

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- AHMAD, Tanveer et al. Fitoquímicos em *Daucus carota* e seus benefícios para a saúde. *Alimentos*, v. 8, n. 9, pág. 424, 2019.
- QUE, Feng et al. Avanços nas pesquisas sobre a cenoura, importante hortaliça da família *Apiaceae*. *Pesquisa em Horticultura*, v. 6, 2019.
- KRINSKY, Norman I.; JOHNSON, Elizabeth J. Ações carotenóides e sua relação com a saúde e a doença. *Aspectos moleculares da medicina*, v. 26, n. 6, pág. 459-516, 2005.
- XAVIER, Ana Augusta Odorissi; PÉREZ-GÁLVEZ, Antonio. Carotenóides como fonte de antioxidantes na dieta. *Carotenóides na natureza*, p. 359-375, 2016.
- PÁDUA, Joaquim Gonçalves de. Engº Agr. D. Sc., Pesquisador da EPAMIG- Coordenador do Núcleo Tecnológico Batata e Morango – Pouso Alegre – MG. *Revista Raízes e Amidos Tropicais*, volume 6, p.147-161, 2010.
- EMBRAPA Hortaliças. *Sistemas de Produção*, 4.ISSN 1678-880X Versão Eletrônica. Jun./2008. Disponível na internet em 28 de março de 2022.
- TORRI, L.; Aprea, E.; Piochi, M.; Cabrino, G.; Endrizzi, I.; Colaïanni, A.; Gasperi, F. Relação entre Atributos Sensoriais, (Des)Gosto e Composição Orgânica Volátil do Queijo Gorgonzola DOP. *Foods* 2021, 10, 2791. <https://doi.org/10.3390/foods10112791>
- EMILY J Arentson-Lantz, SEAN Kilroe, Aplicações práticas de proteína de soro de leite no apoio à manutenção, recuperação e condicionamento do músculo esquelético, *Journal of Animal Science*, Volume 99, Issue 4, April 2021, skab060, <https://doi.org/10.1093 /jas/skab060>
- Vasconcelos QDJS, Bachur TPR, Aragão GF. Whey protein supplementation and its potentially adverse effects on health: a systematic review. *Appl Physiol Nutr Metab*. 2021 Jan;46(1):27-33. doi: 10.1139/apnm-2020-0370. Epub 2020 Jul 23. PMID: 32702243.
- Morton RW, Murphy KT, McKellar SR, et al. Uma revisão sistemática, meta-análise e meta-regressão do efeito da suplementação proteica nos ganhos induzidos pelo treinamento resistido em massa e força muscular em adultos saudáveis. *British Journal of Sports Medicine* 2018; 52: 376-384.
- West DWD, Abou Sawan S, Mazzulla M, Williamson E, Moore DR. A suplementação de proteína de soro de leite melhora o metabolismo da proteína do corpo inteiro e a recuperação do desempenho após o exercício de resistência: um estudo cruzado duplo-cego. *Nutrientes*. 2017; 9(7):735. <https://doi.org/10.3390/nu9070735>
- Master PBZ, Macedo RCO. Effects of dietary supplementation in sport and exercise: a review of evidence on milk proteins and amino acids. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2021;61(7):1225-1239. doi: 10.1080/10408398.2020.1756216. Epub 2020 May 2. PMID: 32363897.
- Ha, Dong J., Jonggun Kim, Saehun Kim, Gwang-Woong Go, and Kwang-Youn Whang. 2021. "Dietary Whey Protein Supplementation Increases Immunoglobulin G Production by Affecting Helper T Cell Populations after Antigen Exposure" *Foods* 10, no. 1: 194. <https://doi.org/10.3390/foods10010194>.
- Alegações nutricionais
Fonte de Vit A e Cálcio
- Soliman GA. Fibra Alimentar, Aterosclerose e Doença Cardiovascular. *Nutrientes*. 2019; 11(5):1155. <https://doi.org/10.3390/nu11051155>
- McRorie JW Jr, McKeown NM. Understanding the Physics of Functional Fibers in the Gastrointestinal Tract: An Evidence-Based Approach to Resolving Enduring Misconceptions about Insoluble and Soluble Fiber. *J Acad Nutr Diet*. 2017 Feb;117(2):251-264. doi: 10.1016/j.jand.2016.09.021. Epub 2016 Nov 15. PMID: 27863994.