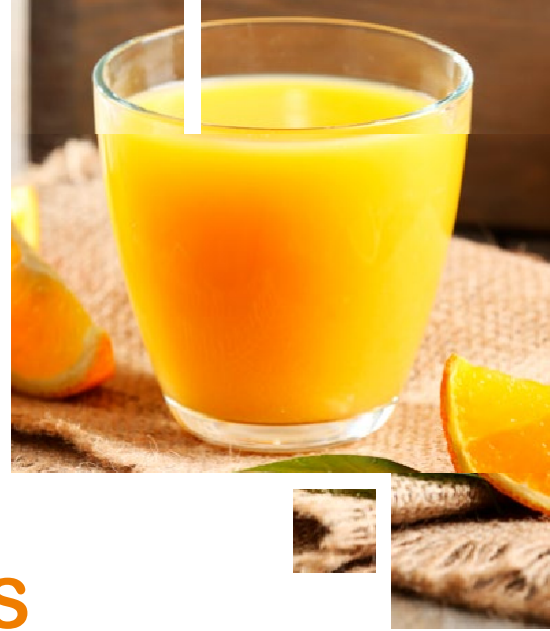




ZUMO DE FRUTA EN SERIO

COMPARTE LA CIENCIA
DISFRUTA LA VIDA



VALORES NUTRICIONALES DEL ZUMO DE FRUTA

UN IMPORTANTE ALIADO QUE NOS PROPORCIONA NUTRIENTES

Algunos pacientes y profesionales de la salud se preocupan por los niveles de azúcares presentes de forma natural en el zumo de fruta. Sin embargo, un vaso pequeño de zumo de naranja (150 ml) representa únicamente el 3% de nuestra ingesta diaria de calorías, y a la vez nos proporciona una gran variedad de nutrientes esenciales.



Calorías	41 kcal
Calcio	11 mg
Hierro	0,2 mg
Magnesio	9,5 mg
Fósforo	15,3 mg
Potasio	152 mg
Zinc	0,06 mg
Vitamina C	36,4 mg
Vitamina B1 (Tiamina)	0,08 mg
Vitamina B2 (Riboflavina)	0,02 mg
Vitamina B3 (Niacina)	0,29 mg
Folato	21,5 µg
Vitamina B6	0,07 mg
Vitamina B12	0,02 mg
Vitamina A	4,1 µg
Vitamin D	0,0 µg
Vitamin E	0,2 mg
Vitamin K	0,08 µg

Por 100 ml de zumo de naranja

SI QUIERES MANTENERTE AL DÍA CON LAS ÚLTIMAS NOTICIAS
CIENTÍFICAS RELACIONADAS CON EL ZUMO DE FRUTA, SUSCRÍBETE A
NUESTRO BOLETÍN TRIMESTRAL EN WWW.FRUITJUICEMATTERS.EU.

*Basado en una ingesta diaria de 2.000 calorías

Aviso legal: Se ha hecho todo lo posible para garantizar que la información contenida en este documento sea correcta y se haya verificado. Esta información se ha proporcionado para el uso de profesionales de la salud con el fin de poder comunicarla a sus pacientes y clientes, y no constituye un consejo alimentario en sí.