

FRESH DRINK Vegan Avelã®

1. Introdução

A avelã possui alto teor de gorduras e, este fato permite que ela seja destinada como substância oleaginosa, com propósitos de industrialização e de alimentação.

Este fruto pode ser consumido cru, na forma de azeite ou pode ser usado para preparar leite de avelã ou manteiga, por exemplo. As avelãs possuem vários benefícios para a saúde por serem ricas em fibras, ferro, fósforo, ácido fólico, cálcio, magnésio e vitaminas do complexo B, ajudando a diminuir o colesterol alto, prevenir a anemia, cuidar da saúde óssea e favorecer o metabolismo do fígado.

2. Propriedades

Fresh Drink Vegan Avelã® é um produto 100% natural e produzido com tecnologia que preserva as características e benefícios do produto in natura, assim como o aroma e o sabor.

Rico em flavonoides que reagem com os radicais livres retardando o envelhecimento precoce das células, além de apresentarem ações anti-inflamatórias, vasodilatadoras, analgésicas, anticancerígenas, proteção hepática, bem como atividade antimicrobiana e antiviral.

Devido às altas concentrações de vitaminas A, B1, B2, B3, B6, C e E, dos minerais potássio, cálcio, magnésio, fósforo, zinco, manganês, proteínas, fibras e gorduras insaturadas, do tipo ácido oleico e ômega 3, Fresh Drink Vegan Avelã® é saudável ao coração pois ajudam a diminuir o colesterol ruim e os triglicerídeos, bem como melhora do nível de colesterol bom, ajuda a reduzir e controlar o açúcar no sangue, aumentando a sensibilidade à insulina e prevenindo o surgimento de complicações de doenças cardiovasculares, aterosclerose e infarto.

É um produto substituto do leite de origem animal e recomendado também para pessoas vegetarianas e veganas.

3. Composição

Avelã (*Corylus avellana L*) e Amido de Mandioca solúvel.

NÃO CONTÉM LACTOSE, AÇÚCARES, GLÚTEN E CORANTES.

⇒ **PRODUTO VEGANO.**

4. Benefícios

- Ação analgésica.
- Promove proteção hepática.
- Anti-inflamatório natural.
- Ação antimicrobiana e antiviral.
- Ação antioxidante.

- Ação vasodilatadora.
- Ajuda a diminuir os triglicerídeos.
- Ajuda a evitar tensões, dores, câimbras e fadiga do corpo.
- Ajuda a reduzir e controlar as quantidades de açúcar no sangue.
- Propicia a redução do peso corpóreo.
- Ajuda no ganho de massa muscular magra.
- Aumenta a força muscular.
- Combate osteoporose.
- Eleva a sensação de saciedade.
- Fortalece o cérebro e memória.
- Melhora o metabolismo de proteínas e carboidratos.
- Retarda o envelhecimento precoce das células.
- Rico em gorduras insaturadas.

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 entre outros.

6. Informações Nutricionais

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS		
Porção de 15g		
Quantidade por Porção		%VD (*)
Valor Energético	62 Kcal ou 259Kj	3
Carboidratos	13g	4
Proteínas	1g	1
Gorduras Totais	1g	2
Gorduras Saturadas	0,1g	0
Gorduras Trans	0g	0
Fibras Alimentares	1,3g	5
Sódio	16,5mg	0,3
Ferro	0,6mg	0,5
Cálcio	2,9mg	0,3

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 para pessoas que possuem alergia a avelã *in natura*.

8. Referências Bibliográficas

Material do Fabricante.

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.