

ENERGY BOOST

Meloa
Ananás
Pêra
Coco

POR DOSE (170G):

ENERGIA 67,20 kcal

PROTEÍNAS 0,90 g

LÍPIDOS 1 g

dos quais saturados 0,6 g

HIDRATOS CARBONO 13,50 g

dos quais açúcares 13,50 g

FIBRA 2,60 g

O **ananás** é uma ótima opção pós-treino uma vez que favorece a recuperação muscular e tem propriedades anti-inflamatórias que ajudam na saúde dos músculos e articulações.

A **melo**a é um fruto muito refrescante com propriedades diuréticas e rico em vitaminas A e C, excelentes antioxidantes.

A **pêra** é uma excelente fonte de fibras solúveis e insolúveis. As fibras solúveis ajudam a reduzir a absorção de colesterol e glicose, e as fibras insolúveis como a pectina são essenciais para a manutenção de um transito intestinal saudável.

A polpa do **coco** (parte branca) apesar de ser muito rica em gordura, ajuda a baixar o colesterol LDL (“mau colesterol”) e a aumentar o colesterol HDL (“bom colesterol”), e fornece ácidos gordos de cadeia média (TCM) excelente fontes de energia rápida.

A união destes ingredientes faz deste smoothie um perfeito Energy Boost, pronto para fornecer nutrientes e energia que precisamos para enfrentar o dia.



BRAIN FOOD

Manga
Melo
Maça
Gengibre

POR DOSE (170G):

ENERGIA 70,8 kcal

PROTEÍNAS 0,9 g

LÍPIDOS 0,5 g

dos quais saturados 0,1 g

HIDRATOS CARBONO 15,9 g

dos quais açúcares 10,5 g

FIBRA 3,3 g

A **Melo** e a **Manga** são frutos muito ricos em vitamina C que por ter uma forte acção antioxidante previne o dano e o envelhecimento dos neurónios, assim como de outras estruturas do corpo. A vitamina C pode ser uma importante aliada na prevenção de doenças neurodegenerativas.

A **Manga** é rica em vitamina B6 e glutamina, nutrientes que melhoram a memória e o poder de concentração. O seu consumo aumenta a produção hormonal de GABA, um neurotransmissor essencial para o desenvolvimento de células nervosas.

A **Maçã** para além de ser uma fonte importante de vitamina C, é muito rica em quercetina um poderoso antioxidante que ajuda a reduzir a morte celular causada pela oxidação e inflamação dos neurónios.

O **Gengibre** estimula a circulação sanguínea, e é rico em gingerol, uma substância que ajuda na diluição de coágulos sanguíneos, sendo assim um bom preventivo de AVC.

Estes 4 ingredientes, fazem do smoothie Brain Food uma bebida perfeita para aumentarmos a concentração e zelarmos pela nossa saúde cerebral.



ANTI AGING

Maça
Morangos
Kiwi
Linhaça

POR DOSE (170G):

ENERGIA 75,6 kcal

PROTEÍNAS 1,0 g

LÍPIDOS 0,8 g

dos quais saturados 0,1 g

HIDRATOS CARBONO 16,2 g

dos quais açúcares 8,6 g

FIBRA 3,3 g

A **Maça** é uma excelente fonte de vitamina C que, por ter uma forte ação antioxidante, previne o dano e o envelhecimento da massa cinzenta, assim como de outras estruturas do corpo. A vitamina C pode ser uma importante aliada na prevenção de doenças neurodegenerativas.

O **kiwi** é um dos frutos mais ricos em antioxidantes, entre eles podemos destacar Beta-caroteno, compostos fenólicos, flavonóides e vitamina E que também ajuda a proteger as células da pele da degeneração e envelhecimento precoce.

Os **morangos** têm um quarto mais de antioxidantes que a maioria das frutas. Os antioxidantes protegem o corpo dos radicais livres ligados ao envelhecimento precoce.

A **linhaça** é a fonte vegetal mais rica em ômega 3, um composto com uma extraordinária ação anti-inflamatória.

Este smoothie Anti-aging tem a junção perfeita de ingredientes para que tenhamos um desenvolvimento celular saudável.

