

# FAÇA UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

 **bluepharma**  
GENÉRICOS



## VITAMINA C

Fortaleça-se para bem da sua saúde!

Com a chegada do Outono, o nosso sistema imunitário deve estar fortalecido.

É frequente e natural, destacarmos a **vitamina C** como um micronutriente com uma ação importante e benéfica na manutenção do normal funcionamento do sistema imunitário e considera-lo mais um aliado na prevenção das gripes e constipações e também na diminuição do tempo de duração dos sintomas das doenças, após a sua manifestação.

O valor de referência deste nutriente na União Europeia é 80mg. De acordo com a tabela de composição dos alimentos portugueses por cada 100g de laranja ingeridos, reforçamos o nosso organismo com cerca de 57mg de vitamina C, valor que reduz para 41mg, no caso do consumo da laranja ser feito através de um sumo 100% de laranja.

Uma boa sugestão é beber **um pequeno copo de sumo 100% de laranja por dia** e reforçar o dia alimentar com mais uma laranja por dia.

NUNCA É TARDE  
PARA ADOTAR UM  
**ESTILO DE VIDA  
SAUDÁVEL!**

*Informação elaborada por Maria João Campos Nutricionista*