

OS ALIMENTOS DO FUTURO



1. ALGAS

São ricas em nutrientes, contêm ácidos graxos essenciais e são uma fonte excelente de antioxidantes.



2. LEGUMES

Podem ser cultivados em qualquer lugar do mundo e proporcionam fibra, proteínas e vitamina B.



3. FUNGHIS E COGUMELOS

Há mais de 2.000 tipos de cogumelos comestíveis no planeta e são ricos em fibras, proteínas e vitaminas B e D.



4. CACTOS

São resistentes às secas e contêm fibra, carotenoides, aminoácidos e vitaminas C e E.



5. RAÍZES

Têm poucas calorias, mas uma grande quantidade de fibras, vitaminas e minerais (fósforo, potássio, magnésio ou cálcio).

Fonte: WWF.