

# O que são os superalimentos?

Os superalimentos\* são alimentos de elevada riqueza nutricional e extraordinários benefícios para a saúde.

Estes alimentos são **naturais, inteiros** e contêm altos teores de **vitaminas, minerais, antioxidantes, aminoácidos e ácidos gordos essenciais**. A incorporação destes alimentos na alimentação diária **melhora de um modo geral a saúde física e o bem-estar**.

Os superalimentos são uma ótima opção para todos aqueles que procuram um estilo de vida saudável e querem **preservar a saúde e prevenir a doença**.

## Os superalimentos Föld

Föld traz até si superalimentos *premium*, provenientes de **agricultura biológica**, dos **países de origem** e **100% naturais** - sem organismos geneticamente modificados, sem pesticidas ou fertilizantes e sem aditivos (corantes, conservantes e aromas).

A produção de superalimentos não certificada é um risco para a saúde devido à presença de químicos altamente nocivos e ao baixo valor nutricional dos alimentos obtidos. Todo o processo produtivo, da cultura ao embalagem, deve ser controlado e rápido, de forma a preservar todos os fitonutrientes. Os superalimentos Föld mantêm todo o sabor e textura originais. Prove-os e ateste a sua qualidade.

Saiba mais em [www.fold.pt](http://www.fold.pt)

\*de acordo com  Harvard Pilgrim HealthCare

|  | Açaí | Cacau | Camu camu | Cânhamo | Chia | Clorela | Erva Cenada | Erva Trigo | Goji | Maca | Spirulina | Mix Vit&Min | Mix Fibra | Mix Ômega | Mix Detox | Mix Corpo e Mente |
|--|------|-------|-----------|---------|------|---------|-------------|------------|------|------|-----------|-------------|-----------|-----------|-----------|-------------------|
| <b>Benefícios para a Saúde</b>                   | •    | •     | •         | •       | •    | •       | •           | •          | •    | •    | •         | •           | •         | •         | •         | •                 |
| <b>Ação antioxidante</b>                         | •    |       |           |         |      |         |             |            |      |      |           |             |           |           |           |                   |
| Fortalece o sistema imunitário                   | •    |       |           |         |      |         |             |            |      |      |           |             |           |           |           |                   |
| Previne o envelhecimento cerebral                | •    |       |           |         |      |         |             |            |      |      |           |             |           |           |           |                   |
| Previne e combate as células cancerígenas        | •    |       |           |         |      |         |             |            |      |      |           |             |           |           |           |                   |
| <b>Destoxificante</b>                            |      |       |           |         |      |         |             |            |      |      |           |             |           |           |           |                   |
| Combate a insónia                                |      |       |           |         |      |         |             |            |      |      |           |             |           |           |           |                   |
| Combate a ansiedade e depressão                  |      |       |           |         |      |         |             |            |      |      |           |             |           |           |           |                   |
| Combate o stress                                 |      |       |           |         |      |         |             |            |      |      |           |             |           |           |           |                   |
| Previne as doenças cardiovasculares              |      |       |           |         |      |         |             |            |      |      |           |             |           |           |           |                   |
| Diminui o colesterol e triglicéridos             |      |       |           |         |      |         |             |            |      |      |           |             |           |           |           |                   |
| Combate a osteoporose                            |      |       |           |         |      |         |             |            |      |      |           |             |           |           |           |                   |
| <b>Dores reumáticas e saúde das articulações</b> |      |       |           |         |      |         |             |            |      |      |           |             |           |           |           |                   |
| Queima gorduras                                  |      |       |           |         |      |         |             |            |      |      |           |             |           |           |           |                   |
| <b>Saciante</b> (reduz apetite)                  |      |       |           |         |      |         |             |            |      |      |           |             |           |           |           |                   |
| Elimina líquidos e toxinas                       |      |       |           |         |      |         |             |            |      |      |           |             |           |           |           |                   |
| Reduz a celulite                                 |      |       |           |         |      |         |             |            |      |      |           |             |           |           |           |                   |
| Facilita a digestão                              |      |       |           |         |      |         |             |            |      |      |           |             |           |           |           |                   |
| Combate a prisão de ventre                       |      |       |           |         |      |         |             |            |      |      |           |             |           |           |           |                   |
| Sintomas da menopausa                            |      |       |           |         |      |         |             |            |      |      |           |             |           |           |           |                   |
| Aumenta o desejo sexual (afrodísíaco)            |      |       |           |         |      |         |             |            |      |      |           |             |           |           |           |                   |
| <b>Fonte de energia e vitalidade</b>             |      |       |           |         |      |         |             |            |      |      |           |             |           |           |           |                   |
| Combate a anemia                                 |      |       |           |         |      |         |             |            |      |      |           |             |           |           |           |                   |
| Melhora a memória e concentração                 |      |       |           |         |      |         |             |            |      |      |           |             |           |           |           |                   |
| Fonte de proteína (adequado a vegans)            |      |       |           |         |      |         |             |            |      |      |           |             |           |           |           |                   |
| Fonte de energia e aumento da resistência        |      |       |           |         |      |         |             |            |      |      |           |             |           |           |           |                   |
| Reduz o Acne                                     |      |       |           |         |      |         |             |            |      |      |           |             |           |           |           |                   |
| <b>Saúde Geral</b>                               |      |       |           |         |      |         |             |            |      |      |           |             |           |           |           |                   |
| <b>Equilíbrio Nervoso</b>                        |      |       |           |         |      |         |             |            |      |      |           |             |           |           |           |                   |
| <b>Saúde Cardiovascular</b>                      |      |       |           |         |      |         |             |            |      |      |           |             |           |           |           |                   |
| <b>Saúde dos Ossos e Articulações</b>            |      |       |           |         |      |         |             |            |      |      |           |             |           |           |           |                   |
| <b>Emagrecimento</b>                             |      |       |           |         |      |         |             |            |      |      |           |             |           |           |           |                   |
| <b>Função Digestiva e Intestinal</b>             |      |       |           |         |      |         |             |            |      |      |           |             |           |           |           |                   |
| <b>Equilíbrio Hormonal</b>                       |      |       |           |         |      |         |             |            |      |      |           |             |           |           |           |                   |
| <b>Energia e Vitalidade</b>                      |      |       |           |         |      |         |             |            |      |      |           |             |           |           |           |                   |
| <b>Desportistas</b>                              |      |       |           |         |      |         |             |            |      |      |           |             |           |           |           |                   |

# Föld®

Superalimentos Certificados de Agricultura Biológica

Açaí | Cânhamo  
 Cacau | Chia  
 Clorela | Erva de Cevada  
 Erva de Trigo | Goji  
 Maca | Camu camu  
 Spirulina

dose diária de saúde

# Os superalimentos verdes Föld

Clorela | Erva de Cevada  
Erva de Trigo | Spirulina



Extremamente ricos em clorofila e com elevadas concentrações de vitaminas, minerais e antioxidantes, estes superalimentos **destoxificam e purificam o organismo**, tornando mais eficaz o metabolismo hepático.

Todos eles são **alcalinizantes**, corrigindo o excesso de acidez do corpo gerado pela baixa ingestão de verduras e frutas e pelo excessivo consumo de alimentos processados, poluídos e com baixo valor nutricional. A acidez do corpo está associada à dificuldade em emagrecer e a muitas doenças degenerativas como o cancro, osteoporose e artrite. De um modo geral, os superalimentos verdes destoxificam e revitalizam o organismo contribuindo para um **melhor funcionamento dos órgãos, aumento das defesas imunitárias, perda de peso, diminuição da celulite, pele mais limpa, melhor qualidade do sono e mais energia**.

• A **Erva de Cevada** estimula o metabolismo das gorduras, é fonte de proteína e de fibra, facilitando o **emagrecimento** e o **trânsito intestinal**.

• A **Erva de Trigo** é rica em substâncias que constituem o fluido lubrificante das articulações do corpo. Com **propriedades anti-inflamatórias**, é essencial para a saúde das **articulações**.

• A **Clorela** e a **Spirulina** são extremamente **destoxificantes e depurativas** contribuindo para **eliminar a celulite**. Ricas em **proteína**, são muito apreciadas pelos desportistas. Pelo seu elevado teor em **ferro** são indicadas para pessoas com anemia.

# A super raiz Föld

Maca



A Maca é uma planta nativa dos Andes peruanos, reconhecida por **aumentar a resistência e combater o cansaço físico**. É rica em **alcalóides, prostaglandinas e esteróis vegetais**, que equilibram as secreções hormonais, aliviando os **sintomas da menopausa** - diminui os afrontamentos, a ansiedade e a disfunção sexual. Aumenta também o desejo sexual (lívido) em homens e mulheres e tem **efeitos afrodisíacos**.

Esta planta, fonte de energia vital, **melhora a memória e a concentração** e é ainda um dos melhores “remédios” que existe para o **stress**, permitindo ao organismo adaptar-se com mais facilidade aos desafios da vida.

# As super sementes Föld

Cânhamo | Chia



Estas sementes são ricas em **ácidos gordos essenciais, ómeegas**. Adicionadas à alimentação contribuem de forma muito eficaz para a **diminuição do colesterol e dos triglicéridos**, promovendo a **saúde cardiovascular**.

• As **sementes de Cânhamo** são uma **fonte de proteína de alta performance** - incluem todos os aminoácidos essenciais - sendo um excelente alimento para **desportistas e vegans**.

• As **sementes de Chia** são a **maior fonte do planeta em ácidos gordos essenciais ómega 3**, cruciais para um **cérebro e coração saudáveis** - a sua inclusão na dieta está associada a um menor risco de acidente vascular cerebral e de redução da incidência de doença de Alzheimer.

Com **elevados níveis de fibra**, as sementes de Chia **combatem a obstipação crónica**, reeducando os movimentos peristálticos do intestino e combatendo a inflamação. **Promovem a saciedade, reduzindo o apetite e facilitam a perda de peso**.

# Os super frutos Föld

Açaí | Cacau | Camu camu | Goji



Poderosos **antioxidantes**, estes frutos apresentam em testes **laboratoriais** um poder antioxidante superior a todos os outros frutos. Combatem os radicais livres responsáveis pelas **doenças degenerativas** e pelos **sinais da idade, reforçam o sistema imunitário e promovem a boa saúde**.

• O **Açaí** é **fonte de energia e vitalidade** e contribui para o **normal funcionamento do sistema nervoso e circulatório**.

• O **Cacau** contém elevados níveis **flavonóides**, que promovem a **saúde cardiovascular**, sendo também rico nas chamadas **“hormonas da felicidade”** que favorecem sentimentos de bem estar e **combatem a depressão e a angústia**.

• O **Camu camu** é a maior fonte de **Vitamina C** conhecida, sendo muito eficaz na **prevenção de gripes e constipações**. Esta vitamina é um potente antioxidante, **reforça o sistema imunitário e é crucial na cicatrização e regeneração de tecidos**. Este fruto é também rico em **vitaminas do complexo B e Ferro**.

• O **Goji** é um extraordinário **anti-stress e adaptógeno** e está associado à longevidade.

As Bagas de Goji contém mais beta caroteno (precursor da vitamina A) do que as cenouras, contribuindo para uma **pele mais limpa e saudável** e uma **melhor visão**.

# Os Mix's Föld



Os Mix Föld foram criados para satisfazer a sua necessidade específica sendo **constituídos pelos nutrientes de que precisa**.

## Mix Fibra (pó)

Constituído por Alfarroba, Cânhamo e Erva de Cevada, possui um **alto teor de fibra**. Indicado para a **obstipação crónica**, para a **boa saúde do sistema digestivo** e para promover o **emagrecimento** devido ao seu **efeito saciante**. Adicione-o a sopas, saladas, sumos, ou chás ou use-o como substituto da farinha.

## Mix Ómega (sementes)

Constituído por Linhaça, Cânhamo e Chia, é uma fonte rica em **ácidos gordos essenciais ómega 3, ómega 6 e ómega 9** que contribuem para a manutenção de níveis normais de **colesterol**. Indicado na prevenção de **doenças cardiovasculares, de Alzheimer** e de **outras doenças degenerativas**. Excelente para o **desenvolvimento cerebral nas crianças**. Adicione-o a sopas, cereais, iogurtes, saladas, fruta, massas ou arroz.

## Mix Vitaminas e Minerais (bagas)

Constituído por Amoras Brancas, Bagas de Goji e Bagas Inca, é um **potente antioxidante** reduz o envelhecimento e o desenvolvimento de muitas doenças degenerativas. Com elevados teores de Vitamina C, Vitamina A, Vitamina E, Zinco e Ferro reforça o **sistema imunitário**. Coma-o como um snack ou junte a cereais ou iogurtes.

## Mix Corpo e Mente up (pó)

Constituído por Cacau, Maca e Mesquite, é um **poderoso tónico mental e físico**. Com um **alto teor de proteína**, tem uma **ação energizante e afrodisíaca, melhora o ânimo**, promove **sentimentos de bem-estar** e regula os **níveis hormonais**, sendo **indicado para desportistas, pessoas com cansaço crónico ou com um estilo de vida ativo e exigente**. Adequado a **diabéticos** pelo seu baixo índice glicérico. Adicione-o a sumos, batidos, leites ou iogurtes.

## Mix Detox (pó)

Constituído por Cânhamo, Erva de Cevada, Erva de Trigo e Spirulina é um **poderoso destoxicante e alcalinizante**. A clorofila presente neste alimento ajuda a eliminar toxinas e químicos nocivos, contribuindo assim para uma **limpeza do organismo**, facilitando a **perda de peso** e a **eliminação da celulite**. Contribui também para corrigir a acidez excessiva que está associada a várias doenças degenerativas. Adicione-o a sumos, batidos e chás.