

Fresh Drink Vegan Coco®

1. Introdução

Dentre as incríveis possibilidades gastronômicas que o coco possui, o uso do alimento como leite é mais uma alternativa saudável para incrementarmos as nossas dietas do dia a dia com muito sabor e nutrientes.

O Coco é uma das frutas mais ricas que existem. Possui água, fibras, é naturalmente rico em minerais e diversos nutrientes essenciais. Como não poderia deixar de ser, o leite de coco em pó é uma versão concentrada das propriedades do Coco: rico em gordura saturada boa, sendo que metade destas gorduras é ácido láurico, que age melhorando os níveis de colesterol e combate também bactérias e vírus.

Outro destaque da composição nutricional do leite de coco é quantidade de minerais. Nele podemos encontrar antioxidantes, tais como o selênio, magnésio, ferro, zinco, potássio, entre outros.

Versátil e extremamente funcional, o leite de coco é uma das versões mais recomendadas às pessoas intolerantes à lactose.

2. Propriedades

Fresh Drink Vegan Coco® é preparado a partir da polpa do coco madura com a cor e o sabor decorrentes do teor de óleo presente no fruto.

Rico em gordura saturada boa, é rapidamente digerida e transformada em energia. Em sua composição contém vitaminas (C, B1, B3, B5 e B6), minerais essenciais (cálcio, selênio, magnésio, fósforo, ferro, potássio, cobre, zinco e manganês), Aminoácido (Arginina) e Ácido Láurico.

Os ácidos graxos do Fresh Drink Vegan Coco® ajudam a reduzir a formação de placas de ateroma nas artérias. Rico em ferro, desencadeia a formação e o funcionamento da hemoglobina, que é responsável pela ligação do oxigênio com o sangue, melhorando a transferência do oxigênio para todos os órgãos do corpo humano.

3. Características

**NÃO CONTÉM GLÚTEN, AÇÚCAR, LACTOSE E CORANTES ARTIFICIAIS.
NÃO TRANSGÊNICO.**

→ **VEGANO**

4. Benefícios

- Ajuda na saúde cardíaca;
- Auxilia na eliminação do refluxo ácido;
- Ajuda a reduzir inflamações articulares;

- Antibacteriano, antifúngico e antiviral;
- Auxilia no processo de perda de peso;
- Auxilia na digestão alimentar;
- Estimula o bom funcionamento intestinal;
- Reduz risco de anemia;
- Proporciona melhora do sistema imunológico;

5. Indicação de Uso

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

6. Informações Nutricionais

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS		
Porção de 15g		
Quantidade por Porção		%VD (*)
Valor Energético	58Kcal ou 238Kj	3
Carboidratos	12g	4
Proteínas	2,5g	3,5
Gorduras Totais	1g	0
Gorduras Saturadas	0,3g	0
Gorduras Trans	0g	0
Fibras Alimentares	0,3g	**
Sódio	7g	0,3
Ferro	7,5g	0,6
Cálcio	5,25g	0,6

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

(**) Valores diários não estabelecidos. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

7. Contraindicações

Gestantes, idosos e crianças que possuem necessidades nutricionais diferenciadas devem evitar seu consumo.

Não aconselhável a pessoas que possuem alergia a coco *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 PRECRIPCIÓN DE PLANTAS MEDICINALES. 3ª edição. 1998.

COIMBRA, R. Manual de fitoterapia, 2ª ed, cejup, 1.