

# CHOCOLATE PRETO? SEMPRE COM MODERAÇÃO

PESQUISAS CIENTÍFICAS TÊM DESTACADO OS BENEFÍCIOS DO CHOCOLATE PRETO COM ELEVADO TEOR DE CACAU, DESDE QUE CONSUMIDO COM CONTENÇÃO E NO CONTEXTO DE UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

## MODERAÇÃO

Lembre-se que não deve ingerir mais do que um quadradinho diariamente ou as calorias que vai acumular sobrepõem-se aos benefícios!

## COLESTEROL =

Pesquisas demonstraram que o chocolate preto não exerce um impacto negativo nos níveis de colesterol sanguíneo.

## CACAU

É rico em flavonóides, antioxidantes que reduzem processos inflamatórios e previnem as doenças cardiovasculares. Prefira chocolate preto com um teor de cacau não inferior a 70%.

## CAFEÍNA

O chocolate preto, por ser fonte de cafeína, parece melhorar a função cognitiva. Um estudo publicado no *The New England Journal of Medicine*, verificou que era nos países que mais consomem esta iguaria que se encontravam o maior número de vencedores do Prémio Nobel!



## SABE BEM

Além do sabor em si, a teobromina, cafeína e ácidos gordos proporcionam uma sensação reconfortante e aliviam o stress.

## ENERGIA

O chocolate preto é fonte de energia: contém nutrientes como ferro, magnésio, cálcio, potássio, vitaminas do complexo B e proteínas.