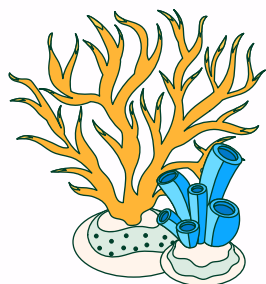


Os alimentos do futuro

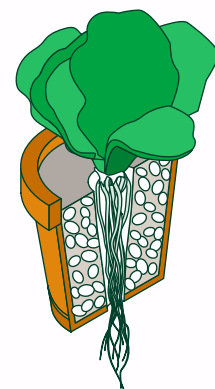
Algas

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



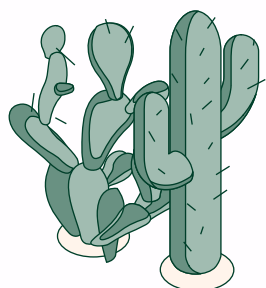
Raízes

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



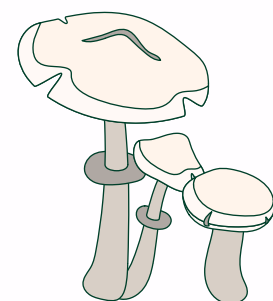
Cactus

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



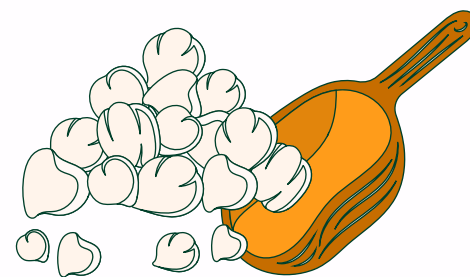
Funghis e cogumelos

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



Legumes

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



Fonte: WWF