



Os frutos do Pão por Deus são:

- Sementes comestíveis ou sementes oleaginosas, que são consumidos no estado seco (nozes, amêndoas, amendoins, castanhas, avelãs, linhaça, caju, pinhões, pistácios, etc.) Boa fonte de vitaminas, de cálcio e de ferro. Tem quantidades consideráveis de “gordura saudável”. O seu consumo deve ser regular, mas em porções moderadas;
- Frutos desidratados fornecem em média 60% da sua composição em açúcar (figos, tâmaras, alperce, damascos, ameixa, passas). Os frutos desidratados são altamente nutritivos porque fornecem quantidades generosas de cálcio, potássio, magnésio e ferro;
- Alimentos com elevada densidade nutricional – proteínas, vitaminas e minerais.

Os frutos do Pão por Deus oferecem:

- Uma excelente fonte de energia, pela sua riqueza em hidratos de carbono;
- Benéficos para a função intestinal, pela abundância de fibras;
- Proteção para fatores de risco cardiovasculares, colesterol e triglicéridos aumentados;
- Uma alternativa saudável para adolescentes e desportistas, substituindo doces e bolos, por estes concentrados de vitaminas, minerais e fibras.

Não se esqueça:

- As frutas cristalizadas tem muito açúcar, prefira as secas e desidratadas;
- Opte sempre pelos frutos secos com casca, tem menos sal;
- Excelentes! Quando adicionados a variadas formas de preparação culinária;
- Por serem muito calóricos devem ser consumidos em parcimónia, 30 a 40 gr/dia é o ideal para um lanchinho.