

FRESH DRINK Vegan Amêndoa®

1. Introdução

A amêndoa é um considerada um superalimento – ótimo para crianças, possui muito benefícios para saúde, pois é fonte de nutrientes, como fibras, proteínas, gorduras, vitaminas e minerais.

Possui a indicação de ser utilizada para ajudar a tratar ou prevenir a osteoporose porque é um alimento rico em cálcio e magnésio.

2. Propriedades

Fresh Drink Vegan Amêndoa® é um produto 100% natural que contém antioxidantes que protegem as células dos radicais livres, aumentando a capacidade do corpo em combater infecções e o estresse oxidativo.

Proporciona benefícios à saúde cardiovascular, proteção ao envelhecimento precoce de células, além de perda de peso, fortalecimento ósseo, melhoria na visão, músculos fortes, sendo excelente alternativa para mães que amamentam.

Ajuda a melhorar dos níveis de energia e até mesmo o gasto energético em repouso, o que significa que ocorrerá queima de gordura, de modo mais rápido e disponibiliza energia para os exercícios físicos.

Recomendado como alternativa para consumidores de produtos lácteos, que apresentam alergia ou intolerância e até mesmo para veganos e vegetarianos que desejam manter um corpo saudável.

3. Composição

Amêndoa (*Prunus dulcis*).

NÃO CONTÉM LACTOSE, AÇÚCAR, CORANTES.

⇒ **PRODUTO VEGANO.**

4. Benefícios

- Ajuda na melhoria da saúde cardiovascular.
- Contribui para redução da tensão e pressão sobre o coração.
- Ajuda na perda de peso.
- Possui excelente capacidade antioxidante, combatendo os radicais livres.
- Fortalece as defesas do corpo, melhorando o sistema imunológico
- Fortalecimento dos ossos.
- Melhora a visão.
- Proporciona força e massa muscular.
- Proporciona a sensação de saciedade.
- Ideal para pessoas intolerantes à lactose.
- Repositor energético.

- Proporciona perda de peso.
- Ação vasodilatadora.

5. Indicação de Uso

Recomenda-se dissolver até 15g em 100 ml de água.

Por ser em pó solúvel, a forma mais comum de uso é em mistura com água, leite, iogurtes, sopas, vitaminas, shakes e etc.

6. Informações Nutricionais

| INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS | | |
|--------------------------|-----------------|---------|
| Porção de 15g | | |
| Quantidade por Porção | | %VD (*) |
| Valor Energético | 54Kcal ou 221Kj | 3 |
| Carboidratos | 10g | 3 |
| Proteínas | 1g | 1 |
| Gorduras Totais | 1g | 2 |
| Gorduras Saturadas | 0,2g | 1 |
| Gorduras Trans | 0g | 0 |
| Fibras Alimentares | 1,3g | 5 |
| Sódio | 1,35mg | 0,3 |
| Ferro | 7,5mg | 0,6 |
| Cálcio | 5,2mg | 0,6 |

(*) %Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000 Kcal ou 8400Kj.

7. Contraindicações

Gestantes, idosos e crianças que possuem necessidades nutricionais diferenciadas, devem regular seu consumo. Devem efetuar o consumo através do acompanhamento de um profissional da saúde.

Consumir em excesso, podem causar desconfortos como flatulências.

Não aconselhável á pessoas que possuem alergia a amêndoas *in natura*.

8. Referências Bibliográficas

LORENZE, H., Mattos, F.J.A., Plantas Medicinais no Brasil – nativas e exóticas. Instituto Plantarum de Estudos da Flora Ltda, 2002.

ALONSO, J. R. Tratado de Fitomedicina. 1ª edição. Isis Editora. Buenos Aires 1998.

PR VADEMECUM DE PRECIPCIÓN DE PLANTAS MEDICINALES. 3ª edição. 1998.

COIMBRA, R. Manual de fitoterapia, 2ª ed, cejup, 1.CHEN C.Y., LAPSLEY K., BLUMBERG J.B.; A nutrition and health perspective on almonds. J. SCI Food Agric. 2006.



Soluções Inovadoras para uma Vida Saudável.

BERRYMAN C.E., et Al. EERRYMAN C.E., et Al. Effects of daily almond consumption on cardiometabolic risk and abdominal adiposity in healthy adults with elevated LDL cholesterol: a randomized controlled trial. J. am heart Assoc. 2005, 4:e000993.