Árvores Frutíferas, Medicinal
Clima: Equatorial, Mediterrâneo, Subtropical, Tropical

Provavelmente, o limão é a fruta mais conhecida e usada do mundo. Em geral, todos os tipos de limão têm aspecto semelhante, embora mudem no tamanho e na textura da casca, que pode ser lisa ou enrugada. Quanto à cor, variam do verde-escuro ao amarelo-claro, exceto uma das espécies, que se assemelha a uma mexerica. As variedades de limão mais conhecidas são: limão-galego, limão-siciliano, limão-cravo e limão-tahiti.

O suco é estimulante do apetite, diurético, combate a febre, combate o reumatismo, combate a falta da vitamina C, antisséptico, adstringente, curam feridas e combate o vômito.

Dissolve os cálculos; combate as afecções produzidas por diversos microorganismos (cólera, disenteria, tifo, etc.).

Excelente fonte de vitamina C e sais minerais;

Pouco calórico; Alivia a sensação de boca seca, coloque gotas de limão sobre a língua ou tome alguns goles de suco diluído sem açúcar para estimular o fluxo de saliva;

Pode ser utilizado para temperar os alimentos como salada, aves, peixe ou chás;

Para obter o máximo do suco, coloque o limão em água morna por alguns minutos antes de espremer;

É uma ótima alternativa para molhos mais saudáveis dos aqueles a base de óleos, maionese ou manteiga;

A casca do limão contém limoneno, um óleo que pode irritar a pele de pessoas sensíveis. Portanto, estas pessoas devem

evitar o consumo da chamada limonada suíça, que é feita com o limão inteiro batido no liquidificador;
Ao manipular o limão, não se exponha ao sol; Safra: janeiro a julho.



Tabela Nutricional do Limão Tahiti

Quantidade	100 gramas
Água	87,4%
Calorias	32Kcal
Proteína	0,9g
Carboidratos	11,1g
Fibra Alimentar	1,2g
Colesterol	n/a
Lipídios	0,1g
Ácido Graxo Saturado	n/a
Ácido Graxo Mono insaturado	n/a
Ácido Graxo Poli insaturado	n/a
Cálcio	51mg
Fósforo	24mg
Ferro	*
Potássio	128mg
Sódio	1mg
Vitamina B1	0,30mg
Vitamina B2	0,04mg
Vitamina B6	-
Vitamina B3	-
Vitamina C	38,2mg



Maçã

Nome popular: maçã (macieira)
Nome Científico: *Pirus malus*, L. ou *Malus communis*, DC.
Família Botânica: Rosácea
Origem: Europa e Ásia

No Brasil, as variedades de maçã mais conhecidas são a amarela ou dourada, a vermelha e a verde.

Fruta das regiões temperadas, a maçã, além de saborosa, tem considerável valor nutritivo. Dentre as variedades, podemos citar:

Estrangeiras: Starkinson, New Zealand, Golden, Hungara, Red Del (EUA), Francesa, Red Canada, Granny Smith, Red Espanhola, Red Del (Chile).

Nacionais: Anna, Eva, Brasil, Fuji, Gala, Granny Smith, Golden, Melrose.

Combate a diarreia estomacal, combate as afecções das vias respiratórias.

Alimento para o cérebro. Contém betacaroteno, vitaminas A, B1, B2, C e Niacina, proteínas, sódio, enxofre, ferro, silício, cálcio, magnésio, ferro, fósforo, potássio, cloro. Cheia de fibras, atua no bom funcionamento do intestino.

Baixas calorias e muitas fibras solúveis; Pode ser consumida de muitas maneiras - ao natural, assada, em tortas, doces, gelatinas, molhos, etc;

É considerada uma espécie de escova de dente natural, embora não limpe os dentes, ela realmente ajuda na higiene bucal. Morder e mastigar uma maçã

estimula as gengivas e o seu sabor aumenta a quantidade de saliva, diminuindo o número de bactérias da boca e evitando as cáries;

Calorias: 58 em 100g;

Safra: janeiro a abril.



Tabela Nutricional da Maçã Fuji

Quantidade	100 gramas
Água	84,3%
Calorias	56Kcal
Proteína	0,3g
Carboidratos	15,2g
Fibra Alimentar	1,3g
Colesterol	n/a
Lipídios	-
Ácido Graxo Saturado	n/a
Ácido Graxo Mono insaturado	n/a
Ácido Graxo Poli insaturado	n/a
Cálcio	2mg
Fósforo	9mg
Ferro	0,1
Potássio	75mg
Sódio	-
Vitamina B1	0,05mg
Vitamina B2	-
Vitamina B6	0,03mg
Vitamina B3	*
Vitamina C	2,4mg



Mamão

Nome Científico: *Carica papaya*
Nomes Populares: Mamão, Ababaia, Mamão-do-amazonas, Mamão-papaia, Mamãozinho, Mamoeiro, Papaeira, Papaia, Pinoguaçu
Família: Caricaceae
Categoria: Árvores, Árvores Frutíferas, Medicinal
Clima: Equatorial, Subtropical, Tropical
Origem: América Central, América do Sul

É encontrado durante o ano todo e, dependendo da variedade a que pertence, tem tamanho, peso, sabor e cor diferentes. A polpa, macia e muito aromática, também varia de cor, entre o amarelo-pálido e o vermelho, passando por diversos tons de laranja e salmão. O formato do mamão varia segundo a espécie. O mamão-da-baía é alongado, lembrando uma grande pêra. O mamão-da-índia tem saliências no sentido longitudinal. O mamão-macho, também conhecido como mamão-corda, é fino e comprido. O mamão-fêmea é bem maior e com forma arredondada. O mamão papaya tem formato piriforme e de tamanho reduzido, porém mais adocicado. O mamão formosa rico em betacaroteno. Nosso organismo produz cerca de 700 tipos de enzimas. A papaína do mamão age exatamente como a pepsina, enzima do estômago, transformando as proteínas dos alimentos em aminoácidos. A papaína e a pepsina vão agir juntas para melhorar o funcionamento do estômago. A casca grossa protege a polpa da fruta dos agrotóxicos e fungicidas, tornando seu consumo seguro. É laxante, diurético, tem a propriedade de amolecer os tecidos, atenuar as inflamações, as inchações e as queimaduras, e aliviar as dores e cura feridas, refrescante. Contém betacaroteno, vitaminas A, B, C, cálcio, magnésio, fósforo, potássio. Rico em sais minerais, Vitamina A e Vitamina C, além de Papaína. De fácil digestão, auxilia a decomposição das proteínas e, por isso, normalmente é uma das

primeiras frutas oferecidas ao bebê. Excelente fonte de vitamina A, C e K; O extrato pode ser utilizado para amaciar carnes, devido à presença da enzima papaína; Facilita as funções intestinais; Suas sementes podem ser desidratadas e usadas como pimenta; Pedacos de mamão adicionados a um cozido amaciam a carne, enquanto a pectina serve como espessante natural; Pode ser encontrada em boas quantidades em duas épocas do ano - abril/maio e setembro/outubro; Calorias: 32 em 100g; Safra: abril a julho.

Tabela Nutricional do Mamão

Quantidade	100 gramas
Água	86,9%
Calorias	45Kcal
Proteína	0,8g
Carboidratos	11,6g
Fibra Alimentar	1,8g
Colesterol	n/a
Lipídios	0,1g
Ácido Graxo Saturado	n/a
Ácido Graxo Mono insaturado	n/a
Ácido Graxo Poli insaturado	n/a
Cálcio	25mg
Fósforo	11mg
Ferro	0,2mg
Potássio	222mg
Sódio	3mg
Vitamina B1	0,03mg
Vitamina B2	0,03mg
Vitamina B6	traços
Vitamina B3	*
Vitamina C	78,5mg



Manga

Nome Científico: Mangífera indica
Nomes Populares: Manga, Mangueira
Família: Anacardiaceae
Categoria: Árvores, Árvores Frutíferas
Clima: Equatorial, Subtropical, Tropical
Origem: Ásia

As mangas variam muito de tamanho, cor e forma, mas quase todas apresentam polpa suculenta e sabor definido. No Brasil, existem cerca de quinhentas variedades de manga, entre as quais as mais conhecidas são:

Manga-coquinho - de cor verde amarelada, pequena e arredondada, muito doce e quase sem fibras. Manga-haden - grande, de cor vermelho-amarelada, em forma de coração, doce e sem fibras. Manga-rosa - um pouco menor que a manga-haden, de cor amarelo rosada e polpa fibrosa. Manga-espada - de forma alongada e achatada nos lados, cor verde (mesmo quando madura) e polpa muito fibrosa. Manga-coração-de-boi - muito parecida com a manga-bourbon, tem forma de coração, grande, de cor amarelo-esverdeada e polpa sem fibra. Manga Tommy Atkins - apresenta a polpa de cor amarelo-escura, e com textura firme e consistente, com fibras finas e abundantes.

É anticatarral, combate a falta da vitamina C, depurativa, refrescante, tem a propriedade de fazer suar, digestiva. Contém betacaroteno, vitaminas A, B, C, magnésio, fósforo, potássio, sódio, cálcio, ferro, manganês, selênio, zinco. Suas fibras ajudam no funcionamento intestinal.

Excelente fonte de beta caroteno e vitamina C;
Boa fonte de vitamina E e niacina;
Alto teor de potássio e ferro;
Baixo teor de calorias e rica em fibras (pectina);
Uma manga de tamanho médio (500g) = 135 cal;
Sua época vai de novembro a janeiro;
Safra: de novembro a janeiro.



Tabela Nutricional da Manga Haden

Quantidade	100 gramas
Água	82,3%
Calorias	64Kcal
Proteína	0,4g
Carboidratos	16,7g
Fibra Alimentar	1,6g
Colesterol	n/a
Lipídios	0,3g
Ácido Graxo Saturado	n/a
Ácido Graxo Mono insaturado	n/a
Ácido Graxo Poli insaturado	n/a
Cálcio	12mg
Fósforo	9mg
Ferro	0,1mg
Potássio	148mg
Sódio	1mg
Vitamina B1	0,02mg
Vitamina B2	0,06mg
Vitamina B6	0,05mg
Vitamina B3	-
Vitamina C	17,4m



Mangostão

Nome científico: *Garcinia mangostana* L.

O mangostanzeiro é uma árvore de oito a dez metros de altura, de formato piramidal, de copa cônica. De grande longevidade tem enorme produtividade podendo dar entre 1300 e 1500 frutos por safra.

O mangostanzeiro é cultivado em áreas onde o clima é quente e úmido, com chuvas bem distribuídas durante o ano. Folhas grandes, simples, de coloração verde-escuro e brilhante.

Flores grandes de cor vermelha escura. Frutos esféricos de 4 a 9 cm de diâmetro e 3,6 a 6,5 cm de altura, de coloração vermelha a castanha escura. Polpa mole, succulenta, de sabor delicado e muito característico que envolve as sementes oleaginosas. A parte comestível é formada por quatro a oito segmentos carnosos brancos translúcidos e com sabor bastante delicado.

Considerada a melhor fruta dos trópicos (a "rainha das frutas tropicais"), o mangostão combina belas cores com um cativante e delicioso sabor. Sua polpa branca e translúcida, dividida em segmentos, encerra pouca ou nenhuma semente, convertendo-se em néctar na boca de quem a consome. O mangostanzeiro é uma árvore média, dificilmente atingindo 10 m de altura, de copa triangular e densa.

Usos: Absolutamente delicioso ao natural, como fruta de mesa, também pode ser preparado na forma de compotas e sucos. A árvore é muito ornamental, e adorna com louvor qualquer pomar ou jardim.

Cultivo: Tradicionalmente cultivado em regiões tropicais (no Brasil existem plantios comerciais nos Estados do Pará, Bahia e Espírito Santo), pode ser adaptado a climas subtropicais, como atestam pomares em São Paulo e até na Flórida (EUA). Na fase juvenil, deve ser protegido do sol intenso, porém quando adulto aprecia bastante luminosidade. É

preciso fornecer-lhe irrigação abundante mas em solos bem drenados e ricos em matéria orgânica.

O mangostanzeiro começa a florir em outubro e novembro e a safra ocorre entre fevereiro e março estendendo-se até abril. O mangostão é rico em proteína, carboidratos, ácido, fibras, cálcio, ferro, fósforo, Vitamina A, B2, B5 e C



Tabela Nutricional do Mangostão

Quantidade	100 gramas
Calorias	60Kcal
Carboidratos	15g
Proteínas	0,55g
Lipídeos	0,3g
Sódio	0g
Fibras	5g



Maracujá

Nome Científico: Passiflora sp
Nomes Populares: Maracujá, Flor-da-paixão, Maracujazeiro
Família: Passifloraceae
Categoria: Frutas e Legumes, Plantas Hortícolas, Trepadeiras
Clima: Equatorial, Subtropical, Tropical
Origem: África, América Central, América do Sul, Austrália

Os poderes sedativos do maracujá são bastante conhecidos. Ele funciona no organismo como um suave calmante. Existem muitas espécies de maracujá, que variam de tamanho e cor. Entre as mais conhecidas encontram-se: maracujá mirim, maracujá melão, maracujá do igapó, maracujá guaçu e maracujá comprido. É calmante e tem a propriedade de amolecer os tecidos, atenuar as inflamações, as inchações e as queimaduras, e aliviar as dores e cura feridas. Muito usado na coqueluche. Contém vitaminas C, B2 e B5, ferro, cálcio e fósforo. Rico em celulose. Boa fonte de carboidrato; Contem vitamina A, C e complexo B; Rico em minerais como cálcio, fósforo e ferro; Tem propriedades depurativas, sedativas, adstringentes e anti-inflamatórias; Suas sementes atuam como vermífugos; Quando industrializados perde completamente seu teor de vitaminas do complexo B; Seu melhor mês de compra é maio; Safra: janeiro a julho.



Tabela Nutricional do Maracujá

Quantidade	100 gramas
Água	82,9%
Calorias	68Kcal
Proteína	2,0g
Carboidratos	12,3g
Fibra Alimentar	1,1g
Colesterol	n/a
Lipídios	2,1g
Ácido Graxo Saturado	n/a
Ácido Graxo Mono insaturado	n/a
Ácido Graxo Poli insaturado	n/a
Cálcio	5mg
Fósforo	51mg
Ferro	0,6mg
Potássio	338mg
Sódio	2mg
Vitamina B1	-
Vitamina B2	0,05mg
Vitamina B6	0,05mg
Vitamina B3	*
Vitamina C	19,8mg



Marmelo

Nome científico: *Cydonia oblonga* Mill.

Família: Rosaceae.

Sinônimos botânicos: *Cydonia vulgaris* Pers., *Pyrus cydonia* L.

Outros nomes populares: quince (inglês), membrillo (espanhol), coin g (francês), cotogna (italiano).

Constituintes químicos: açúcares, ácido tártrico, ácido tânico, amígdalina, mucilagem, pectina, propectina, proteína, sais minerais (fósforo, cálcio, ferro), taninos, vitamina C, vitaminas do complexo B.

Propriedades medicinais: adstringente, anti-séptica, antidiarréica, antiespasmódica, calmante, nutriente.

Indicações: queimadura, inflamação de garganta, diarreia, cólica, convalescência, edema traumático, nevralgia facial, fissura na pele.

Parte utilizada: folhas, frutos, sementes.

O marmelo (*cydonia oblonga*) vem do Sudoeste Asiático de clima moderado e é conhecido há cerca de 4 mil anos. Os gregos consagravam estas "maças de ouro" à deusa Afrodite e na Croácia são símbolos de fertilidade e vida. O marmeleiro, é uma pequena árvore, único membro do gênero *Cydonia*, da família Rosaceae, cujos frutos são chamados marmelos. É originário das regiões mais amenas da Ásia Menor e Sudeste da Europa. Também é conhecido pelos nomes de marmeleiro-da-europa, marmelo.

O marmelo é uma fruta ácida (mesmo depois de cozida), de perfume forte, mas agradável, e de polpa dura.

Geralmente, o marmelo não é consumido ao natural. No entanto, é uma fruta ótima para fazer doces em pasta (marmelada) ou geléia, xaropes e licores.

O marmelo cru é uma boa fonte de vitamina C, mas, durante o cozimento, se perde grande parte dessa vitamina. Também contém vitaminas do complexo B e alguns sais minerais.

É adstringente, fortificante do aparelho digestivo.



Tabela Nutricional do Marmelo

Quantidade	100 gramas
Calorias	39 Kcal
Água	83,11%
Proteína	0,42 g
Carboidrato	8,3 g
Minerais	0,44 g
Potássio	201 mg
Fósforo	21,4 mg
Cálcio	11 mg
Ferro	0,7 mg
Vitamina B1	0,02 mg
Vitamina B2	0,03 mg
Vitamina C	15-20 mg
Ácido málico	3 a 3,5 mg
Pectina Bruta	0,63 %



Marolo

Nome Popular: Araticum ou marolo.
Nome Científico: *Annona crassiflora*
Mart.
Família Botânica: Annonaceae

O nome indígena é Araticum, vem do Tupi e significa fruta mole outro nome utilizado é Marolo expressão que indica a fraseologia "cabeça-de-negro".
Características Gerais: Nativo e presente em todo o cerrado brasileiro. A polpa tem aroma perfumado, sabor forte e muito doce. Por isso, é utilizada para fazer sucos e doces, licores e sorvetes. O araticum amadurece entre fevereiro e abril e, durante esses meses, aparece nas feiras livres e barracas de vendedores na beira das estradas que cortam o Brasil Central. É rico em vitamina C e pró-vitamina A. Polpa comestível. Uso interno: chá das folhas é emagrecedor e contra alguns tipos de câncer do colón. Antitumoral. é antidiarreico e espasmos. Sementes são vomitivas e adstringentes. As cascas e raízes têm ação antidiabética e espasmolítica. Há outras variedades de araticum com propriedades fitoterápicas semelhantes.



Tabela Nutricional do Marolo

Quantidade		100 gramas
Energia		52,0Kcal
Proteínas		0,40g
Lipídios		1,60g
Carboidratos		10,30g
Fibras		3,80g
Cálcio		52,00mg
Fósforo		24,00mg
Ferro		2,30mg
Retinol		50,00mcg
Vitamina B1	B1	0,04mg
Vitamina B2	B2	0,07mg
Vitamina C	C	21,0mg



Melância

Nome científico: *Citrullus vulgaris* Schrad. Planta de caule rasteiro e ramificado, flexível, cilíndrico, coberto por pelos. Folhas grandes, ovais divididas em lobos.

Flores pequenas amarelo-esverdeadas. Fruto arredondado ou alongado, casca lisa, verde. Polpa abundante avermelhada com sementes chatas e escuras. Frutificação durante todo o ano. A melância é consumida principalmente ao natural, mas também como suco, geleias e doces. Talvez um dos maiores frutos existentes. O seu peso pode variar entre 5 e 20 kg! A parte comestível contém 93% de água.

A melância é da mesma família (cucurbitáceas) do melão, pepino, abóbora e chuchu.

A melância, natural da Índia, pertence à mesma família da abóbora e do melão. É uma planta rasteira, com folhas grandes e flores pequenas, de cor amarela. A fruta pode ser arredondada ou alongada, com tamanho variável entre 25 e 75 cm. A casca é lisa, lustrosa, verde-clara, com estrias de um verde mais forte no sentido do comprimento. Sua polpa é vermelha, com muitas sementes, achatadas e pretas.

Há uma variedade de melância, conhecida como melância-japonesa ou katama, que tem polpa amarela.

Em geral, a melância é consumida ao natural, como sobremesa, principalmente no verão. Sua polpa dá também um excelente suco e uma compota de sabor muito agradável. A melância é um regulador natural de insulina e também facilita muito no emagrecimento na hora de reduzir os níveis de açúcar no sangue. A fruta é rica em fibra e água, contém diversos minerais e vitaminas, além de ser uma ótima fonte de hidratação e um poderoso antioxidante.



Tabela Nutricional da Melância

Quantidade	100 gramas
Valor energético	32,6kcal
Carboidratos	8,1g
Proteínas	0,9g
Fibra alimentar	0,1g
Cálcio	7,7mg
Vitamina C	6,2mg
Manganês	0,1mg
Magnésio	9,6mg
Fósforo	12,2mg
Ferro	0,2mg
Potássio	104,0mg
Cobre	0,0ug
Zinco	0,1mg



Melão

Nome científico: Cucumis melo L.
Família: Cucurbitaceae Originário: Ásia e África.

O Melão ou Cucumis melo L. tem forma variável, podendo ser redondo, oval ou alongado, mas em geral todos os tipos têm entre 20 e 25 cm de diâmetro.

A cor da casca varia do verde ao amarelo e a da polpa também muda segundo o tipo, havendo melões amarelados, esverdeados e esbranquiçados.

Alimento rico em vitaminas A, possui também todo o complexo B e C, cálcio, ferro e fósforo. Possui alto conteúdo de celulose, que lhe dá uma função laxante suave. Recomendado nos casos de gota, reumatismo, artrite, obesidade, colite, prisão de ventre, afecções renais, nefrite, cistite e corrimento nas mulheres.

É calmante e diurético. Doces e saborosos e com poucas calorias; As variedades amarelas apresentam alto teor de vitamina A; Fontes de vitamina C e potássio; Ricos em pectina;

Uma porção de 100g de qualquer variedade contem de 25 a 30 calorias;

Como comprar:

Selecione um melão maduro, procure na área do talo uma cicatriz lisa e ligeiramente funda. O melão maduro tem fragrância intensa, não fique com vergonha de cheirar a fruta. Safra: dezembro a março e julho a setembro. Melhor mês de compra: novembro a janeiro.

Melão amarelo: é o mais fácil de encontrar nos mercados. Sua polpa é branca, levemente esverdeada. A casca é amarela e rugosa.

Melão pele de sapo: este é mais

alongado, casca verde e rugosa. A polpa é branca com leve tom de amarelo. É mais doce que o melão amarelo.

Melão cantaloupe: redondo, casca verde reticulada (que se assemelha a uma rede). A polpa é laranja e doce.

Melão galia: fruto redondo, a casca é amarela, rendilhada de verde. A polpa é branco esverdeada e bem doce.



Tabela Nutricional do Melão

Quantidade	100 gramas
Água	91,3%
Calorias	29Kcal
Proteína	0,7g
Carboidratos	7,5g
Fibra Alimentar	0,3g
Colesterol	n/a
Lipídios	-
Ácido Graxo Saturado	n/a
Ácido Graxo Mono insaturado	n/a
Ácido Graxo Poli insaturado	n/a
Cálcio	*
Fósforo	10mg
Ferro	0,2mg
Potássio	216mg
Sódio	11mg
Vitamina B1	-
Vitamina B2	-
Vitamina B6	0,02mg
Vitamina B3	*
Vitamina C	*



Morango

Nome Científico: *Fragaria vesca*
Sinonímia: *Fragaria chinensis*, *Fragaria concolor*, *Potentilla vesca*
Espécies e híbridos importantes:
Fragaria daltoniana, *Fragaria iinumae*,
Fragaria nilgerrensis, *Fragaria nipponica*,
Fragaria nubicola, *Fragaria vesca*,
Fragaria viridis, *Fragaria yezoensis*,
Fragaria moupinensis, *Fragaria orientalis*,
Fragaria moschata, *Fragaria x ananassa*,
Fragaria chiloensis, *Fragaria iturupensis*,
Fragaria virginiana, *Fragaria - Potentilla*,
Fragaria - vescana
Nome Popular: Morango, morangueiro,
morango-silvestre, morangueiro-bravo,
fragária, frutilha
Família: Rosaceae
Divisão: Angiospermae
Origem: Europa e Américas
Ciclo de Vida: Anual

O morango é uma das frutas mais conhecidas no mundo. Por ser fruto rasteiro, convém lavá-los cuidadosamente para eliminar eventuais impurezas.
É diurético, anti-reumático, alcalinizante, combate à febre, elimina toxinas do fígado, laxante, facilita a digestão, tônico para os nervos.
Contém betacaroteno, vitaminas A, B5, C, magnésio, fósforo, ferro, potássio, sódio. Muito indicado no tratamento da anemia.
Excelente fonte de vitamina C;
Boa fonte de folato e potássio;
Baixas calorias e muitas fibras;
Possui bioflavonoides, como antocianina e o ácido elágico que não é destruído pelo cozimento;
Contém ácido oxálico, que reduz a absorção de minerais e pode agravar os problemas de pedras nos rins e na bexiga;
Baixo valor calórico 1 xícara = 40 calorias;
Rico em pectina e outras fibras solúveis ajudam a baixar o colesterol;
As sementes possuem fibras insolúveis

que ajudam a evitar a "prisão de ventre", entretanto podem ser prejudiciais para pessoas com distúrbios gastrintestinais como a diverticulose;
Safrá: julho a novembro. Mês de compra: agosto e setembro.

Tabela Nutricional do Morango

Quantidade	100 gramas
Água	91,5%
Calorias	30Kcal
Proteína	0,9g
Carboidratos	6,8g
Fibra Alimentar	1,7g
Colesterol	n/a
Lipídios	0,3g
Ácido Graxo Saturado	n/a
Ácido Graxo Mono insaturado	n/a
Ácido Graxo Poli insaturado	n/a
Cálcio	11mg
Fósforo	22mg
Ferro	0,3mg
Potássio	184mg
Sódio	-
Vitamina B1	-
Vitamina B2	0,03mg
Vitamina B6	0,03mg
Vitamina B3	*
Vitamina C	63,6mg



Murici

Nome Popular: Murici, Murici-da-praia, Murici-do-brejo

Nome Científico: *B. crassifolia* L. Rich

Família Botânica: Malpighiaceae

Fruto carnoso de sabor forte, o murici é agridoce e oleoso. Consumido in natura e usado na fabricação de doces, sucos, sorvetes e licores, é encontrado em 11 estados brasileiros, entre eles São Paulo. O murici pertence à família Malpighiaceae, a mesma da acerola. Possui várias espécies e, por isso, pode ser encontrada em cores diferentes, dependendo do local da sua ocorrência. A estimativa é que o gênero *Byrsonima* possua mais de 200 espécies, sendo que 100 delas estão amplamente distribuídas no País. A maioria é encontrada na região amazônica, onde, na época de sua frutificação, a mata verde fica pintada pelo amarelo do fruto. A polpa pode ser utilizada na preparação de sucos, sorvetes, vinhos e licores.

Características Gerais: Sua altura média é de 6 a 16 m, suas folhas são simples, lisas, e atingem em torno de 13 cm. Suas flores são em forma de cachos amarelos, seu fruto é pequeno, em torno de 0,8 cm e em cacho. Quando maduro fica mais macio, porém continua de cor verde. Suas sementes geralmente atingem o tamanho de 0,5 cm de comprimento, e são de um marrom-claro. Esta árvore é frequente nas regiões de terrenos úmidos, próximos a rios e lagoas.

Não é conhecida a utilização em paisagismo, apesar de sua beleza, especialmente quando em floração. Existem outras espécies de murici, inclusive arbustos, e a característica de todas elas é o fruto pequeno e comestível, de sabor ácido. Contém: caloria, glicídio, lipídios, carboidratos, proteína, ferro, vitaminas A, B1, B2, C e Niacina.



Tabela Nutricional do Murici

Quantidade	100 gramas
Água	82.8 g
Fibras	1.3 g
Proteínas	3.4 g
Calorias	66 kcal
Cálcio	80 mg
Fósforo	20 mg
Ferro	1 mg
Vitamina B1	0.02 mg
Vitamina B2	0.04 mg
Vitamina C	7.3 mg



Nectarina

Nome científico: Prunus pérsica.

Ela tem a casca lisa e brilhante e um sabor doce e marcante. A fruta possui polpa suculenta e pode ser de cor amarela ou avermelhada. No Brasil, é produzida no Sul e Sudeste, principalmente no Rio Grande do Sul e São Paulo.

A nectarina é uma fruta que resulta do cruzamento do pêsego com ameixa vermelha.

Fonte razoável de beta caroteno e potássio; Fornece quantidade moderada de vitamina C; Rica em pectina ajuda a controlar níveis altos de colesterol; Uma unidade de tamanho média conte 50 calorias;

Sua polpa amarelada é rica em bioflavonóides, e especialmente em carotenóides. Estes pigmentos antioxidantes ajudam a proteger o organismo quanto à destruição celular; A casca contém fibras insolúveis, que ajudam a prevenir a "prisão de ventre"; Melhor mês de compra: novembro.



Tabela Nutricional da Nectarina

Quantidade	100 gramas
Calorias	49Kcal
Carboidratos	11,8g
Proteínas	0,94g
Lípídeos	0,46g
Cálcio	5mg
Fósforo	16mg
Ferro	0,1
Sódio	n/a
Potássio	212mg
Vitamina C	5,4mg
Vitamina A	165mg
Vitamina B	50mg
Fibras	1,57g



Nêspera

Nome científico: Eriobotrya japonica
Família botânica: Rosaceae
Origem: Ásia

A nêspera é uma fruta pequena, de cor amarela e casca aveludada, erroneamente chamada de ameixa-amarela ou ameixa-japonesa. A nespereira (*Eriobotrya japonica* Lindl), pertencente à família rosaceae, a mesma do pêsego, ameixa vermelha e nectarina, e subfamília Prunoideae. Ela é originária do sudoeste da China, porém, só se tornou conhecida mundialmente quando foi introduzida por imigrantes chineses no Japão, país em que teve uma grande aceitação ao ponto de ser considerado o maior produtor de nêspera in natura, seguido por Israel e Brasil.

Rica em fibras, cálcio, fósforo, ferro. A nêspera é consumida ao natural ou em saladas, misturada com outras frutas. A nespereira esta planta de origem japonesa e, no Brasil, a principal região produtora encontra-se próxima a Mogi das Cruzes, em São Paulo.



Tabela Nutricional do Nêspera

Quantidade	100 gramas
Água	87,8%
Calorias	43Kcal
Proteína	0,3g
Carboidratos	11,5g
Fibra Alimentar	3,0g
Colesterol	n/a
Lipídios	-
Ácido Graxo Saturado	n/a
Ácido Graxo Mono insaturado	n/a
Ácido Graxo Polí insaturado	n/a
Cálcio	20mg
Fósforo	10mg
Ferro	0,1mg
Potássio	113mg
Sódio	-
Vitamina B1	-
Vitamina B2	-
Vitamina B6	-
Vitamina B3	-
Vitamina C	3,2mg



Noz

Nome científico: *Carya illinoensis* (Wang.) K.
Categoria: Oleaginosas

A noz é uma oleaginosa que se encontra no interior de uma casca dura e resistente, na qual está a parte comestível. A semente de noz consiste em dois lóbulos brancos pálidos, que estão cobertos por uma pele fina e castanha clara. As sementes estão envolvidas em cascas redondas ou alongadas. A árvore é natural da Pérsia e adaptou-se ao Brasil nas regiões frias e altas. As vitaminas presentes nas nozes são A, B1, B2, B5. Sais minerais: fósforo – 380 mg em 100 gramas, além de cálcio, potássio, ferro e sódio.

É um poderoso tônico cerebral e do sistema nervoso, forma e fortalece os tecidos, é antidiabética, antianêmica, nutriente e laxante.

Podem ser ingeridas diariamente de 3 a 5 unidades, devendo ser bem mastigadas. Vale lembrar que 100 gramas contêm 725 calorias e sua composição tem 64% de gordura. Diante desses valores aconselha-se ingerir realmente pequenas quantidades por dia.

É bom remédio para o cérebro e para o sistema nervoso em geral.



Tabela Nutricional da Noz

Quantidade	100 gramas
Energia	698,00Kcal
Proteína	14,80g
Lipídios	64,80g
Carboidratos	15,80g
Cálcio	99,00mg
Vitamina A	3,00mg
Vitamina C	2,00mg
Ferro	3,10mg
Fibras	2,00g
Sódio	2mg



Pequi

Pequi, Piqui, Pequitá

O nome vem do tupi (py=espinho e ki=fruto, ou seja, fruto cheio de espinho) e tem variações regionais e pessoais, na escrita e na fala.

Nome popular: pequiá-bravo, piqui, pequí

Nome científico: Caryocar brasiliense Camb

Família botânica: Caryocaceae

Origem: Brasil - Regiões de Cerrado

Características da planta: Árvore de até 10 m de altura com tronco tortuoso de casca áspera e rugosa. As folhas pilosas são formadas por 3 folíolos com as bordas recortadas. Flores grandes amarelas que surgem durante os meses de setembro a dezembro.

Fruto: A polpa de coloração amarela intensa envolve um caroço duro formado por grande quantidade de pequenos espinhos. Frutifica de agosto a abril, dependendo da região. O período de produção contínua do pé é em torno de três a quatro meses.

Cultivo: O plantio por sementes ocorre na estação chuvosa. Prefere climas quentes sendo ideais as regiões Norte, Nordeste e Centro-Oeste do Brasil.

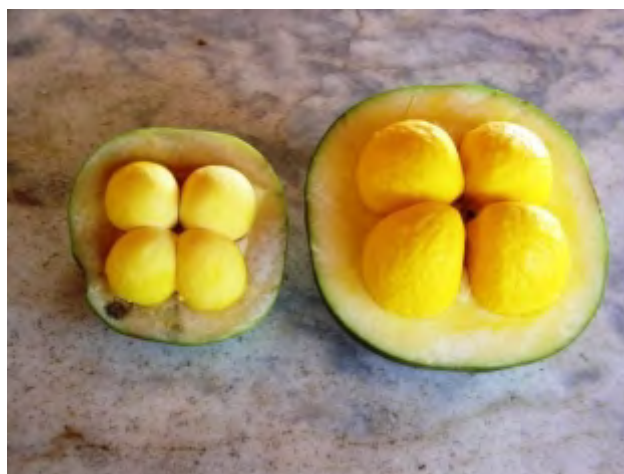
Desenvolvimento das mudas é lento.

Cada planta fornece em média 6 mil frutos ao ano. Contém: glicídio, proteínas, lipídios, carboidratos, proteína, ferro, vitaminas A, B1, B2, C e Niacina.



Tabela Nutricional do Pequi

Quantidade	100 gramas
Água	65,9%
Calorias	205Kcal
Proteína	2,3g
Carboidratos	13g
Fibra Alimentar	19g
Colesterol	n/a
Lipídios	18g
Ácido Graxo Saturado	n/a
Ácido Graxo Mono insaturado	n/a
Ácido Graxo Poli insaturado	n/a
Cálcio	32mg
Fósforo	34mg
Ferro	0,3mg
Potássio	298mg
Sódio	-
Vitamina B1	0,17mg
Vitamina B2	0,48mg
Vitamina B6	0,06mg
Vitamina B3	2,57mg
Vitamina C	8,3mg



Pera

Nome científico: *Pyrus communis*
Luminosidade: Pleno sol
Porte: Até 15 metros de altura
Frutos: De Janeiro a Setembro

Com seu sabor delicado e baixo valor calórico a pera é muito apreciada no Brasil. A pera é um dos maiores presentes do verão para os amantes da alimentação natural. Com um sabor delicioso, a fruta é rica em potássio, sódio, cálcio, fósforo, enxofre, magnésio, silício, ferro, vitaminas A e C e do complexo B. Possui também vitamina E, niacina, proteínas, carboidratos, fibras.

É utilizada popularmente como coadjuvante do tratamento da hipertensão arterial e da prisão de ventre, sendo considerado, também, um ótimo diurético. Sua maior ação terapêutica se faz na doença diverticular do intestino.

Suculenta, agrada ao paladar infantil, funcionando como reguladora intestinal. Boa fonte de vitamina C e folato; Boa fonte de fibras (pectina e celulose); Uma pera de tamanho médio possui em torno de 100 calorias; Devem ser consumidas com casca porque é justamente nela que esta concentrada a maior parte da vitamina C; Quando secas contem mais calorias e nutrientes que as frescas; Alto teor de açúcar; Safra: janeiro.



Tabela Nutricional da Pera

Quantidade	100 gramas
Água	85%
Calorias	53Kcal
Proteína	0,6g
Carboidratos	14g
Fibra Alimentar	3,0g
Colesterol	n/a
Lipídios	0,1g
Ácido Graxo Saturado	n/a
Ácido Graxo Mono insaturado	n/a
Ácido Graxo Poli insaturado	n/a
Cálcio	8mg
Fósforo	12mg
Ferro	0,1mg
Potássio	116mg
Sódio	-
Vitamina B1	-
Vitamina B2	-
Vitamina B6	-
Vitamina B3	*
Vitamina C	2,8mg



Pêssego

Nome popular: Pêssego
Nome científico: Prunus pérsica

Luminosidade: Pleno sol
Porte: Até 8 metros de altura
Frutos: De Novembro a Janeiro
O pessegueiro é uma árvore da família das Rosáceas. Há várias espécies de pêssego que, segundo a variedade, tem forma arredondada ou alongada. A pele da fruta é aveludada, de cor que varia entre o branco, o amarelo e o vermelho. Importantes para o bom funcionamento do intestino. É um bálsamo para o estômago e um precioso alimento para os diabéticos.
Boa fonte de vitamina A, C e K;
Boa fonte de fibras (pectina);
Baixo valor calórico, rico em antioxidantes;
Quando seco seu valor calórico aumenta, cerca de dez metades contem 310 calorias;
Podem provocar reações alérgicas devido à presença de sulfitos;
Também contem salicilatos, que podem provocar reações alérgicas em pessoas suscetíveis a aspirina;
Rico em fibras, vitamina B5 e ferro;
Safra: novembro a janeiro.



Tabela Nutricional do Pêssego

Quantidade	100 gramas
Água	89,3%
Calorias	36Kcal
Proteína	0,8g
Carboidratos	9,3g
Fibra Alimentar	1,4g
Colesterol	n/a
Lipídios	-
Ácido Graxo Saturado	n/a
Ácido Graxo Mono insaturado	n/a
Ácido Graxo Poli insaturado	n/a
Cálcio	3mg
Fósforo	15mg
Ferro	0,2mg
Potássio	124mg
Sódio	-
Vitamina B1	0,05mg
Vitamina B2	-
Vitamina B6	-
Vitamina B3	-
Vitamina C	3,3mg



Pitanga

Nome científico: Eugenia uniflora L.
Família: Myrtaceae.

Constituintes químicos: lipídeos, cálcio, ferro, fósforo, glicídios, niacina, pitanguína, proteínas, vitamina A, vitamina B2, vitamina C.

Propriedades medicinais: adstringente, analgésica, depurativa, digestiva, estimulante, refrescante, refrigerante, vermífuga.

Indicações: afecções do fígado, bronquite, cólica menstrual, diabetes, diarreia, diarreia infantil, disenteria, febres intermitentes, gota, hipertensão, infecções da garganta, limpar e descongestionar a pele do rosto, queda e oleosidade dos cabelos, reumatismo.
Parte utilizada: folhas, frutos.

Origem

Matas de São Paulo, Minas Gerais até Rio Grande do Sul.

Características da planta

Árvore que pode atingir até 10 m de altura com tronco irregular, muito ramificado, de coloração avermelhada e casca que pode desprender-se ocasionalmente. Folhas ovais avermelhadas quando jovens e de coloração verde-intensa posteriormente, brilhantes, com aroma característico quando maceradas. Flores brancas aromáticas que florescem de agosto a novembro

Fruto

Arredondado, achatado nas extremidades com sulcos longitudinais, de coloração alaranjada a vermelho-intenso na maturação. Polpa vermelha e carnosa, envolvendo urna semente de coloração esverdeada. Frutifica de outubro a janeiro.

Cultivo

Não há plantio em grande escala no Brasil. Pitanga é uma palavra da língua tupi que quer dizer vermelho-rubro. E ela é, de fato, fruta vermelha, rubra, roxa, às vezes quase preta, gostosa de se comer, refrescante. O sabor adocicado da polpa da pitanga, levemente ácido e

de perfume característico próprio, tem lugar certo no paladar brasileiro. A fruta corresponde a uma única semente, redondo-achatada, coberta por uma pele fina e uma coloração vermelho-lustrosa, quando madura. É refrigerante e antiberibérica. As folhas combatem a febre, mesmo nas maleitas rebeldes. Entre seus nutrientes estão potássio, sais minerais e vitamina C.

Tabela Nutricional da Pitanga

Quantidade	100 gramas
Água	88,3%
Calorias	41Kcal
Proteína	0,9g
Carboidratos	10,2g
Fibra Alimentar	3,2g
Colesterol	n/a
Lipídios	0,2g
Ácido Graxo Saturado	n/a
Ácido Graxo Mono insaturado	n/a
Ácido Graxo Poli insaturado	n/a
Cálcio	18mg
Fósforo	13mg
Ferro	0,4mg
Potássio	113mg
Sódio	2mg
Vitamina B1	0,03mg
Vitamina B2	0,10mg
Vitamina B6	-
Vitamina B3	-
Vitamina C	24,9mg



Physalis

Nome Científico: Physalis Angulata
Família
Solonácea do gênero Physalis

Variedades:

Capsicifolia, Esquirolii, Lanceifolia,
Linkiana e Ramosíssima.

Origem:

Colômbia (Andes Sul americano) e Brasil
(Amazônia e Região Sudeste)

De sabor adocicado é uma fruta muito
versátil. Entram no preparo de sucos,
geleias, compotas, sorvetes, saladas de
frutas, molhos para saladas e carnes,
tira-gosto na degustação de vinhos.

Também conhecida como PHYSALIS na
Europa e América do Norte, UCHUVA na
Colômbia, HOSUKY no Japão e JUÁ, JOÁ,
JOÁ DE CAPOTE, CAMAPUM e SACO DE
BODE no Brasil, contém um alto teor de
vitaminas A, C, fósforo e ferro, além de
flavonoides, alcaloides e fitoesteróides,
alguns recém descobertos pela ciência.
Boa fonte de vitaminas A e C, a Physalis,
também chamada "uchuva", é uma fruta
versátil: entram no preparo de sucos,
geleias e compotas, sorvetes, salada de
frutas e até em molhos para saladas e
carnes. Acrescenta um toque exótico às
sobremesas e, ao natural, faz sucesso
mergulhada em fondue de chocolate.
É rica em calorias, proteínas,
carboidratos, vitamina A e C e cálcio.

Tabela Nutricional da Physalis

Quantidade	100 gramas
Calorias	49 Kcal
Riboflavina	0,17 mg
Proteínas	1,5 g
Ferro	1,7 mg
Água	85,9 g
Carboidratos	11,0 g
Fibra	0,4 g
Niacina	0,8 mg
Cálcio	0,9 mg
Vitamina A	1.730 UI
Vitamina C	20 mg
Fósforo	21 mg



Pitaya

Nome científico: *Cereus undatus*
Haworth (*Hylocereus guatemalensis*)
Família: Cactaceae
Origem: Nativa da América, da Martinica ou Colômbia.

Está distribuída por vários países americanos tropicais e subtropicais, sendo comum no México. É uma planta já cultivada pelos Maias. O seu nome principal significa fruta escamosa.

Clima e solo

Pode ser cultivada de 0 até 1.800 m acima do nível do mar, desde que as temperaturas sejam em média de 18 a 26 °C, com chuvas de 1200 a 1500 mm/ano, mas se adapta também a climas mais secos. Cresce nos muros e nas árvores que lhe servem de apoio. Além da sua fantástica beleza e sabor exótico, se atribuem propriedades afrodisíacas e curativas.

Utilização

Seu consumo pode ser da polpa do fruto ao natural, como refresco, geleias e doces e também é utilizada em medicina caseira, como tônico cardíaco. Nativa da América Tropical, a Pitaya pertence à mesma família dos cactos. Crescendo livremente nos campos, só recentemente começou ser cultivada comercialmente. Sua polpa, de exótica coloração acinzentada, apresenta propriedades digestivas e funciona como um leve laxante natural. Pode ser consumida "in natura" (abra a fruta e com uma colher saboreie a polpa) ou entrar no preparo de deliciosos coquetéis, sucos e molhos para saladas. São ricas em calorias, proteínas, carboidratos, vitamina C, ferro e cálcio.

Tabela Nutricional da Pitaya



Tabela Nutricional da Pitaya

Quantidade	100 gramas
Calorias	42Kcal
Carboidratos	7g
Proteínas	0,5g
Lípídeos	0,1g
Cálcio	6mg
Sódio	6mg
Potássio	20mg
Vitamina C	25mg
Fibras	0,3g



Pitomba

Nome científico: *Talisia esculenta*
A pitomba também é conhecida pelo nome de olho-de-boi ou caruiri. De origem Tupi a palavra Pitomba quer dizer soco, bofetada ou chute forte e há também o ditado popular: "ele não vale uma Pitomba".

Árvore presente desde a região Amazônica até à Mata Atlântica do Nordeste ao Rio de Janeiro. Chega a ter até doze metros e possui uma copa arredondada, com numerosos galhos de casca lisa e cinzenta.

As folhas são alternas e compostas. Flores pequenas, de cor branca levemente alaranjada, reunida em inflorescências terminais, formando cachos finos e compridos.

Fruto pequeno e leve, tipo drupa, de formato arredondado, de casca dura e quebradiça, glabra, coloração marrom-clara. O interior do fruto maduro contém uma a duas sementes envoltas por uma polpa esbranquiçada (arilo), succulenta, doce, levemente ácida e de sabor agradável.

Muito rica em Vitamina C, não é usada em preparações culinárias. Os frutos maduros são consumidos ao natural ou podem ser usados no preparo de licor. Frutificação no verão, de janeiro a abril, podendo adiantar ou atrasar de acordo com as chuvas.

A pitomba é comum nos estados setentrionais do nordeste, onde é vendida em cachos atados em feixe. Cultivada principalmente no Estado de Pernambuco, é rica em vitamina C. O caroço, adstringente, serve para tratamento de diarreia crônica.

Informação Nutricional de Pitomba.



Tabela Nutricional da Pitomba

Quantidade	100 gramas
Calorias	34 Kcal
Proteínas	0,40g
Lipídeos	0,10mg
Carboidratos	8,80g
Fibra	2,00 g
Cálcio	15,00mg
Fósforo	9,00mg
Ferro	0,80mg
Retinol	30,0mcg
Carboidratos	8,80 g
Niacina	0,50mg
Vitamina B1	0,04mg
Vitamina B2	0,04mg
Vitamina C	33,00mg



Romã

Nome popular: Romã, Romãzeira, Romanzeira, Romanzeiro.

Nome científico: Punica granatum L.

Família: Punicaceae.

Origem: Ásia.

Propriedades: Diurético, vermífugo, antifisséptico (contenção de microrganismos).

Características: Arbusto ramoso ou arvoreta de até 3 metros de altura, que produz frutos comestíveis de até 12 cm de diâmetro, com sementes envoltas por um líquido adocicado.

Parte usada: Frutos, casca do caule e raiz.

Usos: A literatura etnofarmacológica refere ao uso do pericarpo (casca do fruto) para tratamento de inflamações na boca e na garganta, e do líquido envolto nas sementes contra catarata, apenas com base na tradição, sem comprovação científica. Se conhece a atividade das cascas do caule e da raiz desta planta contra vermes chatos (solitárias), diarreia crônica e disenteria amebiana.

O fruto é esférico do tamanho de um punho, com casca coriácea (que tem a consistência parecida com a do couro), amarela ou avermelhada, manchada de escuro, com muitas sementes angulosas; é polposo e de sabor levemente ácido. No Brasil a romãzeira é cultivada nas proximidades de Belém (PA), Fortaleza (CE), João Pessoa (PB), nas serras nordestinas, na planície litorânea, nas serras e nos planaltos do Sudeste, do Sul e no Centro-Oeste.



Tabela Nutricional da Romã

Quantidade	100 gramas
Água	84%
Calorias	56Kcal
Proteína	0,4g
Carboidratos	15,1g
Fibra Alimentar	0,4g
Colesterol	n/a
Lípidios	-
Ácido Graxo Saturado	n/a
Ácido Graxo Mono insaturado	n/a
Ácido Graxo Polí insaturado	n/a
Cálcio	5mg
Fósforo	40mg
Ferro	0,3mg
Potássio	485mg
Sódio	1mg
Vitamina B1	0,12mg
Vitamina B2	0,17mg
Vitamina B6	0,05mg
Vitamina B3	-
Vitamina C	8,1mg



Sapoti

Sapoti, cujo nome científico é *Manilkara zapota* L., pertence à família *Zapotaceae*. É uma fruta muito saborosa, proveniente da América Central, foi espalhada para outros continentes. É encontrada em países como Guatemala, Jamaica, Filipinas, Indonésia, Venezuela, Suriname dentre outros. No Brasil, são encontrados principalmente nas regiões norte e nordeste, como nos estados de Pernambuco, Paraíba e Rio Grande do Norte em razão destas localidades possuírem clima tropical, quente e úmido ou seco, favorável ao seu crescimento.

Tem flores pequenas brancas ou rosa. O fruto é arredondado, com uma casca fina acastanhada. Tem polpa mole, acastanhada, suculenta, perfumada, rica em vitaminas e sais minerais, principalmente ferro. Sementes pretas. Frutificação durante todo o ano. O fruto é rico em vitaminas B, C, ferro, fósforo, cálcio dentre outros, é utilizado em muitas receitas da culinária, consumido ao natural ou na forma de doces, sucos e bolos. A madeira pode ser utilizada em carpintaria.

Suas características envolvem uma casca de cor que varia entre castanho e marrom. A casca é fina e internamente há uma polpa de cor amarelada. Seu tamanho varia entre 3 e 10 centímetros de comprimento. Sua forma pode ser arredondada, achatada ou esférica. É refrigerante. São ricos e sólidos solúveis totais, açúcar, amido.



Tabela Nutricional do Sapoti

Quantidade	100 gramas
Calorias	114 kcal
Água	55 a 73 g
Carboidratos	14.1 a 29.7 g
Fibras	1.2 a 3.2 g
Proteínas	1.9 g
Lípídeos	0.17 g
Cálcio	28 a 121 mg
Fósforo	23 a 33 mg
Ferro	0.5 a 2.6 mg
Vitamina C	9 a 40 mg
Niacina	1.6 a 2.6 mg
Caroteno	0.1 a 0.6 mg



Tâmara

Nome Científico: Phoenix dactylifera L.
Família: Arecaceae (Palmae)
Origem: no Golgo Pérsico é provável área de origem. No Brasil, é citada desde 1590 não tendo, entretanto, importância como cultivo comercial.
Características: apresenta estipe (caule) de porte ereto que atinge de 10 a 30 m de altura.
Clima e Solo: a tamareira cresce bem em

A tâmara, fruto da tamareira, é conhecida por apresentar sabor adocicado, por ser rica em carboidratos e fibras e por sua coloração avermelhada. Embora sua área de origem seja desconhecida, sabe-se que os países asiáticos e africanos, como o Egito, República Islâmica de Iran, Arábia Saudita, Paquistão e Iraque concentram 98% da produção de tâmaras no mundo. As tâmaras podem ser classificadas em três categorias: tâmara mole, tâmara semi-seca e tâmara seca. O enquadramento nessas categorias depende do teor de umidade e de açúcares solúveis presentes na fruta na etapa final de amadurecimento. Excelente fonte de potássio; Boa fonte de ferro e cálcio; Rico em fibras;
É uma fruta muito doce, 1 xícara (12 unidades) = 275 calorias;
Pessoas que ingerem inibidores de monoamina oxidase (MAO), para

tratamento de depressão ou pressão alta, devem evitar o consumo das tâmaras, porque a tiramina pode interagir com estas substâncias e elevar de forma perigosa a pressão arterial.



Tabela Nutricional da Tâmara

Quantidade	100 gramas
Energia	282Kcal
Carboidratos	72g
Potássio	790mg
Cobre	0,24mg
Magnésio	65mg
Cálcio	39mg



Tamarindo

Nome científico: *Tamarindus indica* L.
Família: Caesalpiniaceae; Fabaceae.
Sinônimo botânico: *Tamarindus occidentalis* Gaertn., *Tamarindus officinalis* Hook., *Tamarindus umbrosa* Salisb.
Nomes populares: tamarindo (casteliano).

Árvore geralmente com 30 metros, seu tronco divide-se em numerosos ramos curvados formando copa densa e ornamental, folhagem frondosa verde-escura. Um extenso sistema de raízes permite sua adaptação em terrenos semiáridos e expostos a fortes ventos. Flores hermafroditas amarelas com manchas vermelhas reunidas em inflorescência tipo cacho. O fruto cresce em cacho, tem casca dura e quebradiça, marrom, no formato de vagem, achatados, entre 10 e 15 cm de comprimento. É colhido maduro entre o fim da primavera e o início do verão, quando as sementes em seu interior são envolvidas por uma polpa espessa, amarelo avermelhada, de sabor doce e azedo. Frutificação no verão. É um fruto originário da Índia sua polpa avermelhada, fibrosa, de gosto agridoce, com alto teor de ácido tartárico (um estimulante das glândulas salivares). É laxante e até purgativo. Conhecido como tâmara na Índia, é rico em lipídios, cálcio, fósforo e ferro. Usado para prisão de ventre e hemorroidas. Os indianos comem as folhas, as flores e as sementes em saladas.

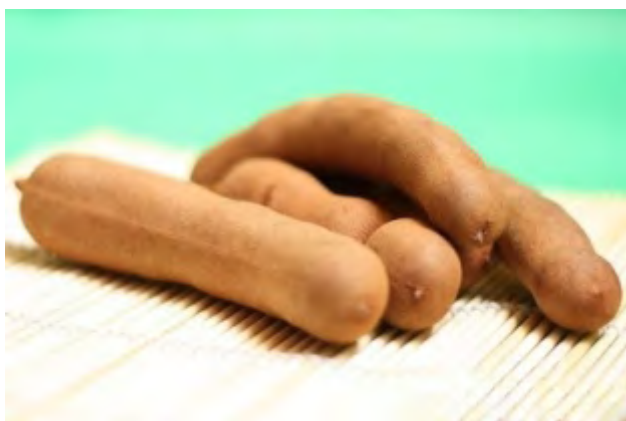


Tabela Nutricional do Tamarindo

Quantidade	100 gramas
Água	22%
Calorias	276Kcal
Proteína	3,2g
Carboidratos	72,5g
Fibra Alimentar	6,4g
Colesterol	n/a
Lipídios	0,5g
Ácido Graxo Saturado	n/a
Ácido Graxo Mono insaturado	n/a
Ácido Graxo Poli insaturado	n/a
Cálcio	37mg
Fósforo	55mg
Ferro	0,6mg
Potássio	723mg
Sódio	0
Vitamina B1	0,31mg
Vitamina B2	-
Vitamina B6	0,10mg
Vitamina B3	-
Vitamina C	7,2mg



Tangerina

Nome popular da fruta: Tangerina, bergamota, vergamota, mexerica, Poncã, Laranja-cravo, mímica.

Nome científico: Citrus reticulata Blanco
Origem: Ásia

A tangerina, conforme a variedade, é chamada de mexerica, mexerica cravo, ponkan e ponkan extra. O valor nutritivo também varia de acordo com a espécie. Os frutos da tangerineira (C. reticulata Blanco) são de tamanho médio, forma oblata, base com pescoço pequeno e ápice pouco deprimido. A casca é fina, firme, mas fácil de remover. A superfície é lisa, de cor laranja a vermelha, com 9 a 13 segmentos, facilmente separáveis e eixo médio e aberto. A polpa é de cor laranja, sucosa e aromática. Possui poucas sementes. A maturação ocorre de meia estação a tardia.

O grupo mexerica (Citrus deliciosa Tenore) tem origem na região do Mediterrâneo. Tem porte médio, hábito de crescimento lento e curvado, ramos finos e quase sem espinhos. As folhas são pequenas, alongadas e lanceoladas. Uma variedade comum no Brasil é a mexerica-rio.

O híbrido Murcott (Murcote), denominado de Tangor, é resultante do cruzamento da tangerina com a laranja doce (C. reticulata Blanco X C. sinensis Osbeck). Sua finalidade comercial é, principalmente, para produção de suco. Os frutos de mexerica e murcote são mais aromáticos. A casca tem espessura fina, levemente rugosa e rica em glândulas com óleos essenciais. O tamanho é médio, com peso em torno de 130 g. A sementes são numerosas, pequenas e redondas.

A tangerineira Ponkan, mais difundida no Brasil, possui frutos de forma achatada com 5 a 8 sementes, peso médio de 138g, casca de cor alaranjada forte, espessura média e vesículas de óleo salientes. Tem polpa de cor alaranjada e textura frouxa. O suco

corresponde a 43% do peso dos frutos, com teores médios de sólidos solúveis totais de 10,8%. A cultivar apresenta maturação dos frutos de meia estação, de maio a julho.

É composta por vitaminas A, B e C, potássio, fósforo, sódio e ferro. Boa fonte de vitamina C, betacaroteno e potássio; Rica em fibras (pectina); O óleo presente na casca pode provocar irritação na pele de algumas pessoas; Safra: abril a setembro.

Tabela Nutricional da Tangerina

Quantidade	100 gramas
Água	88%
Calorias	35Kcal
Proteína	1g
Carboidratos	9g
Fibra Alimentar	3,0g
Colesterol	n/a
Lipídios	-
Ácido Graxo Saturado	n/a
Ácido Graxo Mono insaturado	n/a
Ácido Graxo Poli insaturado	n/a
Cálcio	*
Fósforo	8mg
Ferro	0,1mg
Potássio	132mg
Sódio	1mg
Vitamina B1	0,09mg
Vitamina b2	0,02mg
Vitamina B6	-
Vitamina B3	0,01mg
Vitamina C	26mg



Toranja

Nome científico: Citrus paradisi Macfad.

Família: Rutaceae.

Sinônimos botânicos: Citrus decumana var. paradisi Nich., Citrus maxima var. uvacarpa Merrill & Lee.

Outros nomes populares: grapefruit, pomelo, toranjeira; grapefruit (alemão, inglês), pomelo, toronja (espanhol), pamplemousse (francês), arancio dolce (italiano), gurepufuruutsu (japonês).

Constituintes químicos: acetaldeído, ácido ascórbico (vitamina C), ácido cítrico, apigenina, bergaptol, borneol, carvone, cimeno, citral, cumarina, escopoletina, eugenol, felandreno, geraniol, humuleno, limoneno, naringina, neral, quercetina, quercitrina, saponina, terpineol.

Propriedades medicinais: adstringente, aromática, conservante, estimulante, fungicida, tônica. É nativa do sudeste da Ásia e comum nos trópicos asiáticos. É parente, portanto, das laranjas e outros cítricos, mas de espécie diferente destas. É de clima tropical, adaptando-se bem a regiões com altas temperaturas e umidade. Deve ser propagada por enxertia tipo borbulha para manter a boa qualidade varietal.

Os usos da fruta podem ser para consumo ao natural, de sua polpa, tomando-se o cuidado de só consumir as vasículas de suco, sem a pele (esta é mais ácida), bem como para se fazer doce de sua casca.

É rica em vitamina C, A, manganês, potássio, pectina, bioflavonóides, fibras solúveis.



Tabela Nutricional da Toranja

Quantidade	100 gramas
vitamina C	46.86 mg
fibras	1.69 g
vitamina A	318.57 IU
potássio	158.67 mg
folatos	15.01 mcg
vitamina B5	0.35 mg



Umbu

Nome Científico: Spondias tuberosa
Arruda Câm.
Família Botânica: Anacardiaceae

Características Gerais

Umbuzeiro e mangueira pertencem à mesma família. São uma espécie de primo pobre (umbu) e primo riquíssimo (manga). Sob o sol intenso do semiárido nordestino, têm habitado espaços tão diferentes e engendrado histórias tão diversas, que parecem destinados a serem ignorados totalmente. Também chamado de ambu, imbu, ombu, vem da palavra tupi-guarani "y-mb-u", que significava "árvore-que-dá-de-beber".

O umbuzeiro é a "árvore sagrada do sertão", que se presta a exploração extrativa de seus frutos por famílias de pequenos produtores das áreas rurais da região.

Nativo das regiões menos chuvosas do Nordeste, tem como principais nutrientes o ferro, potássio e a vitamina C. Indicado para desnutrição e para eliminação de toxinas. As abelhas produzem um mel muito característico a partir desse fruto.

Fruto muito apreciado e consumido, tanto pelo homem como pela fauna, o umbu possui um caroço revestido por uma suculenta polpa e, na superfície, por uma película esverdeada, tendendo, à medida que amadurece, para a cor amarela. O umbu tem, em média, de três a quatro centímetros de diâmetro.



Tabela Nutricional da Umbu

Quantidade	100 gramas
Água	89,3%
Calorias	37Kcal
Proteína	0,8g
Carboidratos	9,4g
Fibra Alimentar	2,0g
Colesterol	n/a
Lipídios	-
Ácido Graxo Saturado	n/a
Ácido Graxo Mono insaturado	n/a
Ácido Graxo Poli insaturado	n/a
Cálcio	12mg
Fósforo	13mg
Ferro	0,1mg
Potássio	152mg
Sódio	-
Vitamina B1	0,05mg
Vitamina b2	0,06mg
Vitamina B6	0,03mg
Vitamina B3	-
Vitamina C	24,1mg



Uva

Nome popular: videira
Nome científico: *Vitis vinifera* L.
Família botânica: Vitaceae

Origem: Europa e Oriente Médio.
A uva é uma das mais antigas e abundantes frutas do mundo. A maior parte de sua produção é fermentada para produzir o vinho. Pode ser encontrada em diferentes tonalidades de amarelo, de verde, de rosa, de roxo e até mesmo de preto. No Brasil, especialmente nos Estados de São Paulo e Rio Grande do Sul, são cultivadas algumas variedades de uva, como a Niágara rosada (a mais consumida), Niágara branca, Moscatel comum, Moscatel de Hamburgo, a Moscatel rosada, Itália, Rubi, Thompson, red Thompson e a uva Brasil. É vitalizadora, alcalinizante, anti-reumática, depurativa, diurética, laxante, tônica para o sistema nervoso. Rica em carboidratos. Pouca vitamina C e do Complexo B.

Tabela Nutricional da Uva Rubi

Quantidade	100 gramas
Água	86,1%
Calorias	49Kcal
Proteína	0,6g
Carboidratos	12,7g
Fibra Alimentar	0,9g
Colesterol	n/a
Lipídios	0,2g
Ácido Graxo Saturado	n/a
Ácido Graxo Mono insaturado	n/a
Ácido Graxo Poli insaturado	n/a
Cálcio	8mg
Fósforo	23mg
Ferro	0,2mg
Potássio	159mg
Sódio	8mg
Vitamina B1	0,02mg
Vitamina B2	0,02mg
Vitamina B6	-
Vitamina B3	-
Vitamina C	1,9mg
Niacina	0,56 mg



Tabela Nutricional da Uva Itália

Quantidade	100 gramas
Água	85%
Calorias	53Kcal
Proteína	0,7g
Carboidratos	13,6g
Fibra Alimentar	0,9g
Colesterol	n/a
Lipídios	0,2g
Ácido Graxo Saturado	n/a
Ácido Graxo Mono insaturado	n/a
Ácido Graxo Poli insaturado	n/a
Cálcio	7mg
Fósforo	12mg
Ferro	0,1mg
Potássio	162mg
Sódio	-
Vitamina B1	-
Vitamina B2	-
Vitamina B6	0,03mg
Vitamina B3	*
Vitamina C	*



Uvaia

Uvaia, uvalha ou uvaieira (Eugenia uvalha)

Nome científico: Eugenia pyriformis
Cabess. Família: Myrtaceae.

Nome comum: Uvaia, Uvaieira, Uvalha, Uvalha-do-campo

É uma planta da família Myrtaceae. Pode ter entre 6 - 13 m de altura para 30 - 50 cm de diâmetro do tronco. É uma espécie com origem no Brasil, que ocorre nos estados de Paraná, Rio Grande do Sul, Santa Catarina e São Paulo.

O nome uvaia deriva do tupi ubaia ou ybá-ia e quer dizer fruto azedo. A floração ocorre entre os meses de Agosto e Dezembro, frutificando entre Setembro e Janeiro. A uvaia é utilizada em projetos de reflorestamento (áreas degradadas, preservação permanente e plantios mistos) e paisagismo (ornamental e pomar doméstico). É típica de florestas ombrófilas densas, florestas estacionais semidecíduais, mata ciliar e cerrado.)

Fruto: amarelo, arredondado, contendo duas sementes em seu interior, possuindo aproximadamente quatro centímetros de diâmetro.

Flor: branca.

Crescimento da muda: médio.

Germinação: normal.

Plantio: mata ciliar, área aberta.

A uvaia floresce entre agosto e setembro e seus frutos são muito apreciados por pássaros e também para confecção de sucos e geleias. Atinge altura de 6 a 13 metros .



Tabela Nutricional da Uvaia

Quantidade	100 gramas
Água	86,8g
Carboidratos	7,0g
Fibras	1,4g
Proteínas	4,7g
Lipídeos	0,1g





Frutas de A a Z

fontes de pesquisa

<http://www.todafruta.com.br/portal>

http://pt.wikipedia.org/wiki/Anexo:Lista_de_frutas

<http://www.portalsaofrancisco.com.br/alfa/abacate/abacate.php>