



# Kiwi

## De onde é originado?

O kiwi não é uma planta endémica de Portugal, trata-se de uma espécie exótica.

Originário da China e hoje difundido no mundo todo, o Kiwi é uma fruta originalmente cultivada em clima temperado.

**Propriedades:** O kiwi é muito rico em vitaminas e fibras contendo muito poucas quilocalorias.

Calorias	60kcal	
Carboidratos	11,5g	9%
Proteínas	1,3g	3% das necessidades diárias para mulheres e 2,3% para homens*
Gorduras totais	0,6g	1%
Potássio	269mg	6%
Vitamina C	70,8mg	118% das necessidades diárias para mulheres e 94% das necessidades para homens*
Vitamina K	40,3µg	45% das necessidades diárias para mulheres e 34% para homens*
Vitamina A	2,2µg	0,3% das necessidades diárias para mulheres e 0,2% para homens*
Ácido fólico	25µg	6%
Cálcio	24mg	3%
Magnésio	11mg	4% das necessidades diárias para mulheres e 3% para homens*
Fósforo	33mg	6%
Ferro	0,3mg	2% das necessidades diárias para mulheres e 4% para homens*
Fibra alimentar	2,7g	11%

\*Necessidades diárias de gorduras tendo como base uma dieta de 2000kcal. (2)  
Fonte: USDA Food Composition Databases

Além de ter um sabor delicioso, o Kiwi ainda oferece inúmeros benefícios para a saúde.

- É rico em antioxidantes
- Possui baixas calorias
- Anticancerígeno
- Fortalece o sistema imunitário
- Ajuda na digestão e prisão de ventre

## Curiosidades:

**Auxilia na dieta** – é uma fruta com muitos benefícios e poucas calorias.

**Protege a saúde do coração** – o kiwi é importante na manutenção da coagulação sanguínea.

**Melhora a qualidade do sono** – o kiwi é um aliado do sono por conter, nutrientes relacionados ao relaxamento muscular e produção de melatonina, a hormona fundamental na indução do sono.

## Variedades:

Existem muitas variedades de kiwi, sendo as mais conhecidas as amarelas, verdes e vermelhas. Já no sabor, o kiwi verde é mais azedo enquanto o kiwi amarelo, é mais adocicado e o kiwi vermelho mais insípido.

