



SFOGLIA, ISPIRATI E TRASFORMA:

**il catalogo dei superfood che
cambieranno la tua giornata!**



CONOSCI I SUPERFOOD CIBOCRUDO?

I superfood sono degli **alimenti funzionali di origine naturale** particolarmente **ricchi di sostanze fitochimiche, vitamine e minerali**.

Questi supercibi funzionano in modo **simile a degli integratori** e, quando vengono inclusi in una dieta equilibrata, sono in grado di apportare **importanti benefici**. Qualche esempio? I superfood possono **favorire la salute cardiovascolare**, stimolare il **metabolismo**, migliorare i **livelli di energia**, supportare il **tono dell'umore**, favorire la **fertilità** e l'**equilibrio ormonale** e persino **contrastare i segni dell'invecchiamento**.

Dal 2011, noi di CiboCrudo selezioniamo per te **solo il meglio** dei superfood in **polvere raw** e **biologici certificati**. Per offrirti dei superfood davvero efficaci scegliamo **ingredienti eccezionali** e **100% vegan**, che sono naturalmente **privi di glutine, additivi, OGM e sostanze chimiche dannose**.

Ciascun superfood è il risultato di un'opera d'arte **artigianale**, curata da **piccoli produttori** che condividono la nostra passione per l'**eccellenza** e la **sostenibilità**. Lavoriamo a stretto contatto con queste anime creative per creare dei piccoli capolavori di salute. Dei **super alimenti** dalle proprietà straordinarie, **puri** e **autentici** proprio come li vuoi tu.

Scopri come integrarli nella tua alimentazione quotidiana, **per stare bene ogni giorno!**



DIFESE IMMUNITARIE

4



CONCENTRAZIONE ED ENERGIA

6



APPARATO DIGERENTE E DETOX

8



ANTIOSSIDANTI E ANTINFIAMMATORI

10



BENESSERE DEL CUORE

13



BENESSERE UOMO E DONNA

16



METABOLISMO E CONTROLLO DEL PESO

18



UMORE E ANTISTRESS

19



SPORT E PERFORMANCE

20

DIFESE IMMUNITARIE

Una selezione di alimenti straordinari per **supportare e potenziare le tue difese immunitarie**. Dal boost immunomodulante dei **funghi medicinali** agli alimenti più ricchi al mondo di **vitamina C**, tutti i superfood per il sistema immunitario sono in **polvere monoingrediente**, di **qualità superiore e puri al 100%**.

Lavorati a **basse temperature** e **certificati bio**, sono **privi di tossine e pesticidi**. Il meglio per mantenere il tuo sistema immunitario forte e pronto a combattere, in tutta naturalezza.

AGLIO NERO FERMENTATO

I benefici dell'aglio crudo senza problemi di alito o di odore forte! Ricco di antiossidanti, grazie alla fermentazione assume un delicato gusto balsamico e supporta le funzioni immunitarie. Perfetto in cucina per qualsiasi ricetta.

ALGHE WAKAME

Ricche di iodio e deliziose in insalata. Tenere a bagno per minimo 10 minuti, quindi rimuovere le nervature prima di consumare. Aumentano di 7 volte il loro volume iniziale.

ASTRAGALO (ASTRAGALUS)

Può supportare le difese immunitarie grazie alle sue proprietà antivirali e favorire il corretto funzionamento dei reni. Se ne assumono da 9 a 30 g al giorno, sciolti in un liquido.

CAMU CAMU

Ricca di vitamine C. Può essere sciolta in acqua o succhi. Un cucchiaino contiene il 750% della dose giornaliera consigliata di vitamina C.

CORDYCEPS

Supporta il sistema immunitario. Scioglierne un cucchiaino in un succhi, tè, caffè, bevanda vegetale o acqua. Ottimo in combinazione con altri funghi curativi per potenziarne gli effetti benefici.

ERBA DI ORZO

Ricca di clorofilla e sali minerali, dal sapore delicato. Se ne consiglia l'assunzione al mattino come detossificante, 2 o 3 cucchiaini di polvere sciolta in acqua, succo di frutta, salse, creme, budini, estratti oppure condimenti per insalata.



ALGHE IRISH MOSS (CHONDRUS CRISPUS)

Contengono iodio e carragenina, favoriscono la digestione. Vanno fatte reidratare in acqua per alcune ore e frullate per ottenere un gel da usare nei dolci.

AMLA

L'uva spina indiana è ricca di calcio, vitamina C e ferro. Riduce lo stress ossidativo del fegato. La dose consigliata varia da 0.5 fino a 2 g al giorno, sciolta in un liquido.

BAOBAB

Ricca di vitamina C, può favorire il senso di sazietà riducendo l'appetito. Ti consigliamo di assumerne 1 o 2 cucchiaini al giorno, sciolto in un liquido.

CHAGA

Può rafforzare e sostenere la risposta immunitaria. Si consiglia di assumerne 1 cucchiaino al giorno, sciolta in un liquido a piacere.

ERBA DI GRANO

Ricca di clorofilla e sali minerali, ideale come detossificante, se ne consiglia l'assunzione al mattino, un cucchiaino di polvere sciolta in acqua, succo di frutta o smoothie.

ERBA DI GRANO

Ricca di clorofilla e sali minerali, ideale come detossificante, se ne consiglia l'assunzione al mattino, un cucchiaino di polvere sciolta in acqua, succo di frutta o smoothie.

FUNGHI SHIITAKE (*LENTINULA EDODES*)

Ha capacità antivirali e può rafforzare le difese immunitarie. Si consiglia di assumerne un cucchiaino al giorno, sciolto in acqua. Può anche essere aggiunto a sughi e salse fredde.

GINSENG ROSSO (*PANAX GINSENG*)

Energizzante e stimolante, anche per sostenere il desiderio maschile. Si consiglia di assumerne da 1/2 fino a 1 cucchiaino al giorno, sciolto in un liquido.

MACA GIALLA

Adattogeno della tradizione andina. Può aumentare la resistenza agli stress, supportare il benessere ormonale e promuovere la fertilità. Si consiglia di assumere da 1 a 3 cucchiaini al giorno, sciolti in un liquido o in aggiunta a salse e condimenti freddi.

MACA ROSSA

Adattogeno utilizzato tradizionalmente per il benessere maschile. Si consiglia di assumere da 1 a 3 cucchiaini al giorno, sciolti in un liquido o in aggiunta a salse e condimenti freddi.

MESQUITE

Ha capacità antisettiche e antimicrobiche per la pelle. Può essere aggiunta a smoothie o ricette dolci, sostituendo parzialmente la farina.

RHODIOLA ROSEA IN POLVERE

Energizzante e adattogeno, aumenta la resistenza agli stress e il recupero sportivo. Si consiglia di assumerne dai 200 ai 600 mg al giorno, sciolti in un liquido.

SHATAVARI (*ASPARAGUS RACEMOSUS*)

Promuove il benessere ormonale delle donne, supporta la salute di reni e il metabolismo degli zuccheri. Si suggerisce di consumarne 1 cucchiaino in un bicchiere d'acqua, due volte al giorno.

FUNGO REISHI (*GANODERMA LUCIDUM*)

Il re dei funghi, dalle straordinarie proprietà immunomodulanti, aumenta l'ossigenazione del sangue. Sciogliere un cucchiaino di polvere in un bicchiere di acqua. Può essere addolcito oppure consumato sciolto nel caffè o nel cappuccino.

INSALATA DI ALGHE

Energizzante, supporta la salute della vista e il recupero muscolare post allenamento. Contiene caffeina e va consumato fino a un massimo di 1 g al giorno.

MACA NERA

Secondo la tradizione andina è considerata energizzante. Supporta il recupero muscolare dopo lo sport e favorisce la fertilità maschile. Si consiglia di assumere da 1 a 3 cucchiaini al giorno, sciolti in un liquido.

MAITAKE

Supporta il sistema immunitario. Si consiglia di assumerne un cucchiaino colmo al giorno, sciolto in un liquido a piacere.

MORINGA

Ricca di vitamina C, supporta la salute cardiovascolare e aiuta a ridurre il livello di zuccheri nel sangue. Assumerne 6-10 g al giorno, sciolta in un liquido.

ROSA CANINA (*ROSASPINA*)

Ricchissima di vitamine C ed E, per il supporto del sistema immunitario, del metabolismo e per la salute delle ossa. Si consiglia di consumarne 3-5 g al giorno, sciolti in un liquido.

TRIPHALA

Una miscela ayurvedica di tre erbe che supporta la perdita di peso, favorisce l'eliminazione e supporta la salute dei denti. Si consiglia di assumerne da 500 a 1000 mg al giorno.



CONCENTRAZIONE ED ENERGIA

Affaticamento? **Stanchezza mentale**? Per supportarti naturalmente, prova i superfood per le **funzioni cognitive** e l'**energia**. Questi straordinari alimenti sono ricchi di composti bioattivi che **proteggono il cervello** stimolando **memoria, concentrazione e agilità mentale**. Preparati a partire da ingredienti di altissima **qualità, puri al 100%** e privi di additivi perché **biologici**, possono darti quella spinta in più nella vita quotidiana.

AGLIO NERO FERMENTATO

I benefici dell'aglio crudo senza problemi di alito o di odore forte! Ricco di antiossidanti, grazie alla fermentazione assume un delicato gusto balsamico e supporta le funzioni immunitarie. Perfetto in cucina per qualsiasi ricetta.

ALGA SPAGHETTI DI MARE

Ricchi di iodio e fucoxantina per il benessere intestinale. Possono essere cotti come i tradizionali spaghetti o fatti rinvenire in acqua per 20 minuti prima di essere conditi a piacere.

BRAHMI (BACOPA MONNIERI)

Può supportare le funzioni cognitive e favorire la salute cerebrale. Va assunto a stomaco pieno. La dose consigliata varia dai 200 ai 450 mg al giorno.

CHLORELLA

Ricca di proteine e ferro, può supportare l'organismo nella detossificazione. 3 g di chlorella contengono fino a 100 mg di omega-3.

CURCUMA

Ricca di antinfiammatori, può supportare il tono dell'umore. È perfetta per aggiungere un tocco di colore a piatti dolci o salati. Scioglierne un cucchiaino in un bicchiere di latte caldo assieme a un pizzico di pepe per un delizioso golden milk di ispirazione ayurvedica.

GUARANÀ

Energizzante, supporta la salute della vista e il recupero muscolare post allenamento. Contiene caffeina e va consumato fino a un massimo di 1 g al giorno.

ALFA ALFA

Contiene isoflavoni, supporta la detossificazione, può avere un effetto diuretico e stimolare la lattazione. Si consiglia di assumerne dai 5 ai 10 g, sciolto in acqua, fino a 3 volte al giorno.

ASHWAGANDHA

Assunta con costanza può migliorare la resistenza allo stress e agire come tonico. Sciogliere un cucchiaino di polvere in un liquido. Può essere aggiunta a curcuma e zenzero per un rilassante golden milk serale.

CAMU CAMU

Ricca di vitamine C, Può essere sciolta in acqua o succhi. Un cucchiaino contiene il 750% della dose giornaliera consigliata di vitamina C.

CORTECCIA DI CATUABA

Può migliorare il tono dell'umore e supportare la memoria. Si consiglia di assumerne 1 cucchiaino al giorno sciolto in acqua, meglio la sera.

GINSENG ROSSO (PANAX GINSENG)

Energizzante e stimolante, anche per sostenere il desiderio maschile. Si consiglia di assumerne da 1/2 fino a 1 cucchiaino al giorno, sciolto in un liquido.

MACA GIALLA

Adattogeno della tradizione andina. Può aumentare la resistenza agli stress, supportare il benessere ormonale e promuovere la fertilità. Si consiglia di assumere da 1 a 3 cucchiaini al giorno, sciolti in un liquido o in aggiunta a salse e condimenti freddi.



MACA NERA

Secondo la tradizione andina è considerata energizzante. Supporta il recupero muscolare dopo lo sport e favorisce la fertilità maschile. Si consiglia di assumere da 1 a 3 cucchiaini al giorno, sciolti in un liquido.

MATCHA

Ricco di ECGC e di antiossidanti. Contiene caffeina a lento rilascio che favorisce la concentrazione. Sciogliere ½, 1 cucchiaino di polvere in 30 - 120 cc di acqua calda, mescolando con un frullino. Ottimo per preparare gelati, creme, budini o dolci da forno.

RHODIOLA ROSEA IN POLVERE

Energizzante e adattogeno, aumenta la resistenza agli stress e il recupero sportivo. Si consiglia di assumerne dai 200 ai 600 mg al giorno, sciolti in un liquido.

SPIRULINA IN POLVERE

Ricca di antiossidanti, aminoacidi e buona fonte di rame. La dose giornaliera consigliata è di 1-3 g, ma è possibile assumerne fino a 10 g al giorno sciolta in acqua, succhi, frullati, yogurt o smoothie bowl, ai quali donerà un intenso colore verde-azzurro.

TULSI (BASILICO SANTO)

La varietà di tulsi più ricca di antiossidanti, utilizzata dalla tradizione ayurvedica come antinfiammatorio e per aumentare la resistenza allo stress. Assumerne da 2 a 10 g di polvere al giorno, sciolta in un liquido.

MACA ROSSA

Adattogeno utilizzato tradizionalmente per il benessere maschile. Si consiglia di assumere da 1 a 3 cucchiaini al giorno, sciolti in un liquido o in aggiunta a salse e condimenti freddi.

MUCUNA PRURIENS

Con una buona quantità di L-Dopa, ha effetti neuroprotettivi, può migliorare il tono dell'umore e supportare il benessere maschile. Scioglierne da 5 a 30 g al giorno in acqua e assumere a stomaco vuoto o aggiunta ad altri ingredienti.

SHILAJIT PURO (ACIDO FULVICO)

Ricco di ferro e antiossidanti, supporta il benessere mentale e la resistenza agli stress. Si consiglia di assumerne fino a 20 mg al giorno, sciolto in acqua o altre bevande.

TRIBULUS TERRESTRIS (TRIBOLO)

Energizzante, ricco di saponine e flavonoidi. Per il benessere maschile e per chi conduce uno stile di vita attivo, si consiglia di assumerne 3 - 6 g al giorno in acqua o bevande, meglio se a stomaco vuoto. Evitarne l'assunzione in gravidanza o durante l'allattamento.

APPARATO DIGERENTE E DETOX

Ritrova l'equilibrio interno con i superfood per il sostegno del tuo apparato digerente. Preparati con soli ingredienti di altissima qualità, **puri al 100%** e **privi di tossine**, possono aiutarti a **regolarizzare l'intestino**, supportare la **funzione renale** e il **benessere del fegato**. Da agricoltura biologica e **completamente a base vegetale**, tutti i superfood CiboCrudo per l'apparato digerente sono **lavorati a basse temperature** per mantenere integri i principi attivi al loro interno.

AGAR AGAR

Ricco di iodio, dà un senso di sazietà. Può sostituire la gelatina animale. Va fatto bollire e solidifica raffreddandosi. Un cucchiaino di agar agar sostituisce 6 fogli di gelatina tradizionale ed è pari a 1 cucchiaino di agar agar in fiocchi.

ALGA KELP IN POLVERE

Contiene iodio e alginati, che limitano l'assorbimento dei grassi, dando anche un senso di sazietà. 1 g contiene circa 200 mcg di iodio: va, quindi, assunta con parsimonia, in aggiunta a cibi e bevande.

ALGHE IRISH MOSS (CHONDRUS CRISPUS)

Contengono iodio e carragenina, favoriscono la digestione. Vanno fatte reidratare in acqua per alcune ore e frullate per ottenere un gel da usare nei dolci.

AMLA

L'uva spina indiana è ricca di calcio, vitamina C e ferro. Riduce lo stress ossidativo del fegato. La dose consigliata varia da 0,5 fino a 2 g al giorno, sciolta in un liquido.

BAOBAB

Ricco di vitamina C, può favorire il senso di sazietà riducendo l'appetito. Ti consigliamo di assumerne 1 o 2 cucchiaini al giorno, sciolto in un liquido.

CHLORELLA

Ricca di proteine e ferro, può supportare l'organismo nella detossificazione. 3 g di chlorella contengono fino a 100 mg di omega-3.

ALFA ALFA

Contiene isoflavoni, supporta la detossificazione, può avere un effetto diuretico e stimolare la lattazione. Si consiglia di assumerne dai 5 ai 10 g, sciolto in acqua, fino a 3 volte al giorno.

ALGA SPAGHETTI DI MARE

Ricchi di iodio e fucoxantina per il benessere intestinale. Possono essere cotti come i tradizionali spaghetti o fatti rinvenire in acqua per 20 minuti prima di essere conditi a piacere.

ALGHE KOMBU

L'alga più ricca di iodio. 2-3cm in cottura rendono più morbida la buccia dei legumi. Aggiungere 5 cm di alga nelle zuppe o nel tradizionale dashi giapponese oppure macinare e consumare su riso o insalate.

ASTRAGALO (ASTRAGALUS)

Può supportare le difese immunitarie grazie alle sue proprietà antivirali e favorire il corretto funzionamento dei reni. Se ne assumono da 9 a 30 g al giorno, sciolti in un liquido.

CARDO MARIANO

Supporta il benessere del fegato, può stimolare la lattazione e sostenere la remineralizzazione ossea. Si consiglia di assumerne fino a 700 mg 3 volte al giorno, sciolta in acqua.

ERBA DI GRANO

Ricca di clorofilla e sali minerali, ideale come detossificante, se ne consiglia l'assunzione al mattino, un cucchiaino di polvere sciolta in acqua, succo di frutta o smoothie.

ERBA DI ORZO

Ricca di clorofilla e sali minerali, dal sapore delicato. Se ne consiglia l'assunzione al mattino come detossificante, 2 o 3 cucchiaini di polvere sciolta in acqua, succo di frutta, salse, creme, budini, estratti oppure condimenti per insalata.

INSALATA DI ALGHE

Gustosa e ricca di iodio, va lasciata a bagno in acqua per 10 minuti e condita con aceto di riso, olio di sesamo e zenzero. Ottime anche aggiunte a spaghetti o zuppe di ispirazione asiatica.

MAQUI (ARISTOTELIA CHILENSIS)

Supporta il benessere del microbiota intestinale e la salute della vista. Si consiglia di assumerne 180 mg al giorno, sciolta in un liquido.

PROTEINE DI CANAPA

Crude e prive di THC, contengono 50 g di proteine ogni 100 g di prodotto e sono una fonte eccellente di fibra, ferro, zinco, magnesio e preziosi grassi omega-3 in forma di acido alfa-linolenico.

SHATAVARI (ASPARAGUS RACEMOSUS)

Promuove il benessere ormonale delle donne, supporta la salute di reni e il metabolismo degli zuccheri. Si suggerisce di consumarne 1 cucchiaino in un bicchiere d'acqua, due volte al giorno.

TULSI (BASILICO SANTO)

La varietà di tulsi più ricca di antiossidanti, utilizzata dalla tradizione ayurvedica come antinfiammatorio e per aumentare la resistenza allo stress. Assumerne da 2 a 10 g di polvere al giorno, sciolta in un liquido.

FARINA DI PSILLIO

In polvere finissima, può fungere da addensante nei prodotti da forno senza glutine o uova. Per favorire la regolarità se ne consigliano dai 3 ai 20 g al dì, avendo l'accortezza di bere 200 ml di acqua ogni 2 g di psillio in polvere. Per pane o dolci da forno: un cucchiaino equivale a 2 cucchiaini di gomma di xantano.

LUCUMA IN POLVERE

Con alti livelli di betacarotene, ha un gusto dolce che ricorda lo zucchero scuro. Può essere utilizzata come dolcificante naturale in bevande, creme e dolci da forno. Due cucchiaini di lucuma corrispondono a 1 cucchiaino di zucchero.

ORTICA

Favorisce la diuresi, la detossificazione e supporta la salute della prostata. Si consiglia di assumerne da 350 a 600 mg al giorno, sciolta in un liquido.

SEMI DI CHIA

Ricchi di fibra e omega-3, assorbono molta acqua. Possono essere mescolati, interi o frullati, con acqua o latte vegetale e fatti riposare per almeno 30 minuti o tutta la notte. Si consiglia di consumarne 3 cucchiaini al giorno.

TRIPHALA

Una miscela ayurvedica di tre erbe che supporta la perdita di peso, favorisce l'eliminazione e supporta la salute dei denti. Si consiglia di assumerne da 500 a 1000 mg al giorno.

ANTIOSSIDANTI E ANTINFIAMMATORI

Inflammatione cronica e **stress ossidativo** causato dai radicali liberi possono mettere a dura prova il nostro organismo e contribuire allo sviluppo di patologie, anche croniche. Contrastane gli effetti dannosi e **supporta la salute delle tue cellule** con questa selezione di alimenti ricchi di **antiossidanti e antinfiammatori**. Accuratamente selezionati tra i **migliori superfood al mondo**, sono **100% vegan**, naturalmente **privi di glutine** e semplici da utilizzare o combinare tra loro.

AGLIO NERO FERMENTATO

I benefici dell'aglio crudo senza problemi di alito o di odore forte! Ricco di antiossidanti, grazie alla fermentazione assume un delicato gusto balsamico e supporta le funzioni immunitarie. Perfetto in cucina per qualsiasi ricetta.

ALGHE DULSE

Ricche di iodio. Vanno lasciate a bagno in acqua per alcuni minuti, scolate e sciacquate prima dell'uso oppure sbriciolate e aggiunte a sughi o salse, per donare loro un delicato sapore di mare. Ottime con le patate.

ALGHE WAKAME

Ricche di iodio e deliziose in insalata. Tenere a bagno per minimo 10 minuti, quindi rimuovere le nervature prima di consumare. Aumentano di 7 volte il loro volume iniziale.

ASTRAGALO (ASTRAGALUS)

Può supportare le difese immunitarie grazie alle sue proprietà antivirali e favorire il corretto funzionamento dei reni. Se ne assumono da 9 a 30 g al giorno, sciolti in un liquido.

BRAHMI (BACOPA MONNIERI)

Può supportare le funzioni cognitive e favorire la salute cerebrale. Va assunto a stomaco pieno. La dose consigliata varia dai 200 ai 450 mg al giorno.

CARDO MARIANO

Supporta il benessere del fegato, può stimolare la lattazione e sostenere la remineralizzazione ossea. Si consiglia di assumerne fino a 700 mg 3 volte al giorno, sciolta in acqua.

ALGHE SPAGHETTI DI MARE

Ricchi di iodio e fucoxantina per il benessere intestinale. Possono essere cotti come i tradizionali spaghetti o fatti rinvenire in acqua per 20 minuti prima di essere conditi a piacere.

ALGHE IRISH MOSS (CHONDRUS CRISPUS)

Contengono iodio e carragenina, favoriscono la digestione. Vanno fatte reidratare in acqua per alcune ore e frullate per ottenere un gel da usare nei dolci.

AMLA

L'uva spina indiana è ricca di calcio, vitamina C e ferro. Riduce lo stress ossidativo del fegato. La dose consigliata varia da 0.5 fino a 2 g al giorno, sciolta in un liquido.

BAOBAB

Ricco di vitamina C, può favorire il senso di sazietà riducendo l'appetito. Ti consigliamo di assumerne 1 o 2 cucchiaini al giorno, sciolto in un liquido.

CAMU CAMU

Ricca di vitamine C, Può essere sciolta in acqua o succhi. Un cucchiaino contiene il 750% della dose giornaliera consigliata di vitamina C.

CHAGA

Può rafforzare e sostenere la risposta immunitaria. Si consiglia di assumerne 1 cucchiaino al giorno, sciolta in un liquido a piacere.

CORDYCEPS

Supporta il sistema immunitario. Scioglierne un cucchiaino in un succhi, tè, caffè, bevanda vegetale o acqua. Ottimo in combinazione con altri funghi curativi per potenziarne gli effetti benefici.

CURCUMA

Ricca di antinfiammatori, può supportare il tono dell'umore. È perfetta per aggiungere un tocco di colore a piatti dolci o salati. Scioglierne un cucchiaino in un bicchiere di latte caldo assieme a un pizzico di pepe per un delizioso golden milk di ispirazione ayurvedica.

ERBA DI ORZO

Ricca di clorofilla e sali minerali, dal sapore delicato. Se ne consiglia l'assunzione al mattino come detossificante, 2 o 3 cucchiaini di polvere sciolta in acqua, succo di frutta, salse, creme, budini, estratti oppure condimenti per insalata.

FUNGI SHIITAKE (LENTINULA EDODES)

Ha capacità antivirali e può rafforzare le difese immunitarie. Si consiglia di assumerne un cucchiaino al giorno, sciolto in acqua. Può anche essere aggiunto a sughi e salse fredde.

INSALATA DI ALGHE

Gustosa e ricca di iodio, va lasciata a bagno in acqua per 10 minuti e condita con aceto di riso, olio di sesamo e zenzero. Ottime anche aggiunte a spaghetti o zuppe di ispirazione asiatica.

MAQUI (ARISTOTELIA CHILENSIS)

Supporta il benessere del microbiota intestinale e la salute della vista. Si consiglia di assumerne 180 mg al giorno, sciolta in un liquido.

MESQUITE

Ha capacità antisettiche e antimicrobiche per la pelle. Può essere aggiunta a smoothie o ricette dolci, sostituendo parzialmente la farina.

CORTECCIA DI CATUABA

Può migliorare il tono dell'umore e supportare la memoria. Si consiglia di assumerne 1 cucchiaino al giorno sciolta in acqua, meglio la sera.

ERBA DI GRANO

Ricca di clorofilla e sali minerali, ideale come detossificante, se ne consiglia l'assunzione al mattino, un cucchiaino di polvere sciolta in acqua, succo di frutta o smoothie.

FARINA DI MAIS VIOLA

Naturalmente viola grazie agli antociani, contiene anti-ossidanti. Si può utilizzare in sostituzione della comune farina di mais per preparare pane, torte, pancakes, waffles, tortillas e arepas.

FUNGO REISHI (GANODERMA LUCIDUM)

Il re dei funghi, dalle straordinarie proprietà immunomodulanti, aumenta l'ossigenazione del sangue. Sciogliere un cucchiaino di polvere in un bicchiere di acqua. Può essere addolcito oppure consumato sciolto nel caffè o nel cappuccino.

LUCUMA IN POLVERE

Con alti livelli di betacarotene, ha un gusto dolce che ricorda lo zucchero scuro. Può essere utilizzata come dolcificante naturale in bevande, creme e dolci da forno. Due cucchiaini di lucuma corrispondono a 1 cucchiaino di zucchero.

MATCHA

Ricca di ECGC e di antiossidanti. Contiene caffeina a lento rilascio che favorisce la concentrazione. Sciogliere ½, 1 cucchiaino di polvere in 30 - 120 cc di acqua calda, mescolando con un frullino. Ottimo per preparare gelati, creme, budini o dolci da forno.

MORINGA

Ricca di vitamina C, supporta la salute cardiovascolare e aiuta a ridurre il livello di zuccheri nel sangue. Assumerne 6-10 g al giorno, sciolta in un liquido.

MSM IN POLVERE (METILSULFONILMETANO)

Supporta la bellezza di pelle, capelli e articolazioni, favorisce il recupero sportivo ed è tradizionalmente utilizzato per mitigare i sintomi delle riniti allergiche. Si consiglia di assumerne dai 1200 ai 3000 mg al giorno, sciolto in un liquido.

ORTICA

Favorisce la diuresi, la detossificazione e supporta la salute della prostata. Si consiglia di assumerne da 350 a 600 mg al giorno, sciolta in un liquido.

SEMI DI CHIA

Ricchi di fibra e omega-3, assorbono molta acqua. Possono essere mescolati, interi o frullati, con acqua o latte vegetale e fatti riposare per almeno 30 minuti o tutta la notte. Si consiglia di consumarne 3 cucchiaini al giorno.

SHILAJIT PURO (ACIDO FULVICO)

Ricco di ferro e antiossidanti, supporta il benessere mentale e la resistenza agli stress. Si consiglia di consumarne fino a 20 mg al giorno, sciolto in acqua o altre bevande.

TRIPHALA

Una miscela ayurvedica di tre erbe che supporta la perdita di peso, favorisce l'eliminazione e supporta la salute dei denti. Si consiglia di assumerne da 500 a 1000 mg al giorno.

NEEM

Per uso esterno, ha effetti antimicrobici. Può essere mescolato con acqua e applicato sulla pelle o sui capelli come impacco.

ROSA CANINA (ROSASPINA)

Ricchissima di vitamine C ed E, per il supporto del sistema immunitario, del metabolismo e per la salute delle ossa. Si consiglia di consumarne 3-5 g al giorno, sciolti in un liquido.

SHATAVARI (ASPARAGUS RACEMOSUS)

Promuove il benessere ormonale delle donne, supporta la salute di reni e il metabolismo degli zuccheri. Si suggerisce di consumarne 1 cucchiaino in un bicchiere d'acqua, due volte al giorno.

SPIRULINA IN POLVERE

Ricca di antiossidanti, aminoacidi e buona fonte di rame. La dose giornaliera consigliata è di 1-3 g, ma è possibile assumerne fino a 10 g al giorno sciolta in acqua, succhi, frullati, yogurt o smoothie bowl, ai quali donerà un intenso colore verde-azzurro.

TULSI (BASILICO SANTO)

La varietà di tulsi più ricca di antiossidanti, utilizzata dalla tradizione ayurvedica come antinfiammatorio e per aumentare la resistenza allo stress. Assumerne da 2 a 10 g di polvere al giorno, sciolta in un liquido.





BENESSERE DEL CUORE

Lo stile di vita e, soprattutto, l'alimentazione giocano un ruolo chiave nella prevenzione e nella gestione delle patologie cardiovascolari. Prova i superfood bio per il benessere cardiovascolare che abbiamo selezionato per te. Ricchi di nutrienti che favoriscono la **salute del cuore** e promuovono il **benessere circolatorio**, provengono da **agricoltura biologica** e sono **100% a base vegetale**. Semplici da utilizzare perché **monoingrediente**, sono benefici per te e **sostenibili per il pianeta**.

AGAR AGAR

Ricco di iodio, dà un senso di sazietà. Può sostituire la gelatina animale. Va fatto bollire e solidifica raffreddandosi. Un cucchiaino di agar agar sostituisce 6 fogli di gelatina tradizionale ed è pari a 1 cucchiaino di agar agar in fiocchi.

ALFA ALFA

Contiene isoflavoni, supporta la detossificazione, può avere un effetto diuretico e stimolare la lattazione. Si consiglia di assumerne dai 5 ai 10 g, sciolto in acqua, fino a 3 volte al giorno.

ALGA SPAGHETTI DI MARE

Ricchi di iodio e fucoxantina per il benessere intestinale. Possono essere cotti come i tradizionali spaghetti o fatti rinvenire in acqua per 20 minuti prima di essere conditi a piacere.

ALGHE KOMBU

L'alga più ricca di iodio. 2-3cm in cottura rendono più morbida la buccia dei legumi. Aggiungere 5 cm di alga nelle zuppe o nel tradizionale dashi giapponese oppure macinare e consumare su riso o insalate.

ASTRAGALO (ASTRAGALUS)

Può supportare le difese immunitarie grazie alle sue proprietà antivirali e favorire il corretto funzionamento dei reni. Se ne assumono da 9 a 30 g al giorno, sciolti in un liquido.

CHAGA

Può rafforzare e sostenere la risposta immunitaria. Si consiglia di assumerne 1 cucchiaino al giorno, sciolta in un liquido a piacere.

AGLIO NERO FERMENTATO

I benefici dell'aglio crudo senza problemi di alito o di odore forte! Ricco di antiossidanti, grazie alla fermentazione assume un delicato gusto balsamico e supporta le funzioni immunitarie. Perfetto in cucina per qualsiasi ricetta.

ALGA KELP IN POLVERE

Contiene iodio e alginati, che limitano l'assorbimento dei grassi, dando anche un senso di sazietà. 1 g contiene circa 200 mcg di iodio: va, quindi, assunta con parsimonia, in aggiunta a cibi e bevande.

ALGHE DULSE

Ricche di iodio. Vanno lasciate a bagno in acqua per alcuni minuti, scolate e sciacquate prima dell'uso oppure sbriciolate e aggiunte a sughi o salse, per donare loro un delicato sapore di mare. Ottime con le patate.

ALGHE WAKAME

Ricche di iodio e deliziose in insalata. Tenere a bagno per minimo 10 minuti, quindi rimuovere le nervature prima di consumare. Aumentano di 7 volte il loro volume iniziale.

BRAHMI (BACOPA MONNIERI)

Può supportare le funzioni cognitive e favorire la salute cerebrale. Va assunto a stomaco pieno. La dose consigliata varia dai 200 ai 450 mg al giorno.

CHLORELLA

Ricca di proteine e ferro, può supportare l'organismo nella detossificazione. 3 g di chlorella contengono fino a 100 mg di omega-3.

FARINA DI MAIS VIOLA

Naturalmente viola grazie agli antociani, contiene anti-ossidanti. Si può utilizzare in sostituzione della comune farina di mais per preparare pane, torte, pancakes, waffles, tortillas e arepas.

FUNGHI SHIITAKE (LENTINULA EDODES)

Ha capacità antivirali e può rafforzare le difese immunitarie. Si consiglia di assumerne un cucchiaino al giorno, sciolto in acqua. Può anche essere aggiunto a sughi e salse fredde.

INSALATA DI ALGHE

Gustosa e ricca di iodio, va lasciata a bagno in acqua per 10 minuti e condita con aceto di riso, olio di sesamo e zenzero. Ottime anche aggiunte a spaghetti o zuppe di ispirazione asiatica.

MAITAKE

Supporta il sistema immunitario. Si consiglia di assumerne un cucchiaino colmo al giorno, sciolto in un liquido a piacere.

MATCHA

Ricco di ECGC e di antiossidanti. Contiene caffeina a lento rilascio che favorisce la concentrazione. Sciogliere ½, 1 cucchiaino di polvere in 30 - 120 cc di acqua calda, mescolando con un frullino. Ottimo per preparare gelati, creme, budini o dolci da forno.

PROTEINE DEI SEMI DI GIRASOLE

Crude e degrassate, contengono il 53% di proteine, pochi grassi e un elevato contenuto di tutti gli aminoacidi essenziali. Ottime in smoothie, yogurt o sciolte in un liquido.

PROTEINE DI SEMI DI ZUCCA

Contengono il 65% di proteine e grassi buoni che contribuiscono al benessere cardiovascolare. Ottime in smoothie, yogurt o sciolte in un liquido.

FARINA DI PSILLIO

In polvere finissima, può fungere da addensante nei prodotti da forno senza glutine o uova. Per favorire la regolarità se ne consigliano dai 3 ai 20 g al dì, avendo l'accortezza di bere 200 ml di acqua ogni 2 g di psillio in polvere. Per pane o dolci da forno: un cucchiaino equivale a 2 cucchiaini di gomma di xantano.

FUNGO REISHI (GANODERMA LUCIDUM)

Il re dei funghi, dalle straordinarie proprietà immunomodulanti, aumenta l'ossigenazione del sangue. Sciogliere un cucchiaino di polvere in un bicchiere di acqua. Può essere addolcito oppure consumato sciolto nel caffè o nel cappuccino.

LUCUMA IN POLVERE

Con alti livelli di betacarotene, ha un gusto dolce che ricorda lo zucchero scuro. Può essere utilizzata come dolcificante naturale in bevande, creme e dolci da forno. Due cucchiaini di lucuma corrispondono a 1 cucchiaino di zucchero.

MAQUI (ARISTOTELIA CHILENSIS)

Supporta il benessere del microbiota intestinale e la salute della vista. Si consiglia di assumerne 180 mg al giorno, sciolta in un liquido.

MORINGA

Ricca di vitamina C, supporta la salute cardiovascolare e aiuta a ridurre il livello di zuccheri nel sangue. Assumerne 6-10 g al giorno, sciolta in un liquido.

PROTEINE DI CANAPA

Crude e prive di THC, contengono 50 g di proteine ogni 100 g di prodotto e sono una fonte eccellente di fibra, ferro, zinco, magnesio e preziosi grassi omega-3 in forma di acido alfa-linolenico.

SEMI DI CHIA

Ricchi di fibra e omega-3, assorbono molta acqua. Possono essere mescolati, interi o frullati, con acqua o latte vegetale e fatti riposare per almeno 30 minuti o tutta la notte. Si consiglia di consumarne 3 cucchiaini al giorno.

SHILAJIT PURO (ACIDO FULVICO)

Ricco di ferro e antiossidanti, supporta il benessere mentale e la resistenza agli stress. Si consiglia di consumarne fino a 20 mg al giorno, sciolto in acqua o altre bevande.

TRIBULUS TERRESTRIS (TRIBOLO)

Energizzante, ricco di saponine e flavonoidi. Per il benessere maschile e per chi conduce uno stile di vita attivo, si consiglia di assumerne 3 - 6 g al giorno in acqua o bevande, meglio se a stomaco vuoto. Evitarne l'assunzione in gravidanza o durante l'allattamento.

SPIRULINA IN POLVERE

Ricca di antiossidanti, aminoacidi e buona fonte di rame. La dose giornaliera consigliata è di 1-3 g, ma è possibile assumerne fino a 10 g al giorno sciolta in acqua, succhi, frullati, yogurt o smoothie bowl, ai quali donerà un intenso colore verde-azzurro.



BENESSERE UOMO E DONNA

La **salute ormonale** è fondamentale per il benessere sia **maschile** che **femminile**, a **tutte le età** e in **diverse fasi della vita**. Scopri una vasta gamma di superfood specifici per supportare il tuo **sistema endocrino**, stimolare la **libido** e la **fertilità** e aiutarti a gestire i **sintomi della menopausa** o della **sindrome premestruale**.

Da **agricoltura biologica** e **monoingrediente**, i superfood di CiboCrudo ti offrono un sostegno mirato e **completamente naturale**, in armonia con il tuo corpo e con l'ambiente.



ALGA KELP IN POLVERE

Contiene iodio e alginati, che limitano l'assorbimento dei grassi, dando anche un senso di sazietà. 1 g contiene circa 200 mcg di iodio: va, quindi, assunta con parsimonia, in aggiunta a cibi e bevande.

ALGHE DULSE

Ricche di iodio. Vanno lasciate a bagno in acqua per alcuni minuti, scolate e sciacquate prima dell'uso oppure sbriciolate e aggiunte a sughi o salse, per donare loro un delicato sapore di mare. Ottime con le patate.

ALGHE KOMBU

L'alga più ricca di iodio. 2-3cm in cottura rendono più morbida la buccia dei legumi. Aggiungere 5 cm di alga nelle zuppe o nel tradizionale dashi giapponese oppure macinare e consumare su riso o insalate.

CARDO MARIANO

Supporta il benessere del fegato, può stimolare la lattazione e sostenere la remineralizzazione ossea. Si consiglia di assumerne fino a 700 mg 3 volte al giorno, sciolta in acqua.

GINSENG ROSSO (PANAX GINSENG)

Energizzante e stimolante, anche per sostenere il desiderio maschile. Si consiglia di assumerne da 1/2 fino a 1 cucchiaino al giorno, sciolto in un liquido.

ALGA SPAGHETTI DI MARE

Ricchi di iodio e fucoxantina per il benessere intestinale. Possono essere cotti come i tradizionali spaghetti o fatti rinvenire in acqua per 20 minuti prima di essere conditi a piacere.

ALGHE IRISH MOSS (CHONDRUS CRISPUS)

Contengono iodio e carragenina, favoriscono la digestione. Vanno fatte reidratare in acqua per alcune ore e frullate per ottenere un gel da usare nei dolci.

ALGHE WAKAME

Ricche di iodio e deliziose in insalata. Tenere a bagno per minimo 10 minuti, quindi rimuovere le nervature prima di consumare. Aumentano di 7 volte il loro volume iniziale.

CORTECCIA DI CATUABA

Può migliorare il tono dell'umore e supportare la memoria. Si consiglia di assumerne 1 cucchiaino al giorno sciolta in acqua, meglio la sera.

INSALTA DI ALGHE

Gustosa e ricca di iodio, va lasciata a bagno in acqua per 10 minuti e condita con aceto di riso, olio di sesamo e zenzero. Ottime anche aggiunte a spaghetti o zuppe di ispirazione asiatica.



MACA GIALLA

Adattogeno della tradizione andina. Può aumentare la resistenza agli stress, supportare il benessere ormonale e promuovere la fertilità. Si consiglia di assumere da 1 a 3 cucchiaini al giorno, sciolti in un liquido o in aggiunta a salse e condimenti freddi.

MACA ROSSA

Adattogeno utilizzato tradizionalmente per il benessere maschile. Si consiglia di assumere da 1 a 3 cucchiaini al giorno, sciolti in un liquido o in aggiunta a salse e condimenti freddi.

ORTICA

Favorisce la diuresi, la detossificazione e supporta la salute della prostata. Si consiglia di assumerne da 350 a 600 mg al giorno, sciolta in un liquido.

SHATAVARI (ASPARAGUS RACEMOSUS)

Promuove il benessere ormonale delle donne, supporta la salute di reni e il metabolismo degli zuccheri. Si suggerisce di consumarne 1 cucchiaino in un bicchiere d'acqua, due volte al giorno.

MACA NERA

Secondo la tradizione andina è considerata energizzante. Supporta il recupero muscolare dopo lo sport e favorisce la fertilità maschile. Si consiglia di assumere da 1 a 3 cucchiaini al giorno, sciolti in un liquido.

MUCUNA PRURIENS

Con una buona quantità di L-Dopa, ha effetti neuroprotettivi, può migliorare il tono dell'umore e supportare il benessere maschile. Scioglierne da 5 a 30 g al giorno in acqua e assumere a stomaco vuoto o aggiunta ad altri ingredienti.

PROTEINE DI SEMI DI ZUCCA

Contengono il 65% di proteine e grassi buoni che contribuiscono al benessere cardiovascolare. Ottime in smoothie, yogurt o sciolte in un liquido.

TRIBULUS TERRESTRIS (TRIBOLO)

Energizzante, ricco di saponine e flavonoidi. Per il benessere maschile e per chi conduce uno stile di vita attivo, si consiglia di assumerne 3 - 6 g al giorno in acqua o bevande, meglio se a stomaco vuoto. Evitarne l'assunzione in gravidanza o durante l'allattamento.



METABOLISMO E CONTROLLO DEL PESO



Metabolismo lento e peso in eccesso? Spesso derivano da stile di vita e alimentazione scorrette! Per mantenere il tuo **metabolismo attivo** e per supportarti nel **controllo del peso**, integra la tua alimentazione quotidiana con questi superfood **altamente selezionati**.

Lavorati artigianalmente a partire da materie prime **100% biologiche** certificate, ti sostengono nel tuo benessere in modo completamente **naturale e plant-based**.

La scelta ottimale per la tua salute e **dell'ambiente** che ti circonda!

AGAR AGAR

Ricco di iodio, dà un senso di sazietà. Può sostituire la gelatina animale. Va fatto bollire e solidifica raffreddandosi. Un cucchiaino di agar agar sostituisce 6 fogli di gelatina tradizionale ed è pari a 1 cucchiaino di agar agar in fiocchi.

BAOBAB

Ricco di vitamina C, può favorire il senso di sazietà riducendo l'appetito. Ti consigliamo di assumerne 1 o 2 cucchiaini al giorno, sciolto in un liquido.

FARINA DI PSILLIO

In polvere finissima, può fungere da addensante nei prodotti da forno senza glutine o uova. Per favorire la regolarità se ne consigliano dai 3 ai 20 g al dì, avendo l'accortezza di bere 200 ml di acqua ogni 2 g di psillio in polvere. Per pane o dolci da forno: un cucchiaino equivale a 2 cucchiaini di gomma di xantano.

MAITAKE

Supporta il sistema immunitario. Si consiglia di assumerne un cucchiaino colmo al giorno, sciolto in un liquido a piacere.

MESQUITE

Ha capacità antisettiche e antimicrobiche per la pelle. Può essere aggiunta a smoothie o ricette dolci, sostituendo parzialmente la farina.

ALGA KELP IN POLVERE

Contiene iodio e alginati, che limitano l'assorbimento dei grassi, dando anche un senso di sazietà. 1 g contiene circa 200 mcg di iodio: va, quindi, assunta con parsimonia, in aggiunta a cibi e bevande.

FARINA DI MAIS VIOLA

Naturalmente viola grazie agli antociani, contiene anti-ossidanti. Si può utilizzare in sostituzione della comune farina di mais per preparare pane, torte, pancakes, waffles, tortillas e arepas.

GUARANÀ

Energizzante, supporta la salute della vista e il recupero muscolare post allenamento. Contiene caffeina e va consumato fino a un massimo di 1 g al giorno.

MATCHA

Ricco di ECGC e di antiossidanti. Contiene caffeina a lento rilascio che favorisce la concentrazione. Sciogliere ½, 1 cucchiaino di polvere in 30 - 120 cc di acqua calda, mescolando con un frullino. Ottimo per preparare gelati, creme, budini o dolci da forno.

SPIRULINA IN POLVERE

Ricca di antiossidanti, aminoacidi e buona fonte di rame. La dose giornaliera consigliata è di 1-3 g, ma è possibile assumerne fino a 10 g al giorno sciolta in acqua, succhi, frullati, yogurt o smoothie bowl, ai quali donerà un intenso colore verde-azzurro.

UMORE E ANTISTRESS

Gli stress della vita quotidiana possono mettere a dura prova buonumore e resistenza mentale. Per aiutarti ogni giorno abbiamo scelto dei superfood speciali. Sono **100% a base vegetale**, lavorati a **basse temperature** e **versatili** perché in pratica **polvere monoingrediente**. Ricchissimi di nutrienti che migliorano il tono dell'umore, promuovono una migliore qualità del **riposo** e preziosi per aiutarti a ritrovare la serenità in modo **100% naturale**, diventeranno i tuoi migliori alleati quotidiani.

ALGA SPAGHETTI DI MARE

Ricchi di iodio e fucoxantina per il benessere intestinale. Possono essere cotti come i tradizionali spaghetti o fatti rinvenire in acqua per 20 minuti prima di essere conditi a piacere.

BRAHMI (BACOPA MONNIERI)

Può supportare le funzioni cognitive e favorire la salute cerebrale. Va assunto a stomaco pieno. La dose consigliata varia dai 200 ai 450 mg al giorno.

CURCUMA

Ricca di antinfiammatori, può supportare il tono dell'umore. È perfetta per aggiungere un tocco di colore a piatti dolci o salati. Scioglierne un cucchiaino in un bicchiere di latte caldo assieme a un pizzico di pepe per un delizioso golden milk di ispirazione ayurvedica.

MATCHA

Ricco di ECGC e di antiossidanti. Contiene caffeina a lento rilascio che favorisce la concentrazione. Sciogliere ½, 1 cucchiaino di polvere in 30 - 120 cc di acqua calda, mescolando con un frullino. Ottimo per preparare gelati, creme, budini o dolci da forno.

TULSI

Energizzante e adattogeno, aumenta la resistenza agli stress e il recupero sportivo. Si consiglia di assumerne dai 200 ai 600 mg al giorno, sciolti in un liquido.

ASHWAGANDHA

Assunta con costanza può migliorare la resistenza allo stress e agire come tonico. Sciogliere un cucchiaino di polvere in un liquido. Può essere aggiunta a curcuma e zenzero per un rilassante golden milk serale.

CORTECCIA DI CATUABA

Può migliorare il tono dell'umore e supportare la memoria. Si consiglia di assumerne 1 cucchiaino al giorno sciolta in acqua, meglio la sera.

FUNGO REISHI (GANODERMA LUCIDUM)

Il re dei funghi, dalle straordinarie proprietà immunomodulanti, aumenta l'ossigenazione del sangue. Sciogliere un cucchiaino di polvere in un bicchiere di acqua. Può essere addolcito oppure consumato sciolto nel caffè o nel cappuccino.

RHODIOLA ROSEA IN POLVERE

Con una buona quantità di L-Dopa, ha effetti neuroprotettivi, può migliorare il tono dell'umore e supportare il benessere maschile. Scioglierne da 5 a 30 g al giorno in acqua e assumere a stomaco vuoto o aggiunta ad altri ingredienti.

SPORT E PERFORMANCE

Il superfood per te che ami lo sport! Scegli le **proteine 100% veg** di alta qualità e i superfood in polvere ricchi di composti bioattivi per favorire il **recupero muscolare** e contribuire a **migliorare le tue performance sportive** in modo **naturale**. Tutti gli alimenti per lo sport CiboCrudo sono **vegani al 100%** e **selezionati accuratamente** per la loro integrità. La scelta ideale **pre- e post-allenamento** per sostenere la tua resistenza in **tutta salute!**

ALFA ALFA

Contiene isoflavoni, supporta la detossificazione, può avere un effetto diuretico e stimolare la lattazione. Si consiglia di assumerne dai 5 ai 10 g, sciolto in acqua, fino a 3 volte al giorno.

ASHWAGANDHA

Assunta con costanza può migliorare la resistenza allo stress e agire come tonico. Sciogliere un cucchiaino di polvere in un liquido. Può essere aggiunta a curcuma e zenzero per un rilassante golden milk serale.

CHLORELLA

Ricca di proteine e ferro, può supportare l'organismo nella detossificazione. 3 g di chlorella contengono fino a 100 mg di omega-3.

FUNGHI SHIITAKE (LENTINULA EDODES)

Ha capacità antivirali e può rafforzare le difese immunitarie. Si consiglia di assumerne un cucchiaino al giorno, sciolto in acqua. Può anche essere aggiunto a sughi e salse fredde.

GUARANA

Energizzante, supporta la salute della vista e il recupero muscolare post allenamento. Contiene caffeina e va consumato fino a un massimo di 1 g al giorno.

PROTEINE DEI SEMI DI GIRASOLE

Crude e degrassate, contengono il 53% di proteine, pochi grassi e un elevato contenuto di tutti gli aminoacidi essenziali. Ottimo in smoothie, yogurt o sciolte in un liquido.

ALGA KELP IN POLVERE

Contiene iodio e alginati, che limitano l'assorbimento dei grassi, dando anche un senso di sazietà. 1 g contiene circa 200 mcg di iodio: va, quindi, assunta con parsimonia, in aggiunta a cibi e bevande.

CAMU CAMU

Ricca di vitamine C, Può essere sciolta in acqua o succhi. Un cucchiaino contiene il 750% della dose giornaliera consigliata di vitamina C.

CORDYCEPS

Supporta il sistema immunitario. Scioglierne un cucchiaino in un succhi, tè, caffè, bevanda vegetale o acqua. Ottimo in combinazione con altri funghi curativi per potenziarne gli effetti benefici.

FUNGO REISHI (GANODERMA LUCIDUM)

Il re dei funghi, dalle straordinarie proprietà immunomodulanti, aumenta l'ossigenazione del sangue. Sciogliere un cucchiaino di polvere in un bicchiere di acqua. Può essere addolcito oppure consumato sciolto nel caffè o nel cappuccino.

MACA NERA

Secondo la tradizione andina è considerata energizzante. Supporta il recupero muscolare dopo lo sport e favorisce la fertilità maschile. Si consiglia di assumere da 1 a 3 cucchiaini al giorno, sciolti in un liquido.

PROTEINE DEL PISELLO

Contengono l'83% di proteine. Ideali per chi segue uno stile di vita attivo, hanno gusto neutro, buona digeribilità e possono essere sciolte in liquidi o miscelate con la farina.

MACA ROSSA

Adattogeno utilizzato tradizionalmente per il benessere maschile. Si consiglia di assumere da 1 a 3 cucchiaini al giorno, sciolti in un liquido o in aggiunta a salse e condimenti freddi.

PROTEINE DEL RISO

Contengono aminoacidi ramificati e oltre l'80% di proteine biodisponibili. Si consiglia di assumerne 20-30 g al giorno, sciolte in acqua o succhi, oppure in aggiunta a pancake, muffin e yogurt.

PROTEINE DI SEMI DI ZUCCA

Contengono il 65% di proteine e grassi buoni che contribuiscono al benessere cardiovascolare. Ottime in smoothie, yogurt o sciolte in un liquido.

SEMI DI CHIA

Ricchi di fibra e omega-3, assorbono molta acqua. Possono essere mescolati, interi o frullati, con acqua o latte vegetale e fatti riposare per almeno 30 minuti o tutta la notte. Si consiglia di consumarne 3 cucchiaini al giorno.

SPIRULINA IN POLVERE

Ricca di antiossidanti, aminoacidi e buona fonte di rame. La dose giornaliera consigliata è di 1-3 g, ma è possibile assumerne fino a 10 g al giorno sciolta in acqua, succhi, frullati, yogurt o smoothie bowl, ai quali donerà un intenso colore verde-azzurro.

MSM IN POLVERE (METILSULFONILMETANO)

Supporta la bellezza di pelle, capelli e articolazioni, favorisce il recupero sportivo ed è tradizionalmente utilizzato per mitigare i sintomi delle riniti allergiche. Si consiglia di assumerne dai 1200 ai 3000 mg al giorno, sciolto in un liquido.

PROTEINE DI CANAPA

Crude e prive di THC, contengono 50 g di proteine ogni 100 g di prodotto e sono una fonte eccellente di fibra, ferro, zinco, magnesio e preziosi grassi omega-3 in forma di acido alfa-linolenico.

RHODIOLA ROSEA IN POLVERE

Energizzante e adattogeno, aumenta la resistenza agli stress e il recupero sportivo. Si consiglia di assumerne dai 200 ai 600 mg al giorno, sciolti in un liquido.

SHILAJIT PURO (ACIDO FULVICO)

Ricco di ferro e antiossidanti, supporta il benessere mentale e la resistenza agli stress. Si consiglia di consumarne fino a 20 mg al giorno, sciolto in acqua o altre bevande.

TRIBULUS TERRESTRIS (TRIBOLO)

Energizzante, ricco di saponine e flavonoidi. Per il benessere maschile e per chi conduce uno stile di vita attivo, si consiglia di assumerne 3 - 6 g al giorno in acqua o bevande, meglio se a stomaco vuoto. Evitarne l'assunzione in gravidanza o durante l'allattamento.



NON SOLO SUPERFOOD, SAPORI UNICI

Nell'assortimento CiboCrudo troverai una vasta selezione di **alimenti funzionali** per ogni occasione. Soddisfa la tua voglia di vivere in modo sano e consapevole con la nostra ampia varietà di **prodotti integrali e biologici**.

Esplora le nostre diverse varietà di **alghe, frutta e verdure** essiccate e disidratate. Aggiungi sapore e nutrimento ai tuoi piatti con gli **oli vegetali spremuti a freddo**, i **dolcificanti naturali**, le **erbe aromatiche** e le **spezie**. Porta in tavola **cereali naturalmente privi di glutine**, gustose **conserven**, un'ampia scelta di **farine ricercate** e pregiate **varietà di cacao**.

Puoi acquistare i prodotti CiboCrudo nel tuo punto vendita di fiducia.

Scopri tutto l'assortimento su CiboCrudo:
prodotti vegani, biologici e crudi di prima qualità



Il prodotto che cerchi non è disponibile?

Non preoccuparti! Parla con il tuo negoziante di fiducia e chiedi di ordinarlo per te. Sarà felice di aiutarti e di farti recapitare il prodotto direttamente in negozio.



www.cibocrudo.com

