










ITEM	DESCRIÇÃO	BENEFÍCIOS	IMAGEM
Abacaxi	Fruta cítrica e succulenta. Têm um sabor picante forte e é amplamente utilizada em cozinhas. Normalmente são consumidos crus ou em forma de suco e milk-shake.	Contém uma grande quantidade de vitaminas e minerais, como a Vitamina A, Vitamina C, Vitamina B, Zinco, Magnésio, Fósforo, Cálcio, Ferro e sódio. Também considerada uma excelente fonte de carboidratos e fibras alimentares.	
Abacate	Os abacates são frutos em forma de pera e crescem em árvores subtropicais. As 400 variedades de abacate existentes têm várias características em comum: casca relativamente dura, verde escura e ligeiramente enrugada, polpa suave e cremosa, de cor verde a amarela.	Rico em gordura monoinsaturada como o ômega 3 que além de melhorar a circulação sanguínea, ajuda a hidratar a pele e cabelos. Atua como antioxidante, melhora o colesterol, fortalece o sistema imunológico e é rico em fibras.	
Avocado	É um tipo de abacate, pequeno c/a casca um pouco "crespa". Muito utilizado pra fazer a tradicional comida mexicana "Guacamole". Por ter menos água que o abacate convencional, a polpa do avocado é bastante densa.	Rico em fibras, possui o dobro do potássio da banana, além de vitaminas E, B6, ácidos graxos monoinsaturados, gordura saudável, mais de 14 minerais e antioxidantes. Potente regulador das taxas de glicose e colesterol.	
Acerola	A acerola, quando madura, tem uma variação de cor que vai do alaranjado ao vinho, passando pelo vermelho. Sua superfície é lisa ou dividida em três gomos. Possui três sementes no seu interior. O sabor do fruto é levemente ácido e o perfume é semelhante ao da uva.	Rica em antioxidantes (incluindo a vitamina C e antocianinas), cálcio, ferro, fósforo, vitamina A, vitamina B1, vitamina B2 e vitamina B3. Atua na melhora do sistema imunológico, é um importante alimento na prevenção de anemias e melhora a função intestinal.	
Alcachofra	A alcachofra tem como valor nutritivo a vitamina C e sais minerais. No cotidiano urbano, ela pode ser encontrada em feiras, como uma inflorescência muito jovem, ainda sem pétalas. Nessa fase, sua parte comestível corresponde às brácteas, folhas modificadas que protegem a inflorescência.	Uma boa fonte de ácido fólico, fibras, vitaminas C e K, entre outros nutrientes. Tem o poder de desintoxicar o corpo e melhorar a saúde do fígado, e por auxiliar no tratamento de problemas digestivos como indigestão, constipação, síndrome do intestino irritável e diarreia.	
Ameixa Importada e Nacional	As ameixas têm normalmente uma forma redonda, podendo também ser ovais ou em forma de coração. A casca varia entre vermelho, roxo, azul-escuro, verde, amarelo ou âmbar. A polpa varia entre amarelo, verde, cor-de-rosa ou cor de laranja.	Rica em vitaminas e minerais como a vitamina A, vitamina C (ácido ascórbico), ácido fólico e Vitamina K (filoquinona), elas também são uma boa fonte de vitamina B1 (tiamina), Vitamina B2 (riboflavina), Vitamina B3 (niacina), Vitamina B6 e vitamina E (alfa-tocoferol). Encontra-se ainda o potássio, flúor, fósforo, magnésio, ferro, cálcio e zinco.	




<p>Alho Poró</p>	<p>De sabor suave e versátil, pode ser um ingrediente de pratos como sopas, saladas, quiches e cremes. Este alimento é da mesma família do alho e da cebola, e é muito parecido com a cebolinha.</p>	<p>Rico em ácido fólico, vitaminas A, C e do complexo B, minerais essenciais como magnésio, zinco, cálcio, potássio, ferro e fósforo, possuindo ação anti-inflamatória e fortalecedora do sistema imunológico. Pode ser indicado para controlar a pressão arterial, por agir como diurético e ajudar na prevenção o câncer dos ovários.</p>	
<p>Aspargo Fresco</p>	<p>Aspargos frescos são reconhecidos pelo fato de as hastes serem friccionadas.</p>	<p>Pouco calórico e altamente nutritivo, traz vitaminas e fibras. Rico em ácido fólico, betacaroteno, magnésio, manganês, fósforo, fibras e vitamina C, B e K. Além disso, possui ação diurética e auxilia no combate aos radicais livres.</p>	
<p>Atemóia</p>	<p>A atemóia é da família das anonáceas, possui uma casca rugosa e pontiaguda, como a da graviola, trazendo em seu interior uma polpa branca com sementes negras. É resultante do cruzamento da pinha com a cherimóia, nativa das regiões tropicais do Peru, Equador e Colômbia. Também conhecida como fruta do conde.</p>	<p>Possui altos teores de vitaminas: C, B1, B2, cálcio, ferro, potássio. É rico em fibras, que ajudam a manter o funcionamento correto do intestino, oferecer saciedade e ajuda a diminuir a absorção de açúcar e gorduras.</p>	
<p>Batata Cará</p>	<p>O cará é um alimento rico em carboidratos, sendo altamente energético. Contém uma grande quantidade de vitaminas. Os nutrientes encontrados no cará fortalecem os nervos; estimulam o apetite e o crescimento e auxiliam no processo digestivo.</p>	<p>É um alimento rico em carboidratos, o que lhe confere alto teor energético. Contém ainda grande quantidade de vitaminas do Complexo B – B1(tiamina), B2 (Riboflavina), B6 (Piridoxina) e é rico em fibras solúveis. Não convém guardar o cará na geladeira, pois ele absorve a umidade e amolece. Temperos que combinam com cará: alho, cebola, açafrão, sal, folhas de louro, pimenta, limão, sal, orégano e pimenta a gosto.</p>	
<p>Batata Yacon</p>	<p>É rica em inulina (nutriente que substitui o amido) e fibras. Esta batata, diferentemente das outras, possui a propriedade de controlar a glicose sanguínea, sendo benéfica ao organismo dos diabéticos. É empregada no tratamento de colesterol alto e de diabetes, pois os tubérculos contêm frutano, tipo de açúcar não absorvido pelo trato digestivo.</p>	<p>Ao contrário da batata doce e da inglesa, a batata yacon não deve ser frita, nem cozida. Ela é consumida crua, como uma fruta, ou na forma de suco.</p>	



BERGAMOTAS (por ordem de safra)

2ª Clemenules (ABR/MAI)	* fácil de descascar; saborosa; muito suco; * no início da safra possui baixa coloração. Característica: calibres menores	<p>O suco da bergamota é rico em ferro e vitaminas A, B1, B2 e C e a sua casca possui elevado teor de vitaminas A, B1, B2 e C; niacina, cálcio e fósforo. A vitamina A aumenta a resistência às infecções e é essencial à saúde dos olhos e da pele; as vitaminas do complexo B fortalecem os nervos e a vitamina C é indispensável ao sistema imunológico. A bergamota também é considerada uma grande fonte de magnésio, mineral muito importante na síntese das proteínas e na contração muscular. Combate a carência de vitamina C; Auxilia no combate ao reumatismo; Devido à sua grande quantidade de fibras, melhora o funcionamento do intestino, devendo ser ingerida com o bagaço;</p>	
3ª Clemenville (MAI/JUN)	* boa durabilidade; suco de boa qualidade; * casca um pouco aderente.		
5ª Ellendale (AGO/SET)	* boa durabilidade. Característica: calibres graúdos		
6ª Murcott (SET/OUT)	* doce e excelente para o consumo in natura e preparo de sucos; * possui clientes fiéis; *variedade com boa durabilidade em banca.		
4ª Nadorcott (JUN/JUL/AGO)	* fácil de descascar; excelente durabilidade; excelente qualidade para clientes exigentes; fruta padrão exportação; * concorre com diversas variedades;		
7ª Ortanique (OUT/NOV/DEZ)	* Ratio alto; Ideal para sucos porque é muito saboroso. * casca aderente; ao descascar a fruta; *variedade tardia, forma (umbingo) falso - parecida com laranja; *boa durabilidade em banca		
1ª Satsuma (MAR/ABR)	* fácil de descascar; boa durabilidade; várias colheitas; 1ª variedade a ser colhida (precoce); ideal para lanches; crianças preferem essa variedade porque não possui semente. * baixa pigmentação da casca; baixo ratio; possui aparência de fruta macia.		

Cacau	<p>O fruto do cacau é originário da Colômbia. Assemelha-se a um pepino gordo e tem de 15 a 20cm de comprimento. Cada fruto contém de vinte a cinquenta sementes castanhas, cobertas por uma polpa branca, de sabor agri-doce.</p>	<p>É rico em flavonóides, que fazem parte de um grupo de antioxidantes poderosos chamados polifenóis, além de conter vitaminas e minerais. Possui função antidepressiva e anti-inflamatória por possuir fenetilamina, que é um neurotransmissor que age em nosso cérebro, fazendo com que nosso humor melhore tendo um efeito vasodilatador.</p>	
--------------	---	--	---

CAQUI





Caqui Kioto	É o de chocolate	<p>É excelente fonte de vitaminas E e C (que auxiliam na defesa e manutenção do organismo) e sais minerais como ferro, fósforo e cálcio. É rica também em outro componente fundamental para manter a saúde: o betacaroteno, que atua como antioxidante e combate a formação de radicais livres. "Ele é essencial para a visão, unhas e cabelos e auxilia o desenvolvimento ósseo. Além disso, retarda o envelhecimento precoce do organismo. O caqui ainda é fonte de licopeno, um fitoquímico com importante atuação na defesa do organismo. Também contribui para o bom funcionamento do intestino, por conter fibras e atua como calmante, devido à alta concentração de açúcar e frutose, razão pela qual deve ser consumida moderadamente, em especial por diabéticos.</p>	
Caqui Fuyu	É o branco (comum). O caqui fuyu pode ser consumido mesmo não estando maduro.		
Caqui Rama Forte	É cultivado em quase todo o Brasil. O fruto é constituído por bagas grandes, vermelhas e doces, rica em açúcares e fibra.		


Carambola	A riqueza de vitaminas, minerais, antioxidantes e fibras da carambola oferecem inúmeras benefícios à saúde, além de diminuir os riscos de muitas doenças e problemas de saúde.	Quando comparada com os outras frutas tropicais, o teor calórico é muito menor. Essa fruta pode se orgulhar por ter uma abundância de vitaminas, minerais, antioxidantes e outros nutrientes importantes para saúde. É uma grande fonte de fibra dietética, que ajuda na digestão e na redução do colesterol.	
Cenoura Baby	A mini cenoura é um legume com raiz e é originária do Afeganistão. Cor de laranja, de textura crocante. Tem cerca de 5cm de comprimento e é adocicada.	Crocante, saborosa e altamente nutritiva. Fonte de beta-caroteno (precursor da vitamina A), fibras, vitamina K, potássio e antioxidantes. Ótima colaboradora na perda de peso, diminui níveis de colesterol, melhora a saúde ocular e proteção da pele. Os antioxidantes carotenos são relacionados à redução dos riscos de câncer.	

<p>Cereja</p>	<p>A cereja é uma fruta que quando consumida in natura tem propriedades refrescantes, diuréticas e laxativas, e por ser rica em ácido salicílico. É uma fruta pouco calórica que contém muita fibra.</p>	<p>O principal benefício de comer cerejas é que é um potente antioxidante. Entre a quantidade de antioxidantes que têm, destacam-se a melatonina, a qual favorece a regulação do ritmo cardíaco e, com isso, a redução de doenças do coração; o ácido elágico, substância que ajuda a impedir a reprodução de células cancerígenas, são altamente benéficas para reduzir os níveis de ácido úrico e, portanto, a chance de aparecimento de gota. Do mesmo modo, também é um alimento muito bom para diminuir os sintomas da artrite e aliviar a dor graças a suas propriedades anti-inflamatórias.</p>	
<p>Coco Verde</p>	<p>Além de tomar a água, come-se a polpa</p>	<p>A água de Coco Verde é o único isotônico natural. Possui também possui carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas e magnésio. Tem destaque pelo impulso energético que oferece e apresenta também elevado teor de cálcio e de ferro.</p>	
<p>Coco Seco</p>	<p>Além de tomar a água, come-se a polpa</p>	<p>Rico em magnésio, fósforo e cálcio, podemos utilizar toda a fruta: água (ação diurética), óleo (aumenta saciedade e diminui colesterol ruim), polpa (possui energia para praticantes de atividade física, regenera e relaxa a musculatura) e casca (rica em fibras que melhoram a função intestinal). Assim se torna uma excelente fruta para hidratação, rejuvenescimento, saciedade e perda de peso.</p>	
<p>Cupuaçu</p>	<p>Além da empregação alimentícia e cosmética, novos estudos tem indicado novas funcionalidades da composição química da manteiga de cupuaçu. Na indústria oleoquímica a manteiga de cupuaçu está sendo usada para a produção de lubrificantes sintéticos.</p>	<p>Contém polifenóis únicos, poderosos fito-nutrientes antioxidantes, além de outros nove poderosos antioxidantes como as vitamina A e vitamina C, ácidos graxos essenciais, aminoácidos, fósforo, fibra e as vitamina B1, vitamina B2 e vitamina B3. As vitaminas e minerais presentes na fruta agem como impulsores para o sistema gastro-intestinal funcionar melhor.</p>	
<p>Damasco Fruta</p>	<p>Damascos secos e enlatados estão disponíveis durante o ano, os frescos estão em temporada de maio a agosto.</p>	<p>Os Damascos contêm grande teor de ferro eficaz na luta contra a anemia, contém, ainda uma pequena quantidade de cobre, que ajuda na absorção de ferro no organismo!</p>	


<p>Dekopon</p>	<p>Parecido com bergamota, a casca tem uma espécie de "bico".</p>	<p>Fruta de sabor ácido, rica em vitamina C (antioxidante natural), não possui sementes e pode ser consumida como fruta ou também em preparações de pratos saudáveis e elaborados.</p>	
<p>Endivia Branca</p>	<p>Parecida com a Couve Chinesa, porém bem menor. A endívia é mais comumente usada crua em saladas, temperada com molhos à base de azeite e vinagre, e enriquecida com nozes, castanhas e queijos como gorgonzola. Suas folhas côncavas podem ser recheadas e servidas de várias maneiras e têm um excelente efeito na apresentação dos pratos.</p>	<p>Contém nutrientes como a vitamina C, vitamina A, vitaminas do complexo B como ácido fólico, ácido pantotênico (Vitamina B5), piridoxina (vitamina B6) e tiamina (vitamina B1), niacina (B3). Todos anti-oxidantes essenciais para nosso corpo, ajudam na absorção de fontes externas na reposição necessária proteínas e do metabolismo de carboidratos.</p>	
<p>Endivia Roxa</p>	<p>O vegetal também pode ser cozido, assado ou refogado e usado como ingrediente em pratos como sopas, quiches e gratinados.</p>		
<p>Figo da Índia</p>	<p>O seu fruto é conhecido por tabaibo, figo-da-Índia ou tuna. A sua polpa é suculenta e tem alto teor de fibras, vitamina A e ferro. Com sabor parecido ao da pêra e do melão, bem aguado e doce.</p>	<p>Alguns estudos apontam que o seu sumo auxilia no combate às bactérias, além de ser importante para o bom funcionamento do aparelho digestivo.</p>	
<p>Figo Verde</p>	<p>O figo é uma fruta muito nutritiva que possui um particular sabor. É possível encontrá-lo em cor branco, verde claro, verde escuro ou roxo. Devido a sua composição é um alimento ideal para ser consumido por quem pratica esportes, crianças e grávidas.</p>	<p>Rico em minerais, vitaminas e fibras. Possui vitamina A, vitamina B1, vitamina B2, cálcio, ferro, fósforo, manganésio, sódio, potássio e cloro, fenóis e flavonóides como catequina, rutina, ácido clorogênico, que podem restringir o metabolismo das células cancerígenas. Eles ajudam contra os efeitos nocivos de radicais livres no corpo.</p>	
<p>Gengibre</p>	<p>Vegetal nativo da Ásia, o gengibre é uma raiz tuberosa usada tanto na culinária quanto na medicina. O gengibre também é um reconhecido alimento termogênico, capaz de acelerar o metabolismo e favorecer a queima de gordura corporal.</p>	<p>Possui benefícios para o sistema digestivo, circulatório e respiratório. Atua como antioxidante, detoxificante e anti-inflamatório. Tem função termogênica que acelera o metabolismo, auxiliando no emagrecimento. Seu sabor picante característico se dá pelo gingerol, que possui todas estas funções.</p>	


<p>Goiaba vermelha</p>	<p>Comercializada o ano inteiro, a goiaba é uma fruta muito saudável e saborosa. Possui inconfundível aroma e aparência, o que faz com que seja muito facilmente identificada.</p>	<p>Contém a maior fonte de Vitamina C equivalendo a mais de 300% das necessidades diárias. Por isso, aumenta significativamente a função do sistema imunológico e é também um antioxidante poderoso que protege contra o estresse oxidativo, prevenindo tosse, resfriados e gripes.</p>	
<p>Granadilla</p>	<p>A fruta tem tom variante de laranja para amarelo com pequenas marcas claras. Possui forma redonda com uma ponta que termina no tronco. Tem entre 6,5 e 8 cm de comprimento e de 5,1 e 7 cm de diâmetro. A casca externa é dura e escorregadia. Esta é a parte comestível da fruta e possui sabor suave e doce.</p>	<p>Altamente recomendada na prevenção de problemas de saúde pelo grande número de vitaminas, antioxidantes e minerais, contém vitaminas A, B2, B3, B6, B9, C, E e K. No que diz respeito aos minerais fornece cálcio, cobre, ferro, magnésio, fósforo, potássio, selênio, sódio e zinco. Pertence à família do Maracujá, sendo esta mais doce e suave ao paladar.</p>	
<p>Graviola</p>	<p>Verde com espinhos, parecido com pepino. Popularmente é conhecida como, araticum de comer, araticum do grande, araticum manso, araticum, jaca, jaca de pobre, coração, coração de rainha. Os frutos têm forma ovalada, casca verde-pálida, são grandes, chegando a pesar entre 750 gramas a 8 kg.</p>	<p>Excelente fonte de vitaminas B e C e minerais como magnésio, cálcio, potássio, fósforo e de sódio. Seus benefícios incluem prevenção contra doenças do estômago e vermes, diminui a insônia, auxilia nos tratamentos da diabetes, gripes e resfriados. Fruta de baixa caloria, fornece cerca de 70 calorias por 100 gramas de seu consumo. Também rica em fibras alimentares.</p>	
<p>Jabuticaba</p>	<p>Fruta com baixo teor de gordura, pobre em calorias e pobre em carboidratos. De tonalidade escura como um vinho tinto, é rica em Vitamina C, Vitamina E, Tiamina, Niacina, Riboflavina e ácido fólico. Minerais como Cálcio, Potássio, Magnésio, Ferro, Fósforo, Cobre, Manganês e Zinco. Também rica em aminoácidos, e muitos antioxidantes potentes que possuem propriedades Anti-inflamatórias.</p>	<p>Estudos descobriram que a Jabuticaba ajuda no rejuvenescimento e hidratação da pele. Além disso, incentiva a produção de colágeno, que ajuda a aumentar a elasticidade e flexibilidade da pele. A polpa desta fruta contém vitamina B3 (niacinamida), que suporta o funcionamento de enzimas que promovem o crescimento celular. Também tem desintoxicante e propriedades antimicrobianas e, consequentemente, é utilizado no tratamento da acne.</p>	





<p>Jaca</p>	<p>Nasce no tronco e nos galhos inferiores da jaqueira e são formados por gomos, sendo que cada um contém uma grande semente recoberta por uma polpa cremosa. Apresenta cor amarelada e superfície áspera, quando madura.</p>	<p>Contém uma quantidade elevada de nutrientes como vitaminas, minerais, eletrólitos, fitonutrientes , carboidratos, fibra, gordura e proteína. Não contém colesterol ou gorduras saturadas. Fruta doce e delicioso com muitos benefícios à saúde. É rico em antioxidantes que protegem contra o câncer, envelhecimento e doença degenerativa.</p>	
<p>Jamelão (crú)</p>	<p>O fruto possui uma semente única e grande, quando comparada com o tamanho do fruto, envolta por uma polpa carnosa. Apesar de sabor um pouco adstringente, é agradável ao paladar. Na Índia, além de ser consumido in natura, é usado na confecção de doces e tortas.</p>	<p>Possui uma grande quantidade de nutrientes essenciais para o organismo como: proteínas, Fibras, Magnésio, Manganês, Potássio, Ferro, Sódio e Cobre. , Zinco, Cálcio, Fósforo, Vitamina C, Vitamina B6 e Tiamina. Por possuir esses nutrientes é considerado com propriedade adstringente, antioxidante, antifúngica, antibacteriana, antiviral, antialérgica, anti-inflamatória, diurética e controladora da glicose no sangue e na urina.</p>	
<p>Kinkan</p>	<p>Parecido com uma laranja, mas bem pequenina e a casca, bastante doce, pode ser consumida juntamente c/a polpa interna de sabor azedo. Os galhos de sua árvore são utilizados na maioria das regiões como decorações na época do Natal. Como resultado da grande variedade de utilização, as árvores Kinkan são cultivadas em casas em diversas regiões do país.</p>	<p>Contém grande quantidade de Vitamina C, mais do que a Laranja. É rico em Potássio, elemento importante para a prevenção da hipertensão arterial, e em Vitamina A e Vitamina E. Excelente fonte de fibras dietéticas, que são boas para o sistema digestivo.</p>	
<p><i>Qualidade Natural</i> KIWIS</p>			
<p>kiwi Nacional</p>	<p>Com sua tonalidade mais verdinha é considerado um super alimento. Rico em vitamina C e em compostos antioxidantes, o kiwi se torna um ótimo reforço imunológico. Além disso, também contém ferro e ácido fólico, dois nutrientes que evitam a anemia, ajudam no desenvolvimento celular do bebê, evitando que ele nasça com má formação. Por esse motivo é recomendado para gestantes.</p>		
<p>Kiwi Impor BRUNO</p>	<p>Com tonalidade mais clarinha, super doce e suculento, tem baixa acidez e é muito saboroso. Por conter grande quantidade de vitamina C e fibras, o kiwi ajuda muito a melhorar a saúde digestiva, removendo toxinas do cólon, prevenindo doenças. Essas fibras também ajudam a prevenir vários problemas gastrointestinais, ajudam a combater os radicais livres, evitando eficazmente o envelhecimento precoce e a degeneração da pele. Ele é rico em zinco, um mineral muito importante para manter a pele, unhas e cabelos sempre saudáveis.</p>	<p>Está comprovado que o alto teor de vitamina C do kiwi, juntamente com outros compostos antioxidantes, fortalece o sistema imunológico. A fibra do kiwi pode ser uma forma eficaz contra uma série de doenças. Estudos descobriram que a ingestão de uma dieta rica em fibras pode diminuir os níveis de colesterol e, por sua vez, reduzir o risco de doenças cardíacas. Comer de 2 a 3 kiwis por dia reduz o potencial de coagulação até 18% e os triglicéridos em 15%. Muitos indivíduos tomam remédios para diminuir a coagulação do sangue, mas isto</p>	

Kiwi Imp e Nac HAYWARD	É mais conhecido como kiwi verde, originário da China, tem uma forma oval. A casca é castanha-clara e a polpa é verde vivo com pequeninas sementes pretas. Curiosidade: 100g de kiwi contém quase o dobro da DDR de Vitamina C.	traz efeitos secundários, incluindo inflamação e sangramento intestinal. Os Kiwis têm os mesmos benefícios dos anti coagulantes, mas sem efeitos secundários. Possui um sabor exótico e um lindo aspecto visual. As crianças normalmente adoram por serem tão diferentes da maioria dos frutos.	
Kiwi Imp SUNGOLD	Kiwi gold, também conhecido como kiwi amarelo, tem uma forma mais ovalizada que o kiwi comum, polpa amarela em vez de verde e a tradicional casca castanha, coberta de pilosidades, é o mais doce que o kiwi Hayward.		
kiwi Imp GREEN	Foi introduzido na América do Norte no início dos anos 1960.		







LARANJAS







Lane Late (Imp/exp)	* resistente; cor intensa; baixa acidez; de umbigo	Rica em açúcar e carboidratos, fornece energia e contém cerca de 50 calorias por 100 gramas de consumo. Riquíssima em fibras e vitamina C, Vitamina A, Vitamina B e Vitamina E e os Minerais, como o Ferro, Zinco, Potássio, Cálcio, Magnésio e Manganês. Também contém folatos e antioxidantes que são conhecidos por reduzir o colesterol e prevenir doenças cardíacas e derrames.	
Imp Navelina	* cor intensa; boa durabilidade; suco de sabor muito agradável. * de umbigo; *nome popular: laranja bahia		
Salustiana (nacional)	* resistente; cor intensa; suco muito bom; pode ser usada para suco e mesa. * fruta miúda; *não possui umbigo e é ideal para sucos		
Midnight (nacional)	* resistente; cor intensa; sabor mais doce e baixa acidez. * baixa acidez reduz o período de disponibilidade da fruta.		
Cara Cara (nacional)	* bastante suco; não há variedades concorrentes; rico em LICOPENO. *pouco conhecida no mercado; baixa acidez e tem a polpa vermelha.		






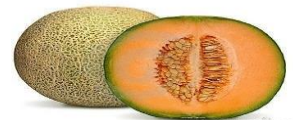
Lichia	Os frutos, externamente semelhantes aos morangos, formam cachos. Possuem casca rugosa, de cor avermelhada e fácil de ser destacada. A polpa é gelatinosa, translúcida sucosa, lembrando ao sabor de pitomba, e não é aderente ao caroço. Consumo ao natural, para a fabricação de sucos e compotas.	Entre seus antioxidantes, encontraremos as proantocianidinas, que ajudam na redução do mau colesterol (LDL), enquanto aumentam o bom colesterol (HDL). A vitamina C, em alta porcentagem, confere à lichia propriedades de rejuvenescimento e proteção, inclusive aos raios violeta. Poderá ser bastante útil para tratar acnes e manchas. A vitamina B também favorece o crescimento das unhas, bem como melhora sua aparência e viço.	
---------------	---	---	---






<p>Lima da Persia</p>	<p>A lima possui diversos benefícios, tanto em seu suco quanto em seu óleo, entre eles podemos citar o seu alto teor de vitamina C, que atua como desintoxicante em nosso organismo. Além disso, possui sais minerais, potássio e cálcio, que são muito importantes para a saúde.</p>	<p>Possui alto teor de vitamina C, é fonte de sais minerais como o cálcio, o potássio, cobre e manganês e estes, por sua vez, trazem benefícios para a pele ajudando na produção de colágeno. Supre as vitaminas B2 e B5, tem ação diurética e auxilia na cicatrização de feridas gástricas, além de desintoxicar o fígado.</p>	
<p>Limão (Siciliano)</p>	<p>Limão Siciliano: trata-se do limão verdadeiro, digamos, o limão original. Maior e mais alongado, terminando com duas extremidades proeminentes, é de cor amarela, casca grossa, abundante e levemente rugosa, portanto menos suculento. *Muito utilizado em culinária - gourmet.</p>	<p>Rico em vitamina C e pouco calórico. Colabora na melhora da imunidade, sendo por isso um ótimo aliado para combater gripes e resfriados, especialmente quando usado na preparação de chá com mel, por exemplo. Ajuda a tratar a prisão de ventre, pois estimula o intestino, especialmente se tomado com água morna logo em jejum; acelera o processo de cicatrização por ser rico em vitamina C; diminui o inchaço e a pressão arterial, devido às suas propriedades diuréticas; alivia a dor da gota ou reumatismo, devido às suas propriedades anti-inflamatórias.</p>	
<p>Longan (olho do dragão)</p>	<p>São frutas usadas frequentemente em sopas, lanches, sobremesas e comidas agridoceas na Ásia Oriental. Os frutos são redondos com uma casca fina mas dura, de cor castanho-claro. A sua polpa, que envolve um caroço grande e preto, é branca, macia e suculenta.</p>	<p>Fruta exótica rica em ferro, cuja deficiência pode causar anemia e também transporta proteínas e enzimas pelo corpo. Também contém magnésio, que é responsável pela criação de proteínas, relaxar e contrair os músculos, bem como a produção de energia necessária para seu corpo funcionar normalmente. Pode ser considerado um excelente coadjuvante na formação dos ossos e dentes e também colabora na formação dos músculos.</p>	
<p>Macadâmia</p>	<p>A macadâmia é um fruto doce extraído de uma árvore originária da Austrália. Existem mais de dez espécies, porém, duas são exploradas comercialmente: a <i>Macadamia integrifolia</i>, que é originária de Queensland.</p>	<p>A macadâmia é rica fonte de Vitamina A, Ferro, proteínas, Tiamina, Riboflavina, Niacina e folatos. ela também contém os minerais, como Zinco, Cobre, Cálcio, Fósforo, Potássio e Magnésio. Além disso, A macadâmia também é uma boa fonte de antioxidantes como os polifenóis, aminoácidos, flavonas e Selênio. É também uma boa fonte de hidratos de carbono como a sacarose, frutose, glicose, maltose e alguns hidratos de carbono à base de amido.</p>	

MAÇÃS


<p>Maçã Fuji</p>	<p>Sua coloração é vermelha-clara com toques de amarelo. No quesito sabor, as Fuji são adocicadas e não muito ácidas. Com uma casca mais grossa, elas não ficam moles facilmente e podem ser utilizadas em diferentes tipos de prato, pois não perdem a forma.</p>	<p>Rica em vitaminas A, B, C e E, carboidrato (fonte de energia), potássio (importante para o coração), e fibras, responsáveis pela sensação de saciedade. Possui antioxidantes que protegem as células do corpo e previnem crises de asma. Um pouco ácida, essa maçã vai bem com salada de frutas, sobremesas e geleias.</p>	
<p>Maça Gala</p>	<p>As maçãs Gala são pequenas e têm uma casca bem fina. Sua base é vermelha e possui algumas misturas de verde e amarelo. No quesito sabor, elas possuem um leve toque de baunilha. Embora a Gala seja muito boa para comer sozinhas, ela também é excelente para usar em saladas e molhos.</p>	<p>A Gala é a variedade das maçãs mais rica em antioxidantes (vitamina A, B, C e E). Mais macia e bem doce, ajuda no combate ao colesterol.</p>	
<p>Maçã Red</p>	<p>Esta fruta contribui para um sono tranquilo, evita a indigestão, previne infecções de garganta e impede a formação de cálculos renais. A maçã vermelha é composta por: 85% de água, 0,5% de proteínas e 14% de hidratos de carbono. Além disso, ela possui um maior teor de vitaminas e minerais quando comparada com a maçã verde.</p>	<p>De cor avermelhada brilhante, apresenta um sabor doce e é de fácil digestão. Rica em antioxidantes, que ajudam a combater o envelhecimento precoce e na proteção contra os radicais livres. A casca dessa fruta também é benéfica para a saúde. Nela há uma grande quantidade de fibras insolúveis que contribuem para o bom funcionamento do intestino.</p>	
<p>Maçã Pink Lady</p>	<p>É a variedade mais consumida no mundo.</p>	<p>Fruta rica em fibra, potássio, ferro e vitamina C. É crocante e tem uma polpa densa e firme, de um excelente e quase efervescente sabor. Com boa quantidade de açúcar, é ótima para ser consumida in natura e também usar em preparações cozidas.</p>	
<p>Maças Divertidas</p>	<p>Rica em potássio, sódio, fósforo, magnésio e vitaminas A, B1, B2, B6 e C, a maçã vermelha possui ação mineralizadora, melhora a função digestiva e respiratória e auxilia as células do organismo a manterem-se jovens.</p>	<p>Rica em vitaminas e minerais. Auxilia no controle do crescimento, ajuda a evitar problemas de pele, evita a queda de cabelo e além de tudo isso, a polpa tem propriedades que podem matar até 80% dos germes bucais, por isso, alguns dentistas recomendam oferecer maçãs para as crianças que comem muitos doces, pois a fruta ajuda a proteger a superfície dos dentes e gengivas.</p>	
<p>Maçã Granny</p>	<p>A maçã granny smith é conhecida por sua cor verde e um distinto sabor azedo</p>	<p>Rica em fibra, potássio, ferro, zinco e vitamina C. Perfeita para usar em saladas, pois mantém sua cor esbranquiçada por mais tempo.</p>	






Mamão Formosa	Os mamões são frutos em forma de pêra, cuja polpa mole e suculenta é avermelhada ou cor de laranja. Contêm no seu núcleo sementes pretas que são comestíveis. O papaia tem casca fina, sabor suave e um comprimento entre quinze e vinte centímetros. O Formosa, por sua vez,	O Mamão é uma das frutas mais saudáveis do mundo, é conhecida por seu baixo nível de açúcar e é uma fonte de antioxidantes. A produção de insulina não é desencadeada pela ingestão de Mamão. Assim, um diabético deve consumir esta fruta saborosa e nutritiva	
Mamão Papaia	tem casca mais grossa, sabor menos intenso e até trinta centímetros de comprimento.	fruta para lutar contra a diabetes. O Mamão é uma grande fonte de antioxidantes, Vitamina C, Vitamina E e beta-caroteno. Estes nutrientes combatem os radicais livres evitando assim embaciamento, rugas e envelhecimento.	
Mandarina	É uma tangerina, porém sem semente	Fruta com baixa quantidade de açúcar, rica em fibra, excelente auxiliadora no emagrecimento e no controle das gorduras provenientes do consumo alimentar. Rica em vitamina C, ácido fólico e vitamina A, protege nosso organismo contra os vírus e bactérias fortalecendo nosso sistema imunológico.	
Madioquinha	Embalada à Vácuo	Rica em vitamina C, ácido fólico e vitamina A, protege nosso organismo contra os vírus e bacterias fortalecendo nosso sistema imunológico.	
Mangostin	Casca vermelha, dentro gomos brancos (fruta da rainha) deve ser cortada delicadamente para não ferir a polpa. Polpa mole, suculenta, de sabor delicado e muito característico que envolve uma única semente oleaginosa. Sua textura é lisa e firme.	Sua casca é rica em antioxidantes e tem propriedades antifúngicos e antibacterianas, melhorando o sistema imunológico e protegendo nossas células contra o câncer. Além disso, é uma excelente fonte em muitos nutrientes, como vitamina C, vitamina B6, vitamina B12, vitamina A, minerais como cálcio, ferro, magnésio, fósforo, potássio, sódio, zinco, cobre, manganês e aminoácidos.	
Maracujá doce	Tem um formato que lembra um pequeno mamão papaia. A casca é lisa, mais clara do que a do azedo. Com sabor bem doce e forte aroma, é quase sempre consumido ao natural.	Fruta mais doce e muito eficaz no combate da pressão arterial por ser rico em potássio. Também possui alta quantidade de fibra solúvel, que limpa toxinas armazenadas no cólon. Estas toxinas são responsáveis pelo câncer de cólon - 100 g de maracujá fornece 27% das fibras exigida pelo organismo por dia.	

Maracujá azedo	Usado mais para doces e sucos, mais tradicional. O maracujá azedo ou amarelo, é o mais produzido no Brasil. Redondo ou ovóide, com muitas sementes, tem a casca grossa e amarela. Conforme amadurece, a casca torna-se enrugada. É este o melhor momento para ser consumido.	Contém uma grande quantidade de antioxidantes que auxiliam na proteção contra o câncer, envelhecimento precoce e inflamação. A vitamina de destaque é a vitamina C, que também contém uma grande quantidade de fibras, eficazes para melhorar a digestão.	
MELÃO			
Melão Doce Mel	Cat 1 e 2 se for o MOSSORÓ (marca). Também trabalhamos com o CEPI.	Esta fruta é excelente para repor sais minerais após uma atividade física em que o corpo perde muito líquido, além disso, regula o funcionamento dos rins, especialmente quando se utilizam as sementes de melão para preparar um chá. Ela possui também betacaroteno, o que contribui para um bronzeado lindo no verão e também protege contra os radicais livres, que causam o envelhecimento precoce. Grande parte dele é constituído de água, tornando-o uma excelente fonte para hidratação do corpo. Também ajuda a desintoxicar o organismo, já que tem efeito diurético. Essa característica também é ótima para quem tem problemas de hipertensão, pois o consumo regular do melão contribui para diminuir a pressão arterial.	
Melão Espanhol	Casca amarela e polpa branca	Fruta com uma ampla variedade de benefícios para a saúde, incluindo melhor resistência do sistema imunológico, pele e olhos saudáveis. Reduz os níveis de estresse, bem como a prevenção da artrite.	
Melão Orange (nobre)	Casca e polpa laranja (+ perfumado)	Fruta rica em vitaminas A, B e C, indicado para pessoas de todas as idades. Tem ótimo efeito laxante. Possui grande valor medicinal, pois tem efeito direto no organismo. Ajuda também na digestibilidade e pode ser consumido a qualquer hora do dia.	
Melão Sapo	Casca verde e polpa branca (- saboroso)	Sua aparência é de casca levemente rugosa, porém sua polpa macia fornece poli fenóis antioxidantes que estão ligadas à promoção da saúde cardiovascular e estimular o sistema imunológico.	
Melão Cantaloupe (nobre)	Casca craquelada (rameada), polpa laranja (+ saboroso de todos)	Com textura suculenta, é fonte de vitamina A e flavonoides como o betacaroteno, que protege as células contra os radicais livres. De baixo valor calórico, é ótimo para dietas de emagrecimento.	






Melão Doce Mel Rei	Semelhante ao espanhol, porém mais doce	Os benefícios nutritivos do melão são derivados a partir dos níveis elevados de vitamina C, vitamina A, vitamina B6-, potássio, niacina, fibra dietética, e ácido fólico. Oferece maior proteção contra infecções bacterianas e virais.	
Melão Galia	Menos rameado, casca amarela c/polpa verde claro	Rico em vitamina C, vitamina A, carotenoides, flavonoides, minerais como o potássio, cálcio e ferro, assim como os níveis significativos de fibra dietética, incluindo pectina. Além disso, ele não tem gordura e possui baixas calorias.	
Melancia (baby)	Pequena, prática - fácil de carregar e guardar e ainda mais fácil de comer, já que suas sementes são, praticamente, imperceptíveis; com a vantagem de ser mais saborosa que as demais.	A Vitamina A encontrada na melancia é importante para a saúde ocular, e também melhora o combate à infecção dos glóbulos brancos, chamados linfócitos. A Vitamina B6 encontrada na melancia ajuda na produção de anticorpos, que são parte fundamental do sistema de defesa do corpo humano. Ela também é importante para ajudar na assimilação de proteínas. Quanto mais proteína é ingerida, mas vitamina B6 é necessária.	
Mirtilo	É uma planta arbustiva, o fruto é uma baga que quando maduro adquire a coloração azul arroxeada, de tamanho pequeno, de sabor doce-ácido. Esta planta adapta-se bem ao clima temperado.	Rico em carboidratos, açúcar, fibra dietética e antioxidantes. Além disso, é uma excelente fonte em Vitamina A, vitamina B, Vitamina C, Vitamina E e Vitamina K. E Minerais como o Potássio, Cálcio, Magnésio e Fósforo.	
Marmelo Nacional	No Brasil, é consumido quase que exclusivamente na forma industrializada, para produção de marmelada, e os frutos, tendo em vista a pequena produção local para a indústria, são importados do Uruguai e Argentina.	Fruta com elevado teor de água, e por sua vez, é uma baixa caloria (cerca de 25kcal por 100g). Seu consumo é indicado para pessoas que tendem a ter altos níveis de colesterol, uma vez que é rica em fibras solúveis, que reduzem a absorção de colesterol no sangue e por ser rico em potássio, ajuda a proteger nossos músculos, prevenir câibras e controlar a pressão arterial.	





MANGA


Manga Espada	Formato mais alongado (mais comprida)	Rica em nutrientes como carboidratos, fibras, antioxidantes e vitaminas, como vitamina A, vitamina B, vitamina C, vitamina E e vitamina K. Boa fonte de minerais como cálcio, zinco, potássio, ferro, magnésio e potássio. Mostrando-se ser eficaz na prevenção do câncer de pulmão e da boca.	
---------------------	---------------------------------------	--	---







Manga Rosa	Mais rosada	Além de vitaminas e minerais, é rica em fibras que nos ajudam na redução do colesterol ruim no sangue. Ela também ajuda a restringir as atividades de um hormônio chamado de leptina, que produz células de gordura. A vitamina C é uma pectina que também auxilia na redução do colesterol LDL (colesterol ruim) no corpo. É bastante fibrosa, por isso é melhor fazer suco com ela.	
Manga Palmer	A manga Palmer pode apresentar variação de cores geralmente entre o roxo, vermelho, amarelo ou uma mistura das três.	Além de importantes vitaminas e minerais é excelente fonte de fibra dietética, pois ajuda na digestão, nos movimentos intestinais e a manter o trato digestivo limpo. Além disso, auxilia na redução da acidez no estômago. Com pouca ou nenhuma fibra, tem caroço pequeno, por isso a polpa representa 72% do fruto.	
Manga Haden	A manga Haden altera sua coloração de verde para amarelo quando amadurece. Esta variedade também tende a ficar avermelhada, embora isso não seja garantia de que está madura.	A polpa é rica em vitaminas A e C. Também dá para conseguir uma quantidade razoável de niacina e tiamina, duas vitaminas do complexo B, e sais minerais como fósforo.	
Manga Tommy	É ovalada, a casca varia entre tons de roxo, amarelo e vermelho e a polpa é amarelada. Costumam apresentar grande conteúdo de fibra. No centro da polpa existe um caroço de grande dimensão. Se corretamente amadurecidas, tornam-se todas muito doces, aromáticas e suculentas.	É a variedade mais cultivada no Brasil. Infelizmente não é das melhores. Tem teor médio de fibras e seu sabor é menos intenso. Sua vantagem é ser mais resistente e ter maior vida de prateleira. Por isso é muito exportada, sendo a manga mais consumida nos EUA	
Nectarina	Embora seja bastante difundida a crença de que a nectarina seja uma fruta desenvolvida em laboratório (como combinação de material genético, enxerto, do pêsego e da ameixa), trata-se, na verdade, de uma mutação do pêsego, causada por um gene recessivo.	A Nectarina tem alguns dos mais poderosos antioxidantes, os polifenóis, Vitamina C, carotenóides, beta-caroteno e criptoxantina. A pele da fruta tem uma maior concentração de tais componentes, em comparação com a polpa, basta uma simples lavagem da fruta de forma adequada que pode ser consumida com casca. Além disso, estes antioxidantes ajudam na eliminação dos radicais livres e ajudam a neutralizar os efeitos nocivos.	





PERAS

<p>Pera Asiática</p>	<p>A pera asiática é uma fruta com uma textura semelhante a das maçãs, e possui uma cor amarelada. Arredondada, com textura levemente doce e crocante.</p>	<p>Esta fruta tem alguns dos mais poderosos antioxidantes, os polifenóis, Vitamina C e carotenóides, beta-caroteno e criptoxantina. A pele da fruta tem uma maior concentração de tais componentes, em comparação com a polpa. Estes antioxidantes ativam uma importante defesa no combate às principais doenças como as complicações relacionadas com a obesidade, degeneração macular e suportes na prevenção do câncer.</p>	
<p>Pera D'anjou</p>	<p>Mais arredondada, c/coloração + verde.</p>	<p>Delicada e saborosa é rica em vitamina A, que auxilia na manutenção da boa visão. Também possui vitamina C que é antioxidante, evita o envelhecimento precoce. Os minerais: ferro, potássio, fósforo, cálcio, enxofre e magnésio estão presentes em sua composição. Também considerada uma ótima fonte de fibras insolúveis, que são eficazes no efeito laxativo.</p>	
<p>Pera Red</p>	<p>Vermelha escura, quase cor de vinho na árvore e ganha tons de um vermelho vivo depois de colhida. Com formas muito atraentes, essa variedade tem uma polpa branca com texturas finas e cremosas.</p>	<p>Rica em vitamina C, vitamina K, vitaminas do complexo B, cálcio, cobre e ferro. Aproximadamente 85% da pera é água, o que a torna um excelente diurético natural. Sua polpa é branca e fica ótima como acompanhamento de queijos fortes, como o queijo de cabra ou o gorgonzola. É diurética, remineralizante e refrescante.</p>	
<p>Pera Packan's</p>	<p>Tem forma irregular e inúmeras protuberâncias. Cor predominante é o verde, que passa a amarelo quando amadurece. A polpa é fina e sumarenta, um pouco ácida, pouco açucarada e com água. Não é a melhor escolha para receitas. Ótimas para saladas, são doces e a polpa é bem firme.</p>	<p>Rica em vitamina A e C, energética por natureza devido à grande quantidade de glicose e frutose da sua composição, além de ter mais levulose (açúcar natural) do que qualquer outra fruta. Colabora na digestão, por possuir fibras. E ela é uma ótima fonte de potássio para o nosso organismo.</p>	
<p>Pera William's</p>	<p>é de tamanho médio a grande e a casca é verde, passando a amarelo, quando amadurece. A polpa é doce e mole.</p>	<p>Boa fonte de Vitamina C e K, fibras e água, tem como característica sua firmeza, é mais ácida e granulosa, é o tipo de pera mais indicado para cozimento. Quando madura, pode ser consumida ao natural ou adicionada à salada de frutas.</p>	

<p>Pêssego Branco</p>	<p>São mais indicados para o consumo <i>in natura</i> e ricos em vitamina C.</p>	<p>Rico em antioxidante, tem como seu principal nutriente o ácido clorogênico (concentradas na pele e carne do pêssego), ele é conhecido por proteger o corpo contra o câncer e outras doenças crônicas. Este antioxidante é também responsável pela redução da inflamação no corpo (ajudando aqueles que sofrem de artrite) e ajuda a retardar o processo de envelhecimento. Também encontra-se nesta fruta minerais como ferro e vitamina K que são duas substâncias importantes para manter a saúde do coração em dia.</p>	
<p>Pêssego Amarelo</p>	<p>São referidos tanto para o consumo como para a indústria e, por fim, são ricas em vitamina C.</p>	<p>Possui grande quantidade de beta-caroteno (um composto que é convertido em Vitamina A no organismo, e que é essencial para a saúde dos nossos olhos). Seu alto teor de fibras ajudam a limpar as toxinas do cólon, rins, estômago e fígado. Também rico em Potássio, que ajuda na redução das doenças relacionadas aos rins e reduz as chances de desenvolvimento de úlceras.</p>	
<p>Physalis</p>	<p>É caracterizado por um fruto alaranjado e pequeno, semelhante em tamanho, forma e estrutura a um tomate, mas envolto parcial ou completamente por uma casca grande que deriva do verticilo.</p>	<p>A physalis é rica em vitaminas A, C, fósforo, ferro, carotenoides e flavonoides. Devido às suas propriedades, a physalis purifica o sangue, fortalece o sistema imunológico, alivia dores de garganta e ajuda a diminuir as taxas de colesterol. A fruta possui elevado poder antioxidante, evitando a formação dos radicais livres no organismo, protegendo-o de doenças.</p>	
<p>Pimentão</p>	<p>O pimentão é um vegetal encontrado em três tipos mais comuns: verde, amarelo e vermelho. Internamente ele é oco, possuindo sementes pequenas e achatadas. Apresenta um bom valor nutricional, sendo rico em sais minerais e vitaminas.</p>	<p>Ele é rico em vitamina A e C, além de ser um excelente antioxidante, principalmente quando reage com Colágeno. Dentre os contribuintes dos benefícios, ainda podemos destacar os flavonoides, os quais podem otimizar a proteção, evitando consequências da ação de radicais livres, e também fibras, as quais são importantes para o bom funcionamento do intestino e eliminação de toxinas.</p>	

<p>Pinhão</p>	<p>O pinhão é semente da araucária, árvore símbolo do Paraná, que infelizmente está em extinção. As sementes que são comestíveis, há cerca de 20 diferentes espécies de pinha. Eles foram consumidos como alimento desde o período Paleolítico e hoje são mais consumido como um ingrediente em molho.</p>	<p>Mesmo sendo rico em gorduras, comendo pinhões em uma base regular podem aumentar os seus esforços na perda de peso, porque eles contêm ácido pinoleico, estudos realizados mostraram que tem um inibidor eficaz de apetite. Além disso, o Ácido Pinoleico funciona desencadeando a liberação de dois hormônios supressores de fome, colecistoquinina e glucagon-like peptide. Os Pinhões são uma grande fonte de Ferro, que é um nutriente essencial para muitos processos do corpo, incluindo a circulação e regulação do nervo.</p>		
<p>Pitaya</p>	<p>Sua casca é irregular, formando gomos escamosos que lembram um dragão, mas sua polpa é doce e macia, com um sabor comparado ao do kiwi e melão.</p>	<p>Possui boa quantidade de gorduras monoinsaturadas e proteínas que são super saudáveis, estão presentes nas sementes em sua parte comestível.</p>		
<p>Pomelo Nacional</p>	<p>Fruta cítrica com casca de cor verde amarelada e polpa que varia, indo de tons amarelados aos roxos e passando pelo alaranjado. O sabor da fruta é muito interessante, já que é pouco menos doce que a laranja, menos ácido do que o limão e pouca coisa amargo.</p>	<p>Rica em Vitamina C, tem como benefícios a sua capacidade de estimular o sistema imunológico, melhorar a digestão, pressão arterial, reduzir cólicas, prevenir a anemia, aumentar a resistência óssea, reduzir os sinais de envelhecimento precoce, prevenir o câncer, proteger a saúde do coração, ajudar na perda de peso.</p>		
<p>Pomelo Intern.</p>				<p>Rambutan</p>
<p>Romã (importada)</p>	<p>O seu interior é subdividido por finas películas, que formam pequenas sementes possuidoras de uma polpa comestível.</p>	<p>Estudos mostraram que a romã pode ajudar a reduzir a pressão arterial e ser utilizada na prevenção de alguns problemas cardiovasculares. Um estudo da Universidade Queen Margaret, na Escócia, mostra que o seu consumo leva a um aumento de testosterona que pode variar entre 16 e 30%. Hoje sabemos que além de melhorar a saúde e evitar muitas doenças, a romã também pode ser usada em dietas para perda de peso devido a sua baixa concentração de calorias, na reconstituição muscular dos atletas e para manter a beleza da pele e dos cabelos.</p>		

<p>Seriguela</p>	<p>Possui sabor doce, cor amarelada ou avermelhada quando maduro e tem o tamanho cerca de entre 2,5 e 5 centímetros. Os frutos possuem uma fina película, de cor verde, amarela ou vermelha, dependendo da fase de maturação e a camada de polpa é fina, com um caroço do tamanho de uma azeitona grande.</p>	<p>De sabor doce, cor amarelada ou avermelhada quando madura. Fonte de Vitamina A, Vitamina B e Vitamina C e de vários minerais, tais como Cálcio, Fósforo e Ferro. Estes antioxidantes, atuam contra os radicais livres, moléculas capazes de causar doenças e tumores.</p>	
<p>Tâmaras</p>	<p>Possuem coloração avermelhada, frutos fibrosos de sabor agridoce. Possuem alto teor de tiramina e devido à isso, as pessoas que fazem uso de IMAO devem ter precauções ao ingerir a fruta para evitar a elevação da pressão arterial.</p>	<p>A tâmara contém os principais minerais essenciais para o desenvolvimento saudável dos ossos, o que fortalece todo o corpo, principalmente quando as pessoas atingem uma faixa etária avançada, onde os ossos se enfraquecem gradualmente. Médicos e especialistas recomendam o seu consumo regular e moderado para a saúde dos ossos.</p>	
<p>Tomate (Sweet Grape)</p>	<p>Mini tomates, vendemos somente com o padrão/marca "Sweet Grape", este é o autêntico tomate tipo "uva" originário do Japão. Chegou ao Brasil através da empresa Sakata Seed no ano 2000. Esse tomate passa por uma inspeção de técnicos (agrônomos) e somente se estiverem no padrão SWEET GRAPE receberão esse selo da marca "uma uva de tomate".</p>	<p>O tomate-cereja possui as mesmas propriedades dos demais tomates, seu único diferencial está no seu sabor mais adocicado e menos ácido. Por conter licopeno e ser rico em vitaminas A e B, minerais, fósforo, potássio, cálcio, ácido fólico e frutose, o tomate é um alimento muito saudável e nutritivo. É mais indicado consumir o tomate quando estiver bem maduro, pois contém mais nutrientes concentrados.</p>	
<p>UVAS</p>			
<p>Uva branca SEM semente</p>	<p>Thompson, Sugar Crispy, Sweet Sunshine, Sweet Globe, Arra 15, Festival/Sugraone.</p>		
<p>Uva vermelha SEM semente</p>	<p>Crinsom, Jack Salute, Sweet Celebration, Scarlota, Timco, Iris/Isis, Infinity</p>	<p>Pesquisas recentes apontam que a uva pode proteger contra o câncer de pele e prevenir o envelhecimento precoce. Os responsáveis pelos benefícios são os <i>flavonoides</i> extraídos da fruta. Esses compostos defendem as células da radiação ultravioleta emitida pelo sol, relacionada aos problemas de pele. OUTROS BENEFÍCIOS: A Uva é bem conhecida como sendo útil contra a enxaqueca e as dores de cabeça. Seu suco podem ser consumido pela manhã para obter alívio imediato.</p>	
<p>Uva vermelha COM semente</p>	<p>Red Globe, Red Usa, Benitaka, Nubia. **Itália (somente à granel)</p>	<p>A Uva é um agente anti-microbiano, com isso seu corpo terá uma maior defesa.</p>	

Uva preta <u>SEM</u> <u>semente</u>	Vitória, Sable, Midnight	<p>Ela pode atrasar o aparecimento da Doença de Alzheimer: Várias doenças de demência relacionada podem ser adiada pelo consumo de uva. O Resveratrol encontrado nas uvas pode ajudar no retardamento do processo de danos em células do cérebro, bem como os danos que ocorrem devido aos radicais livres. O fluxo de sangue é conhecido por ser aumentada em 200% devido a ele. As uvas podem ajudar a melhorar as atividades cerebrais, juntamente com melhores funções cognitivas. Nível de peptídeos amiloide-beta podem ser reduzida em pacientes que sofrem de doença de Alzheimer.</p>	
Uva preta <u>COM</u> <u>semente</u>	Jubilee		
Niágara	Uva da região (serra RS). Pode ser branca, rosé COM ou SEM semente.		
Uva Mista	Thompson + Crimson OU Thompson + Midnight		

Informações Gerais

* Brix – o açúcar da fruta

* Pressão – para verificar a firmeza da fruta

* AC = Atmosfera Controlada.

UVAS

* Genérica – é quando o padrão não está TOP, então permanece c/o nome original do produtor

Quando ela está com excelente padrão de qualidade/apresentação então é etiquetado como "Silvestrin".

* Picotada – quando o "cachão" da uva foi picotado em vários cachinhos

* Degrana – quando os grãos se soltam do cacho naturalmente, é um tipo de "defeito"

Sobre o TAMANHO das frutas :

Quanto MAIOR o calibre, MENOR será a fruta (geral) EXCETO : Ameixa, Uva, Cereja e Bergamota.

EMBALADOS:

Bergamota, Cereja, Kiwi, Laranja, Maça, Pera, Tomate e Uva

