

SUCO UVA COM CHIA - NUTRICIONISTA ALESSANDRA MELO

suco uva integral: Rico em antioxidantes [resveratrol, flavonoides e antocianinas]: ajudam a proteger o coração, melhoram a circulação e reduzem risco de doenças cardiovasculares. Auxilia na saúde da pele: combate radicais livres, prevenindo envelhecimento precoce. Energia natural: por ser fonte de carboidratos simples, dá disposição sem aditivos artificiais. Proteção cerebral: o resveratrol também tem ação neuroprotetora, ajudando na memória e foco. Chia Hidratada Rica em fibras solúveis: melhora o intestino, aumenta saciedade e ajuda no controle do peso. Fonte de ômega-3 vegetal: importante para equilíbrio hormonal, saúde do coração e redução da inflamação. Cálcio, magnésio e fósforo: fortalecem ossos e previnem osteopenia/osteoporose — algo essencial para mulheres após os 40. Auxilia no controle glicêmico: ajuda a evitar picos de glicose, prevenindo resistência insulínica. Benefícios para Mulheres Controle hormonal — o ômega-3 da chia pode ajudar em TPM e menopausa. Pele, cabelo e unhas mais fortes — graças aos antioxidantes da uva e minerais da chia. Saúde cardiovascular — protege o coração, fundamental após os 35-40 anos. Auxílio no emagrecimento — aumenta saciedade e melhora metabolismo. Melhora do intestino — fibras + hidratação da chia favorecem microbiota saudável.

INGREDIENTES

- 1 copo de suco concentrado de uva, envasado (200 g)
- 15 gramas de semente de chia

MÉTODO DE PREPARO

- 1º colocar a chia para hidratar no suco de uva por 24h

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	72 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	15 g	5 %
PROTEÍNA	1 g	1 %
GORDURA	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	11 mg	0 %