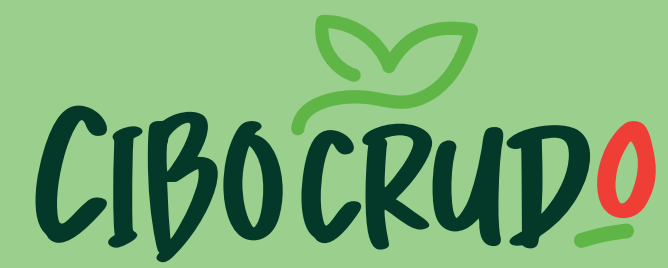




CIBO
CRUDO

CATALOGO
2020



Superfood, alimenti funzionali, ingredienti ricercati e delizie tradizionali: da oltre 10 anni scegliamo per te solo l'eccellenza del mondo raw bio.

BIO È BELLO, RAW È MEGLIO

La **ricerca scientifica** e la **lifestyle medicine**, che teniamo sempre in gran considerazione, dimostrano come numerose patologie si possano prevenire e addirittura trattare grazie anche a un'alimentazione semplice e naturale.

La miglior medicina è il **cibo vero**: fresco, genuino, integrale e di origine vegetale, che non ha subito cotture aggressive e che viene coltivato **senza l'utilizzo di sostanze chimiche e fertilizzanti di sintesi**.

Queste sono le idee che avevamo in mente quando abbiamo iniziato la nostra avventura.

LA NOSTRA STORIA

Era il **2011** e CiboCrudo era una piccola realtà a gestione familiare: la **prima in Italia** a proporre un'offerta di **alimenti biologici e raw a marchio proprio**. Siamo partiti da pochi prodotti fino ad arrivare a un catalogo composto da **oltre 300 specialità raw** adatte a ogni momento della giornata e compatibili anche con un'alimentazione **vegan e crudista**.

Dal 2022 facciamo parte di **Neulabs**, la prima piattaforma in Italia che **acquista, crea e sviluppa brand direct-to-consumer** a livello internazionale.



NON SOLO SUPERFOOD: SAPORI UNICI

Nell'assortimento CiboCrudo sono presenti un'ampia varietà di **superfood e alimenti funzionali** per soddisfare, in ogni occasione, la tua voglia di benessere.

Potrai trovare tutto quello che ti serve: diverse varietà di **alghe, frutta e verdure essiccate e disidratate** ma anche **oli vegetali, dolcificanti, erbe aromatiche e spezie**.

La nostra proposta di ingredienti integrali e biologici è ulteriormente completata da alimenti più vicini alla tradizione italiana: **cereali, conserve**, un'ampia scelta di **farine** e **pregiate varietà di cacao**.



FRUTTA DISIDRATATA

20+ varietà di frutta italiana ed esotica, tutte 100% bio certificate e senza solfiti né zuccheri aggiunti



FRUTTA SECCA

Non tostata né salata, disponibile in più formati per ogni occasione



SUPERFOOD

70+ proposte: il più vasto catalogo di superfood in Italia, lavorati al di sotto dei 42°C



CACAO

100% criollo, la varietà di cacao più pregiata al mondo. Disponibile in polvere, semi e granello



SPEZIE

15+ varietà di spezie essiccate naturalmente



OLI E GRASSI VEGETALI

15+ oli o burri vegetali biologici monoingrediente, estratti a freddo da cocco o semi oleosi e senza additivi



SENZA GLUTINE

10+ farine integrali, cous cous, quinoa e pseudo cereali naturalmente privi di glutine



SEMI OLEOSI

Interi, decorticati, da germoglio: tutti non tostati e senza additivi chimici



DOLCIFICANTI

10 alternative allo zucchero raffinato: sciroppi integrali, dolcificanti naturali semolati, farine dolci



CONSERVE E SNACK

Composte con il 100% di frutta bio, snack salati, conserve di pomodori maturi italiani, creme e salse per pasta, crostini o bruschette

CIBOCRUDO È

Madre Natura ci regala ingredienti ricchi di gusto e nutrimento. Per aiutarti a beneficiare di tutti i sapori e i profumi della natura, proponiamo solo alimenti provenienti da **agricoltura biologica certificata**, privi di ingredienti di origine animale, **senza additivi o conservanti** e **naturalmente privi di glutine**.



BIO E LAVORATO A BASSE TEMPERATURE

I nostri prodotti sono bio certificati, essiccati al sole o lavorati a basse temperature per mantenere inalterate le proprietà benefiche dei prodotti

FREE FORM

FREE FORM

Rispettiamo la filosofia "free-form": niente ingredienti di origine animale, niente zuccheri aggiunti, zero additivi o conservanti e no OGM



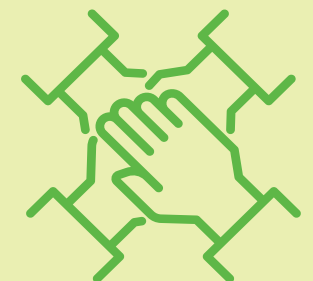
RISPETTO DELL'ORIGINE

Acquistiamo le nostre materie prime solo dai Paesi dove è possibile reperire le varietà migliori di ciascun ingrediente, selezionando solo le aziende che garantiscono i più alti standard etici e qualitativi



ONE-STOP SHOP

Con oltre 350 prodotti in 10 categorie diverse puoi trovare tutti i prodotti che vuoi senza dover effettuare ordini da diversi fornitori



NON RIVENDITORI MA PARTNER

Supportiamo i nostri partner commerciali con attività trade marketing personalizzate e azioni commerciali ad hoc, per permetterti di aumentare il sell-out

✓ Senza zuccheri aggiunti

✓ Senza additivi

✓ Senza conservanti

✓ Senza OGM

✓ Naturalmente privi di glutine



NON SCENDIAMO A COMPROMESSI SULLA QUALITÀ



Oltre 20.000 clienti unici hanno scelto CiboCrudo tramite e-commerce.



Più di 300 partner, tra ristoranti, laboratori e rivenditori, scelgono i nostri prodotti.

PRODOTTI CHE ISPIRANO FIDUCIA

Non ci accontentiamo delle etichette. Dal 2011 **selezioniamo accuratamente ogni singolo ingrediente** affinché rispetti a pieno i valori in cui crediamo.

Ricerchiamo nel mondo quali sono le **zone di produzione migliori** per ogni alimento e, in quelle zone, selezioniamo solo quelle aziende che lavorano in **agricoltura biologica** certificata e che ci garantiscono i più **alti standard qualitativi oltre che etici**.

Vogliamo solo il meglio per te: per essere certi che ogni materia prima risponda ai nostri rigidi parametri, chiediamo a tutti i nostri produttori **schede tecniche, analisi, certificazioni** e conduciamo indagini sul metodo di lavorazione impiegato.

È così che abbiamo costruito una rete di produttori di fiducia.



1 Studiamo i benefici di un ingrediente



2 Cerchiamo le zone di produzione migliori



3 Identifichiamo le aziende biologiche top che lavorano quell'ingrediente a basse temperature



4 Assaggiamo gli ingredienti



5 Chiediamo schede tecniche, analisi e certificazioni



6 Solo gli alimenti più buoni ed efficaci diventano CiboCrudo

SIAMO FELICI DI ESSERCI PER TE

Le relazioni umane sono il cuore pulsante del nostro lavoro e vogliamo stabilire **rapporti duraturi coi nostri partner**.

Lavorare con CiboCrudo significa avere al proprio fianco un team interamente dedicato allo **sviluppo dei punti vendita dei nostri partner**, che può dare loro gli **strumenti, i prodotti e il supporto** necessari per far fronte ai cambiamenti nelle esigenze dei consumatori.



Marketing a te dedicato con inserzioni sponsorizzate tramite i canali social.



Personalizzazione corner CiboCrudo: realizziamo materiali personalizzati per dare maggiore visibilità a prodotti e ai benefici.



Piattaforma dedicata al canale B2B: nuovo sito dove poter gestire in autonomia gli ordini e lo stock, avere una panoramica di offerte in qualsiasi momento e da qualsiasi luogo.



Campagne promozionali per supportare il sell-out: ogni mese diverse categorie di prodotto scontate per supportarti con promozioni in negozio.



Brand riconosciuto da tutto il media italiano: 5 articoli a settimana sulle più importanti testate.



ENTRO FINE 2023 CONVERTIREMO QUASI TUTTI I NOSTRI PACKAGING IN DOYPACK

- Meno produzione di Co2 (-65%)
- Pack più allegro e colorato
- 1 Colore per categoria
- Più resistente

2023



LE TESTATE CHE PARLANO DI NOI



LA STAMPA AMICA



la Repubblica.it

ELLE

STYLE MAGAZINE

1 PARTNER 350+ PRODOTTI

Per accompagnare i tuoi clienti in ogni momento della giornata: dalla colazione, allo snacking me-time fino alla cena.





100% FRUTTA, 0% ZUCCHERO AGGIUNTO

La frutta tropicale o nostrana CiboCrudo viene coltivata con amore in agricoltura biologica e raccolta al giusto punto di maturazione, senza sfruttamento umano né animale.

L'essiccazione avviene con dolcezza: naturalmente al sole oppure a temperature controllate sempre inferiori ai 42 gradi. E il risultato è così buono che non dobbiamo aggiungere nulla: niente solfiti, né zuccheri, conservanti di sintesi o additivi misteriosi. Solo frutta, gustosa da mangiare e perfetta per la fermentazione di grani di kefir d'acqua.



FRUTTA DISIDRATATA

La frutta essiccata a basse temperature, come quella che trovi in CiboCrudo, è la soluzione migliore per mangiare della frutta deliziosa anche fuori stagione. Nella frutta essiccata CiboCrudo non troverai solfiti, zuccheri aggiunti, conservanti di sintesi o additivi misteriosi: è solo frutta 100%, integrale, buona, sana e perfetta per tutta la famiglia.



ALBICOCCHES ECCHES CRUDE BIO



♥ **Benefici:** Albicocche Crude con tutti i nutrienti del frutto fresco: betacarotene, vitamina A, vitamina B3, vitamina B5, vitamina B6 e sali minerali.

👑 **Come si usa:** ottimo snack, deliziose per originali ricette agrodolci, puoi usare queste Albicocche Secche nei tuoi smoothies, frullati, per preparare kefir d'acqua, dolcetti crudisti oppure nei dolci come strudel, muffins e torte.

250g 500g 2kg

AMARENE CRUDE ESSICATE BIO



♥ **Benefici:** Dal gusto dolce-acidulo, sono ricche di melatonina, antocianine, antiossidanti, vitamine A ed E.

👑 **Come si usa:** ottimo snack, perfette nel muesli o per dare una caratteristica punta di asprigno a frullati, le amarene sono un classico col gelato, nelle torte, nei dolci e nei biscotti, specie in abbinamento al cacao.

250g

ANANAS CRUDO ESSICCATO BIO



♥ **Benefici:** la bromelina è un importante enzima che caratterizza l'ananas e alla quale vengono attribuiti molti benefici e proprietà.

👑 **Come si usa:** grazie al prodotto essiccato, già pronto in fette, si può godere del sapore unico dell'ananas in qualsiasi periodo dell'anno e aggiungerlo a dolci, muffin, insalate, granola o ricette salate.

200g

BABY BANANE CRUDE A FETTE BIO



♥ **Benefici:** contengono selenio, carboidrati, potassio, magnesio e fosforo.

👑 **Come si usa:** mangiale come snack o utilizzale per preparare dolci raw, come barrette e bliss balls; ottime nel muesli o nel porridge.

200g

BACCHE ALCHECHENGI BIO



♥ **Benefici:** bacche di Alchechengi crude e ricche di vitamina C: posseggono tutti i loro principi attivi non avendo subito trattamenti termici superiori ai 42°.

👑 **Come si usa:** snack dal sapore forte e leggermente aspro, le bacche di Alchechengi si possono reidratare e aggiungere a piatti dolci e salati.

125g 250g

BACCHE DI ARONIA NERA CRUDE BIO



♥ **Benefici:** tutti i benefici dell'alimento crudo sono inalterati grazie all'essiccazione naturale, queste Bacche di Aronia sono ricche in flavonoidi, ferro, vitamina C e fibre.

👑 **Come si usa:** le Bacche di Aronia CiboCrudo possono essere consumate come snack o possono impreziosire torte e muffin; aggiungete a frullati, yogurt, muesli, porridge oppure farle rinvenire in acqua e frullale per ottenere una deliziosa composta.

150g

BACCHE DI GOJI CRUDE PREMIUM QUALITY BIO



♥ **Benefici:** le bacche di goji sono ricche di vitamina A e polisaccaridi benefici detti Lycium Barbarum Polisaccaridi, presenti solo in questa pianta.

👑 **Come si usa:** ottime mangiate da sole come snack, ti consigliamo di aggiungere le Bacche di Goji di CiboCrudo al muesli o allo yogurt a colazione, ai biscotti o ai muffin, alle insalate, ai frullati per aumentarne la morbidezza.

125g 200g 400g 1kg

BACCHE DI GIUGGIOLE BIO



♥ **Benefici:** le Bacche di Giuggiole CiboCrudo non contengono additivi: niente zuccheri aggiunti, né sale, né conservanti ma solo tante fibre naturali, vitamina C, flavonoidi, saponine e polisaccaridi.

👑 **Come si usa:** fai rinvenire le Giuggiole in acqua calda per un'ora, frullale con zenzero e cannella fino a ottenere una pasta densa, aggiungi zucchero e fai riposare 8 ore; 1 cucchiaino sciolto in acqua calda ti darà un delizioso tè.

200g

BACCHE DI SCHISANDRA CRUDE BIO



♥ **Benefici:** 3 grammi al giorno di Bacche di Schisandra CiboCrudo sono l'ideale per chi ha uno stile di vita attivo; contiene schisandrolo A e B, schisandrina A e B, schisantherina A e B, gomisina N, vitamine (A,C, E), steroli e tannini.

👑 **Come si usa:** prova le Bacche di Schisandra per la bevanda tradizionale della Corea del Sud, mettendo in infusione le bacche in acqua calda o fredda finché non avranno rilasciato colore e aggiungendo pinoli e fettine di pera.

200g

CACHI CRUDI A FETTE ESSICCATI BIO



♥ **Benefici:** vegan, naturalmente privi di glutine; i Cachi a fette CiboCrudo contengono 66 mg di Vitamina C su 100 g di frutto, sali minerali, fibre.

👑 **Come si usa:** perfetti come snack oppure da aggiungere a porridge, muesli e dolci da forno; provali nell'insalata oppure come ingrediente per dessert crudisti come la mousse di cachi.

250g

COCCO CRUDO IN CHIPS BIO



♥ **Benefici:** Chips di Cocco con oltre il 12% di fibra, essiccate naturalmente al sole, senza aggiunta di dolcificanti, crude perché lavorate a temperatura sempre inferiore ai 42 gradi.

👑 **Come si usa:** Chips croccanti dal sapore delicato e poco dolce, queste Chips di Cocco sono ottime al naturale come snack, deliziose da aggiungere a frullati e yogurt, perfette per budini, dolcetti raw, barrette o biscotti, anche crudisti.

200g

COCCO SMILE BIO



♥ **Benefici:** Smiles di Cocco con oltre il 12% di fibra, essiccate naturalmente al sole, senza aggiunta di dolcificanti, crude perché lavorate a temperatura sempre inferiore ai 42 gradi.

👑 **Come si usa:** fette croccanti dal sapore delicato e poco dolce, queste Chips di Cocco sono ottime al naturale come snack, deliziose da aggiungere a frullati e yogurt, perfette per budini, dolcetti raw, barrette o biscotti, anche crudisti.

250g

DATTERI DENOCCIOLATI BIO



♥ **Benefici:** i nostri datteri sono ricchi di fibre vegetali e potassio; ideali per gli sportivi essendo un'ottima fonte di energia.

👑 **Come si usa:** questo alimento può essere consumato come snack o a colazione in aggiunta a yogurt e frullati di frutta; ideale anche da integrare a ricette dolci come torte e biscotti.

250g 500g 1,5kg

DATTERI MEDJOUL CRUDI BIO



♥ **Benefici:** i nostri datteri giganti selezionati dalla categoria "giant supreme" sono ricchi di fibre vegetali e potassio; sono ideali per gli sportivi essendo un'ottima fonte di energia.

👑 **Come si usa:** utilizza i datteri come snack, a colazione in aggiunta a yogurt e frullati di frutta, per ricette dolci come torte e biscotti o frullati con poca acqua per ottenere un ottimo caramello raw.

250g 500g

FICHI SECCHI CRUDI BIO



♥ **Benefici:** Fichi Secchi con tutti i nutrienti del frutto fresco: fibre, sali minerali, vitamina C, tiamina, vitamina E.

👑 **Come si usa:** ottimo snack energetico, deliziosi abbinati alla crema o al cioccolato, puoi usare questi Fichi Secchi nei tuoi smoothies, frullati, per preparare kefir d'acqua, nei dolci raw e in quelli da forno.

250g 500g 1,5kg

GELSI BIANCHI CRUDI ESSICCATI BIO



♥ **Benefici:** Ricchi di fenoli e flavonoidi antiossidanti per contrastare i radicali liberi e favorire la salute del sistema cardiocircolatorio.

👑 **Come si usa:** perfetto non solo per essere consumato come snack direttamente dal barattolo, ma anche per essere aggiunto a crostate e torte oppure a frullati, yogurt vegetali o muesli.

200g 400g

MANGO CRUDO A STRISCE ESSICCATO BIO



♥ **Benefici:** vitamina C, beta-carotene, polifenoli, flavonoidi, mangiferina e un apporto di energia garantito dai carboidrati e dalle fibre con basso contenuto di grassi.

👑 **Come si usa:** ottimo snack, deliziose per originali ricette agrodolci, puoi usare questo Mango a Fette Essiccato nei tuoi smoothies, frullati, per preparare kefir d'acqua, dolcetti crudisti oppure nei dolci come strudel, muffin e torte.

250g

MIRTILLI ROSSI DISIDRATATI CON SUCCO DI MELA BIO



♥ **Benefici:** Ricchissimi di vitamina C, vitamina B5, manganese, magnesio e proantocianidine

👑 **Come si usa:** questo prodotto è un ottimo snack salutare da consumare in qualsiasi momento della giornata e da aggiungere a ricette di torte, yogurt, biscotti e frappé.

250g

GRANELLA DI COCCO ESSICCATA BIO



♥ **Benefici:** naturalmente priva di glutine, vegan e senza additivi, sbiancanti o conservanti, la Granella di Cocco CiboCrudo è ricca di fibre: ben il 12% sul totale.

👑 **Come si usa:** per aggiungere un gusto tropicale alle ricette spolvera i tuoi piatti di granella di cocco o utilizzala per realizzare torte, biscotti o praline al cocco; perfetta anche come snack in aggiunta ai cereali.

250g

MELE CRUDE AD ANELLI ESSICcate BIO



♥ **Benefici:** prodotto 100% naturale da otto diverse varietà di mele, senza aggiunta di zuccheri, dolcificanti, additivi o conservanti; queste mele essiccate ad anelli sono ricche di fibre, sali minerali, potassio, pectina e flavonoidi come la quercetina.

👑 **Come si usa:** mele ad anelli perfette da sgranocchiare oppure da aggiungere a porridge, muesli e dolci da forno; provale nell'insalata oppure come ingrediente per dessert crudisti.

200g

MIRTILLI NERI CRUDI ESSICCATI BIO



♥ **Benefici:** i mirtilli neri raw di CiboCrudo non contengono zuccheri aggiunti, sono ricchi di antociani e sono perciò ottimi alleati per la salute e il benessere del corpo.

👑 **Come si usa:** questo prodotto è un ottimo snack salutare da consumare in qualsiasi momento della giornata e da aggiungere a ricette di torte, yogurt, biscotti e frappé.

200g

JACKFRUIT CRUDO ESSICCATO BIO



♥ **Benefici:** un concentrato di attivi e vitamine, polifenoli, vitamina C, potassio.

👑 **Come si usa:** snack morbido e carnoso, dal sapore dolce che ricorda l'ananas e la castagna; aggiungilo al tè per aromatizzarlo oppure fallo rinvenire in acqua e utilizzalo per le tue ricette vegan, per gelati, dolci o zuppe.

200g

MELOGRANO CRUDO ESSICCATO BIO



♥ **Benefici:** grandi quantità antiossidanti, vitamina C e provitamina A, ma soprattutto polifenoli.

👑 **Come si usa:** grazie al prodotto essiccato, già pronto da consumare, si può godere del sapore unico del melograno in qualsiasi periodo dell'anno e aggiungerlo a dolci, muffin, insalate, granola o ricette salate.

250g

MIX DI UVETTA SECCA CRUDA BIO



♥ **Benefici:** calorico, dolce e povero di sodio rendono il Mix di Uvetta Passa CiboCrudo lo snack energetico ideale.

👑 **Come si usa:** aggiungi il Mix di Uva Passa a yogurt o muesli, insalate, granola; delizioso nel pan brioche, nella pizza di polenta o per il castagnaccio.

250g 500g

MORE DI MONTAGNA NERE CRUDE ESSICcate BIO



♥ **Benefici:** ottima fonte di vitamine C e K contengono anche un alto livello di manganese, sono incredibili alleati per la salute e il benessere dell'organismo di grandi e piccini.

👑 **Come si usa:** ottime da consumare come snack, ma soprattutto ottime per insaporire ricette raw come insalate ricercate o primi piatti, sono ideali anche per creare dolci e dessert dal sapore intenso.

200g

PRUGNE SECcHE CRUDE NON TRATTATE BIO



♥ **Benefici:** morbide e denocciolate, essiccate al sole per mantenere intatti i nutrienti al loro interno e ricche di fibra; contengono carboidrati, fibre, potassio, manganese, magnesio, vitamina A, vitamina K e aminoacidi.

👑 **Come si usa:** ottime come snack spezzafame, le prugne secche possono essere il dolce ingrediente di gustose ricette come barrette, mousse, involtini, salse e dolcetti; sono ottime anche da usare per la preparazione di kefir d'acqua.

250g 500g 1,5kg

UVETTA DI CORINTO BIO



♥ **Benefici:** l'uva passa contiene antiossidanti naturali chiamati polifenoli, tra i quali soprattutto flavonoidi e acidi fenolici; possiede un alto contenuto di fibre e di fruttosio, uno zucchero semplice migliore del saccarosio, ed è ricca di magnesio e potassio.

👑 **Come si usa:** quest'uvetta è dolce e deliziosa; ottima come snack, basta un manciata al giorno di prodotto, se però si ha la forza di fermarsi, o da aggiungere a molte ricette. È soprattutto nei dessert e nella pasticceria che trova la sua collocazione ideale.

250g

PAPAYA CRUDA ESSICcATA BIO



♥ **Benefici:** ricchissima di vitamina A, vitamina C e papaina.

👑 **Come si usa:** ottimo snack, deliziose per originali ricette agrodolci, puoi usare questa Papaya Essiccata nei tuoi smoothies, frullati, per preparare kefir d'acqua, dolcetti crudisti oppure nei dolci come strudel, muffins e torte.

200g

RIBES NIGRUM CRUDO BIO



♥ **Benefici:** tra le vitamine nel ribes troviamo la vitamina A, B, C e K che donano molte proprietà benefiche per la nostra salute.

👑 **Come si usa:** grazie al prodotto essiccato, già pronto da consumare, si può godere del sapore unico del ribes in qualsiasi periodo dell'anno e aggiungerlo a dolci, muffin, insalate, granola o ricette salate.

200g

PERE CRUDE AD ANELLI ESSICcATE BIO



♥ **Benefici:** prodotto 100% naturale senza aggiunta di solfiti, zuccheri, dolcificanti, additivi o conservanti; queste pere essiccate ad anelli sono ricche di fibre, sali minerali, flavonoidi, antociani.

👑 **Come si usa:** pere ad anelli perfette da sgranocchiare oppure da aggiungere a porridge, muesli e dolci da forno; provale nell'insalata oppure come ingrediente per dessert crudisti.

100g

UVA SULTANINA CRUDA SECCA BIO



♥ **Benefici:** l'Uva Sultanina di CiboCrudo viene lavorata artigianalmente a basse temperature, sempre sotto i 42 gradi.

👑 **Come si usa:** l'Uva Sultanina CiboCrudo è perfetta come snack, deliziosa per biscotti, nella granola o nel porridge di avena ma anche per panini morbidi o per un delizioso salame raw con datteri, cacao amaro e uva passa.

250g 500g



FRUTTA IN POLVERE

Ottenuta dall'essiccazione a basse temperature e dalla polverizzazione di pura polpa di frutta biologica, la nostra frutta in polvere è versatile, pratica, vegan e raw perché lavorata sempre al di sotto dei 42 gradi. Monoingrediente e in polvere fine, puoi utilizzare la frutta in polvere disidratata da sola oppure in abbinamento ad altre varietà di frutta liofilizzata.



ACAI IN POLVERE BIO



♥ **Benefici:** Polvere di Acai, ricca di acidi grassi, vitamine, minerali.

👑 **Come si usa:** mescolala con acqua per un succo di acai, aggiungila a frutta congelata frullata per una smoothie bowl, allo yogurt, al gelato, al chia pudding o al porridge di avena.

150g

BACCHE DI SCHISANDRA CRUDE IN POLVERE BIO



♥ **Benefici:** ideale per per chi ha uno stile di vita attivo; contiene schisandrolo A e B, schisandrina A e B, schisantherina A e B, gomisina N, vitamine (A,C, E), steroli e tannini.

👑 **Come si usa:** prova le Bacche di Schisandra per la bevanda tradizionale della Corea del Sud, mettendo in infusione la polvere in acqua calda o fredda finché non avrà rilasciato colore e aggiungendo pinoli e fettine di pera.

75g

BACCHE DI ACEROLA CRUDE IN POLVERE BIO



♥ **Benefici:** una delle fonti maggiori di vitamina C, ma anche una buona concentrazione di vitamina A e sali minerali essenziali come potassio, fosforo, magnesio e calcio.

👑 **Come si usa:** la polvere di acerola è l'ingrediente immancabile di integratori e bevande energizzanti. Non accontentatevi degli energy drink commerciali che delle proprietà dell'acerola conservano ben poco, ma preparate gustosi succhi sperimentando accostamenti inconsueti e sorprendenti.

100g

FRUTTO DELLA PASSIONE IN POLVERE CRUDO



♥ **Benefici:** la Maracuja in Polvere CiboCrudo ha gusto dolce e profumato, bilanciato da una gradevole nota acidula; contiene fibre, carboidrati, flavonoidi e beta-carotene, sali minerali, e un cocktail di vitamine variegato e importante.

👑 **Come si usa:** aggiungi il Frutto della Passione in Polvere ai dolci, inseriscine un cucchiaino nello smoothies o sostituisilo allo zucchero preparazione dei cioccolatini raw; ottima anche nello yogurt e per arricchire un nice cream di banana.

150g

POLVERE DI BACCHE DI GOJI CRUDA BIO



♥ **Benefici:** Bacche di Goji in Polvere, coltivate in agricoltura biologica certificata sugli altipiani incontaminati del Tibet; ricche di vitamina A e polisaccaridi benefici detti Lycium Barbarum Polisaccaridi presenti solo in questa pianta.

👑 **Come si usa:** aggiungila allo yogurt a colazione, nel frullato, scioglila in acqua per una bevanda super.

150g



LA NATURALE CROCCANTEZZA DELLA NATURA

Per offrirti le migliori varietà di frutta secca italiana ed esotica abbiamo selezionato produttori di eccellenza in tutto il mondo, nelle zone dove le coltivazioni biologiche certificate danno i frutti più pregiati e dove i contadini sono veri e propri artisti, attenti ad ogni passaggio.

Tutta la frutta secca CiboCrudo è raw: essiccata naturalmente o a basse temperature, non tostata e senza sale o zucchero aggiunti. Il risultato? Un capolavoro di gusto e benessere.



FRUTTA SECCA OLEOSA

Una croccante selezione per soddisfare tutti i palati. Tutta la nostra frutta secca viene prodotta in agricoltura biologica certificata, senza l'impiego di pesticidi o sostanze nocive.

Nessuna tostatura o salatura: la raccolta e l'essiccazione avvengono a basse temperature per mano di coltivatori di eccellenza e nel pieno rispetto di Madre Natura.



ANACARDI SGUSCIATI BIO



♥ **Benefici:** ricchi di grassi monoinsaturi, proteine, aminoacidi, triptofano, sali minerali, gli anacardi crudi CiboCrudo sono perfetti anche per chi pratica sport.

👑 **Come si usa:** ottimo snack oppure aggiunti al muesli, gli anacardi sono un ingrediente essenziale della cucina vegan e crudista; utilizzali per preparare formaggi vegetali, nella cheesecake vegan oppure frullati per dare un tocco cremoso a curry e salse.

250g 500g 1,5kg

ARACHIDI SGUSCIATI CRUDI BIO



♥ **Benefici:** abbiamo lasciato la pelle delle arachidi al suo posto perché è ricca di polifenoli; le Arachidi CiboCrudo sono ricche di sali minerali, vitamine, aminoacidi, grassi, fibre e carboidrati.

👑 **Come si usa:** ideali da sgranocchiare una dopo l'altra come gustoso e salutare snack, perfette per preparare brownies, snickers crudisti, ridotte in burro oppure in ricette salate come con tofu e peperoni.

250g 500g

MANDORLA PIZZUTA D'AVOLA SGUSCIATA BIO



♥ **Benefici:** la regina di tutte le mandorle! pregiata e gustosa, raccolta e lavorata seguendo il tradizionale metodo siciliano che le rende più ricche di nutrienti e prive di aflatossine.

👑 **Come si usa:** le nostre mandorle sono un alimento ideale per preparare ricette dolci, da sgranocchiare durante la giornata, in ufficio o a scuola, e da aggiungere a insalate o primi piatti.

500g

MANDORLE CRUDE SGUSCIATE DI SICILIA SGUSCIATE BIO



♥ **Benefici:** queste mandorle sono ricche di fibre, acidi grassi insaturi, sali minerali e vitamine, ottime da integrare ad una dieta ipocalorica o come snack salutare.

👑 **Come si usa:** utilizza le Mandorle CiboCrudo per preparare latte e panna alle mandorle, frullati, gelati, biscotti, tortine, dolci, aggiungendole nelle insalate o come spuntino durante la giornata.

500g 1kg

MISTO DI FRUTTA SECCA CRUDA ITALIANA SGUSCIATA BIO



♥ **Benefici:** non contiene sale aggiunto né alcun agente chimico che potrebbe essere nocivo per l'organismo. È ricco di acido oleico, linoleico, magnesio e potassio ed è un'ottima fonte di proteine.

👑 **Come si usa:** questo prodotto è un ottimo snack salutare da consumare in qualsiasi momento della giornata e da aggiungere a ricette di torte e dolci.

200g

MANDORLE PELATE TUONO BIO



♥ **Benefici:** lavorate sotto i 42 gradi con metodi artigianali, le Mandorle Pelate Tuono CiboCrudo contengono tanta Vitamina E, acidi grassi omega-3 e omega-6, proteine, calcio.

👑 **Come si usa:** ottime da sgranocchiare come snack, perfette per preparare il latte di mandorle, nella granola, per guarnire il gelato o come ingrediente per pesti, patè e salse per la pasta.

500g

NOCCIOLA CRUDA BIO



♥ **Benefici:** le nocciole CiboCrudo sono ricche di fibre, acidi grassi insaturi, sali minerali e vitamine.

👑 **Come si usa:** ottimo snack spezzafame, perfette per preparare burro di nocciole, nei dolci a pezzi, intere o in farina, nella granola e in abbinamento al cacao.

250g 500g

NOCI CRUDE SGUSCIATE BIO



♥ **Benefici:** le Noci Sgusciate CiboCrudo contengono acidi grassi omega-3 e omega-6, proteine, vitamina B5, B6, Vitamina E e folati.

👑 **Come si usa:** ottime da sgranocchiare prima e dopo lo sport, perfette con yogurt e miele, nel pane, nella granola, per guarnire il gelato o come ingrediente per pesti, patè e salse per la pasta.

200g 1kg

PISTACCHI CRUDI SGUSCIATI BIO



♥ **Benefici:** dall'alto valore nutrizionale grazie alla lavorazione minima; ricchi di acidi grassi, aminoacidi, vitamina E, vitamina A, vitamina C, vitamine del gruppo B, luteina e sali minerali.

👑 **Come si usa:** altamente calorici, possono essere consumati come snack energetico, aggiunti al pesto, alla granola, al muesli, a frullati, biscotti e dolcetti: provali in abbinamento col cacao oppure con la mozzarella.

200g 400g

NOCCIOLI DI ALBICOCCA AMARI CRUDI BIO



♥ **Benefici:** questi semi sono ricchi di sostanze antiossidanti, fibre, sali minerali e proteine; contengono amigdalina: raccomandiamo l'assunzione di un limite di 370 mg al giorno per gli adulti e 60 mg per bambini.

👑 **Come si usa:** le armelline sono indispensabili per la preparazione degli amaretti, per preparare sciroppi e liquori.

250g

NOCI BRASILIANE (AMAZZONIA) CRUDE SGUSCIATE BIO



♥ **Benefici:** ricche di selenio, fosforo, magnesio, calcio, rame, ferro, zinco, manganese, omega-3, omega-6, folati, proteine, vitamina E, tiamina.

👑 **Come si usa:** perfette come snack croccante, puoi usare le noci brasiliane di CiboCrudo per preparare pesti, dolcetti crudisti al cacao o con frutta disidratata, bevande vegetali e "formaggi" vegani.

250g 500g

NOCI DI MACADAMIA CRUDE BIO



♥ **Benefici:** non tostate e non salate, le Noci di Macadamia sgusciate CiboCrudo contengono acidi grassi, sali minerali, fitosteroli, fibre naturali, aminoacidi, vitamine del gruppo B, vitamina C e vitamina E.

👑 **Come si usa:** ottimo snack, puoi utilizzare queste Noci di Macadamia Crude dal sapore intenso e burroso per preparare formaggi raw, nei biscotti, in granella sul gelato alla vaniglia o in aggiunta a yogurt e muesli per la colazione.

125g 250g 500g

ZIGOLI DOLCI O CHUFA INTERI CRUDI BIO



♥ **Benefici:** ricchi di fibre solubili e insolubili, vitamina E, vitamina C, omega-3, omega-6, acido palmitico, acido palmitoleico, acido oleico e acido linoleico, sali minerali.

👑 **Come si usa:** dal retrogusto dolce e delicato, questi Zigoli Dolci interi possono essere mangiati come snack oppure utilizzati per preparare la deliziosa Horchata tipica di Valencia.

500g

NOCI PECAN CRUDE BIO



♥ **Benefici:** nutrienti e ricche, le Noci Pecan già sgusciate non contengono calorie vuote bensì sali minerali, acidi grassi insaturi, anti-ossidanti e aminoacidi.

👑 **Come si usa:** snack energetico, ottime in un mix di frutta secca e muesli per colazione; usa le Noci Pecan CiboCrudo per classiche torte, dolci al cucchiaio, brownie, insalate.

100g 200g

PINOLI ITALIANI BIOLOGICI



♥ **Benefici:** energetici e ricchi di proteine, ferro e magnesio, contengono vitamina E benefica per la pelle.

👑 **Come si usa:** indispensabili per preparare il tradizionale Pesto al Basilico, i Pinoli Sgusciati Italiani sono ottimi in abbinamento alla crema pasticcera, come aggiunta a salse, creme, hummus o per dare un tocco in più a insalate e verdure cotte.

125g



IL VERO CIBO DEGLI DEI: ASSAGGIA IL CACAO CRIOLLO, UNA DELLE VARIETÀ DI CACAO PIÙ PREGIATE AL MONDO.

Lavorato con amore in Perù dai contadini-artigiani locali, secondo un **metodo tradizionale** che viene tramandato di generazione in generazione. Le fave vengono raccolte e aperte a mano, selezionate accuratamente, lasciate fermentare e quindi fatte asciugare all'aria. Questa essiccazione è proprio la fase più delicata, ed è qui che il **cacao Criollo raw** si distingue da qualsiasi altro cacao: l'asciugatura avviene all'aria aperta, sotto grandi tettoie che proteggono le fave dal sole cocente o dalla pioggia.

L'eventuale lavorazione successiva avviene a **basse temperature**, sempre al di sotto dei 42 gradi.



CACAO CRIOLLO

Puoi ordinare **fave di cacao intere o in granello, cacao amaro in polvere raw, pasta di cacao e burro di cacao**. Tutta la gamma contiene il 100% di cacao varietà Criollo: la più pregiata al mondo.

Il cacao crudo CiboCrudo è certificato **biologico, vegan, naturalmente privo di glutine, senza zuccheri aggiunti e lavorato a basse temperature** per **mantenere integri i benefici** del cibo degli dei.



CACAO IN POLVERE BIO



♥ **Benefici:** ricco di flavonoidi, triptofano, catechine, anti-ossidanti, magnesio, potassio e vitamina C.

👑 **Come si usa:** perfetto per qualsiasi ricetta dolce o salata, ti consigliamo di utilizzare questo Cacao in Polvere amaro a freddo per dei deliziosi cioccolatini crudisti, nei frullati, nel porridge di avena o nel budino di chia.

250g 450g

SEMI DI CACAO CRUDI BIO (FAVE)



♥ **Benefici:** queste fave di cacao crude sono integrali, vegan e naturalmente prive di glutine: ricche in flavonoli, catechine, fibra insolubile, vitamina E, Vitamina K e magnesio.

👑 **Come si usa:** i Semi di Cacao (fave) hanno il tipico sapore intenso e amaro del cacao puro: possono essere utilizzati per arricchire ricette dolci come torte, biscotti, smoothies o per donare una punta di delizioso amaro a muesli e granola.

125g 250g 500g 1,5kg

GRANELLA DI FAVE DI CACAO CRUDO BIO



♥ **Benefici:** Granella di Fave di Cacao crude da agricoltura biologica certificata della pregiata varietà Criollo proveniente dal Perù, lavorate secondo il metodo tradizionale, selezionate con cura ed essiccate lentamente per garantirne la qualità.

👑 **Come si usa:** la Granella di Fave di Cacao ha il gusto intenso del cacao amaro: utilizzala per arricchire ricette dolci come torte, biscotti, smoothies o per donare una punta di delizioso amaro a muesli e granola.

250g

PASTA DI CACAO CRUDA BIO



♥ **Benefici:** questo cacao crudo puro al 100%, detto anche liquor di cacao, è un alimento integrale biologico, vegan e naturalmente privo di glutine, ricco in flavonoli, catechine, fibra insolubile, vitamina E, Vitamina K e magnesio.

👑 **Come si usa:** mescolata al burro di cacao, la pasta di cacao è la base per la preparazione del cioccolato; può essere consumata da sola oppure impiegata al posto del comune cacao in polvere per preparare gelati, frullati e deliziosi dessert crudi.

250g 450g

PASTA DI CACAO CRUDA BIO IN PEZZI



♥ **Benefici:** questo cacao crudo puro al 100%, detto anche liquor di cacao, è un alimento integrale biologico, vegan e naturalmente privo di glutine, ricco in flavonoli, catechine, fibra insolubile, vitamina E, Vitamina K e magnesio.

👑 **Come si usa:** mescolata al burro di cacao, la pasta di cacao è la base per la preparazione del cioccolato; può essere consumata da sola oppure impiegata al posto del comune cacao in polvere per preparare gelati, frullati e deliziosi dessert crudi.

250g

SUPERFOOD BIOLOGICI RAW: TUTTA LA FORZA DELLA NATURA

Non accontentarti dei superfood più conosciuti: scegli tra una vastissima selezione di **superfood**! Dai più conosciuti ai più ricercati, tutti i superfood CiboCrudo sono **biologici certificati**, selezionati con attenzione **dai migliori produttori al mondo**.

La lavorazione a basse temperature, sempre **inferiori ai 42 gradi**, e la completa **assenza di additivi, conservanti, zucchero o sale** aggiunti, è il vero segreto dietro questi super alimenti. I superfood CiboCrudo sono **monoingrediente**, per la massima **versatilità di utilizzo**.



AGAR AGAR CRUDO IN POLVERE BIO



♥ **Benefici:** l'Agar Agar è un alga ricca di sali minerali come calcio, potassio e magnesio, di vitamine, soprattutto la vitamina B, di fibre e proteine. Utilizzare sempre nelle dosi consigliate.

👑 **Come si usa:** budini, cheesecake, marmellate, yogurt, dolci in generale, la polvere di Agar Agar trasformerà le tue ricette in sapori sani, naturali e biologici.

50g

AMLA IN POLVERE



♥ **Benefici:** grazie alla naturale presenza di Vitamina E, C ed Antiossidanti, l'Amla è un ingrediente prezioso nella tradizione ayurveda. Ricerche scientifiche ne hanno confermato la bontà come elemento in grado di favorire il benessere dei capelli e rafforzarli.

👑 **Come si usa:** utilizza la polvere per preparare in casa delle maschere o degli impacchi, ma anche olii e balsamo.

200g

BAOBAB CRUDO IN POLVERE BIO



♥ **Benefici:** questa polvere di Baobab contiene una quantità di vitamina C quattro volte superiore a quella delle arance, ma è anche ricca di sali minerali come fosforo, potassio, ferro e zinco e contiene ben 18 amminoacidi.

👑 **Come si usa:** è un alimento versatile, si può sciogliere in qualsiasi bevanda, purché non sia eccessivamente calda con temperatura superiore ai 42° gradi, oppure aggiungere a yogurt, frullati, macedonie, minestre e zuppe.

200g

AGLIO NERO CRUDO IN SPICCHI BIO



♥ **Benefici:** contiene più alcaloidi e flavonoidi dell'aglio comune, è privo di grassi e ricco di fermenti benefici. Ricco di sali minerali, energizzante ed antiossidante.

👑 **Come si usa:** delicatamente balsamico, è ottimo in cucina e amato dagli chef; usalo per preparare un pesto all'aglio nero, spaghetti di zucchine, carpacci, per un'originale spaghetтата aglio e olio.

60g

ASHWAGANDHA CRUDA IN POLVERE BIO



♥ **Benefici:** senza additivi o conservanti, integrale e pura; noto come Ginseng Indiano, l'Ashwagandha CiboCrudo contiene witanolidi D e witaferina A.

👑 **Come si usa:** sciogli Ashwagandha In Polvere in bevande vegetali calde o fredde, prepara un golden milk con la curcuma e l'Ashwagandha In Polvere o, se non ne gradisci il sapore, aggiungila a salse, creme, budini, smoothie, estratti e frullati.

200g 500g

BRAHMI CRUDO (BACOPA MANIERI) IN POLVERE BIO



♥ **Benefici:** può essere un valido aiuto per mantenere alta e costante la concentrazione.

👑 **Come si usa:** la polvere di brahmi va mescolata a del succo di frutta, yogurt vegetale oppure aggiunta al frullato. Non c'è un limite al tempo in cui si può utilizzare brahmi; se ne consiglia comunque un utilizzo durante i periodi di particolare fatica mentale. La quantità suggerita è quella di 1 cucchiaino due volte al dì.

125g

ALFA ALFA IN POLVERE BIO



♥ **Benefici:** ricchi di antiossidanti, isoflavonoidi, vitamine K e C, folati, tiamina e oligoelementi.

👑 **Come si usa:** da aggiungere a frullati, frappè, e succhi di frutta

150g

ASTRAGALO CRUDO IN POLVERE BIO



♥ **Benefici:** ricco di flavonoidi, saponine, isoflavoni e polisaccaridi.

👑 **Come si usa:** la tradizione cinese consiglia di consumare l'astragalò in tisana, tra i 2 e i 6 grammi al giorno. Ha un sapore dolciastro e può essere spolverato su cibi, aggiunto a frullati o succhi.

50g

BUCCIA DI PSILLIO PREMIUM CRUDA BIO



♥ **Benefici:** Buccia di Psillio in polvere proveniente da Plantago Ovata coltivata in India in agricoltura biologica certificata da standard UE, vegan, naturalmente priva di glutine, senza additivi o conservanti; 89 grammi di fibre ogni 100 g.

👑 **Come si usa:** dai 3 ai 20 g al giorno con abbondante acqua, per la regolarità intestinale. Per pane o dolci da forno: un cucchiaino di psillio equivale a 1 o 2 cucchiaini di gomma di Xantano.

150g

CAMU CAMU CRUDO IN POLVERE BIO



♥ **Benefici:** il camu camu è ricco di vitamina c e sali minerali, in particolare potassio, molto importante per l'organismo, e zinco, inoltre anche il contenuto fenolico è significativo e maggiore rispetto a molti altri frutti tropicali.

👑 **Come si usa:** il sapore molto aspro di elementi che contengono elevate quantità di vitamina C, come il camu camu, può non piacere a tutti; per questo la polvere si combina generalmente con altri ingredienti che possono essere bevande, calde o fredde, ma anche yogurt o primi piatti.

50g

CORTECCIA DI CATUABA CRUDA IN POLVERE



♥ **Benefici:** contiene tannini, terpeni, flavonoidi e catuabine, degli alcaloidi benefici che supportano la sessualità, migliorano il tono dell'umore e hanno effetti antinfiammatori.

👑 **Come si usa:** sciogli la polvere di catuaba in acqua, per preparare una rilassante tisana, oppure aggiungila a frullati con frutta tropicale assieme a un cucchiaino di dolcificante a tua scelta.

75g

FARINA DI MAIS VIOLA CRUDA BIO



♥ **Benefici:** la farina di mais viola CiboCrudo proviene da coltivazioni biologiche certificate, contiene antociani, ferro e fibre; grazie all'essiccazione al sole e alla lavorazione a basse temperature questi nutrienti arrivano inalterati a casa tua.

👑 **Come si usa:** la farina di mais viola CiboCrudo è naturalmente dolce: utilizzala per preparare biscotti, torte, budini, arepas, waffles, pancakes o per preparare la tradizionale Colada Morada dell'Ecuador.

250g

CHLORELLA IN COMPRESSE BIO



♥ **Benefici:** contiene antiossidanti come zinco, rame, e vitamina E; la Clorella in compresse è inoltre ricca di vitamina A, vitamina B12, vitamina K, iodio, beta carotene, acidi grassi polinsaturi e amminoacidi.

👑 **Come si usa:** il comodo formato in compresse da 400 mg conservate in barattolo richiudibile permette di godere dei benefici della Chlorella anche quando non si è a casa.

120g

ERBA DI GRANO CRUDA IN POLVERE BIO



♥ **Benefici:** grazie alla lavorazione a basse temperatura, l'erba di grano di CiboCrudo presenta integre le sue sostanze nutritive come clorofilla, vitamina A, vitamina C, vitamina E, vitamine del gruppo B, tra cui la B12, sali minerali.

👑 **Come si usa:** aggiungi l'erba di grano in polvere CiboCrudo a frullati, estratti e succhi di verdure o in acqua: il suo formato in polvere si scioglie perfettamente in qualsiasi tipo di liquido.

150g

300g

800g

PANAX GINSENG IN POLVERE BIO



♥ **Benefici:** il ginseng panax CiboCrudo proviene da agricoltura biologica certificata, è vegan, naturalmente privo di glutine e crudo perché lavorato a basse temperature.

👑 **Come si usa:** assumi 1 o 2 grammi di ginseng al giorno con acqua calda come vuole la tradizione cinese oppure aggiungilo a salse per l'insalata, frullati, smoothie, bowl di frutta e macedonie.

75g

CHLORELLA IN POLVERE BIO



♥ **Benefici:** contiene antiossidanti come zinco, rame, e vitamina E; la Chlorella in polvere è inoltre ricca di vitamina A, vitamina B12, vitamina K, iodio, beta carotene, acidi grassi polinsaturi e amminoacidi.

👑 **Come si usa:** puoi sciogliere un cucchiaino di polvere di Chlorella in acqua o aggiungerla a smoothies, frullati ed estratti; provala nelle zuppe di verdure, nelle salse a base di avocado, nel pesto oppure in una bowl con frutta e yogurt.

100g

500g

ERBA DI ORZO CRUDA IN POLVERE BIO



♥ **Benefici:** l'Erba di Orzo in polvere contiene clorofilla, vitamine, sali minerali come potassio e ferro e l'enzima superossido dismutasi (SOD).

👑 **Come si usa:** regala un sapore delicato ma riconoscibile a tutte le ricette cui viene aggiunta: scioglina 3 o 4 cucchiaini in acqua, anche fredda, spolverala sulle insalate, aggiungila a salse, creme, budini, smoothie, estratti e frullati.

150g

300g

GUARANÀ CRUDO IN POLVERE BIO



♥ **Benefici:** 100% polvere di guaranà pura da semi macinati del frutto del guaranà, senza additivi o conservanti; contiene guaranina sostanza identica alla caffeina, fibre e proteine.

👑 **Come si usa:** utilizza la polvere di Guaranà CiboCrudo in quantità variabile tra 0,5 e 2 grammi, una o due volte al giorno; è ideale nelle smoothie bowls, nei frullati, nella macedonia oppure sciolta in acqua come bevanda energizzante.

75g

KELP IN POLVERE BIO



Benefici: le alghe Kelp sono una grande fonte di Sali minerali essenziali e altri principi attivi come calcio, ferro e magnesio che garantiscono una generale salute del corpo per grandi e piccini.

Come si usa: potrai adoperare quest'alga super salutare in diverse ricette, come ad esempio in aggiunta a brodi di verdura e tofu o come ingrediente speciale nel pesto.

50g

MACA NERA CRUDA IN POLVERE BIO



Benefici: la maca nera è un valido supporto per il benessere sessuale di uomini e donne, è ricca di elementi adattogeni, aminoacidi, calcio e fosforo.

Come si usa: aggiungi un cucchiaino o due di maca nera a yogurt, smoothie e frullati, oppure a salse come l'humus. La maca è anche perfetta per preparare un delizioso cappuccino o una tisana.

150g

MATCHA IN POLVERE CRUDA BIO



Benefici: ricco in catechine, EGCG, L-teanina; mezzo cucchiaino di Matcha CiboCrudo contiene 35 mg di caffeina: poco più di una tazza di tè.

Come si usa: il Matcha in Polvere CiboCrudo è ottimo al mattino in sostituzione del caffè, da solo oppure per un delizioso cappuccino; ottimo anche per dolci, creme, gelati, ai quali donerà un bel colore verde.

100g

LUCUMA CRUDA IN POLVERE BIO



Benefici: un dolcificante naturale con basso indice glicemico, ricco di fosforo, vitamina B2, tiamina, beta-carotene e antiossidanti.

Come si usa: perfetta per dolcificare qualsiasi bevanda calda o fredda, perfetta per addolcire i mix di funghi medicinali in polvere. Può anche sostituire lo zucchero nei dolci in rapporto 1:2.

250g

MACA ROSSA CRUDA IN POLVERE BIO



Benefici: ottima per sportivi e studenti, la Maca Rossa veniva assunta dai guerrieri Inca prima di andare in battaglia: è fonte di potassio, calcio, ferro, fibre, vitamina C e vitamina B6.

Come si usa: per sciogliere meglio la Maca Rossa ti consigliamo di aggiungere un cucchiaino di polvere in frullati, salse, yogurt oppure con cacao e datteri per dei deliziosi energy bites.

150g 600g

MESQUITE CRUDA IN POLVERE



Benefici: un dolcificante naturale a basso indice glicemico, ricco di fibre e proteine, dal gusto delizioso.

Come si usa: ha un gusto unico, che ricorda un mix di cacao, nocciole e melassa. Può essere utilizzato come farina dolce, sostituendo in parte la comune farina di grano, oppure aggiunto a frullati, tè e caffè.

250g

MACA IN POLVERE BIO



Benefici: la maca è un alimento ricco di sostanze nutritive. Proteine vegetali, amminoacidi, fitonutrienti, iodio, acidi grassi omega 6 e omega 9, vitamina C e del gruppo B, sali minerali fra cui calcio, fosforo, magnesio, potassio, ferro, rame e zinco.

Come si usa: La soluzione in polvere permette di diluirla in bevande di ogni tipo e ricaricarsi di energia andando a sostituire snack ricchi di zucchero e poco efficaci.

150g 500g

MAQUI CRUDO IN POLVERE BIO



Benefici: il Maqui o Mirtillo della Patagonia è un superfood apprezzato da secoli dal popolo dei Mapuche, in Cile; è ricchissimo di antiossidanti, antocianine e delphinidina.

Come si usa: aggiungi il Maqui in Polvere CiboCrudo allo yogurt, nei frullati o utilizzala per preparare la tradizionale Chicha de Maqui; ti consigliamo di provarla con dello yogurt di cocco per un abbinamento delizioso.

75g

MORINGA CRUDA IN POLVERE BIO



Benefici: Moringa In Polvere BIO Cruda senza additivi o sostanze tossiche; contiene quercetina, flavonoidi, sali minerali, vitamina A, vitamina C, aminoacidi; consumala a crudo per non alterarne le proprietà.

Come si usa: puoi sciogliere la polvere di Moringa in acqua o, se non ne gradisci il sapore, in un succo, in un frullato, con lo yogurt e la granola a colazione oppure aggiungerla a pesto, sughi e patè di olive.

200g

MSM CRUDO IN POLVERE



♥ **Benefici:** Metilsulfonilmetano in polvere, vegan e naturalmente privo di glutine; contiene il 34% di Zolfo bioattivo di origine naturale.

👑 **Come si usa:** è inodore ma ha un sapore intenso e pungente: prova a sciogliere questa polvere di MSM CiboCrudo in un succo di carote e arancia.

200g

ORTICA IN POLVERE CRUDA BIO



♥ **Benefici:** l'Ortica in Polvere CiboCrudo contiene fibre, polifenoli, flavonoidi, acido malico, caffeico.

👑 **Come si usa:** l'Ortica in Polvere CiboCrudo è perfetta per preparare tè e tisane, ma anche per arricchire il pesto o il guacamole.

60g

ROSA CANINA CRUDA IN POLVERE BIO



♥ **Benefici:** la Rosa Canina in polvere bio di CiboCrudo ha tutto il sapore delle bacche intere di Rosaspina ed è ricchissima di vitamina C, antiossidanti e sali minerali.

👑 **Come si usa:** utilizza la Rosa Canina in polvere per un boost vitaminico nelle tue bevande, negli smoothies, nello yogurt a colazione o nelle salse crude come guacamole e pesto.

75g

MUCUNA PRURIENS CRUDO IN POLVERE BIO



♥ **Benefici:** fra i principi attivi in essa presenti, può vantare svariati minerali quali il potassio, il fosforo, il calcio, il magnesio, il ferro, il selenio, il sodio, il rame ed il manganese.

👑 **Come si usa:** in pratica polvere pronta all'uso, solubile in succhi o da aggiungere a yogurt e frullati.

75g

BUCCIA DEI SEMI CRUDI DI PSILLIO IN POLVERE BIO



♥ **Benefici:** Psillio in polvere proveniente da Plantago Ovatata coltivata in India, naturalmente privo di glutine, senza additivi o conservanti; 89 grammi di fibre ogni 100 g.

👑 **Come si usa:** scioglilo da 2 a 10 g in acqua, succhi, bevande vegetali; per preparare porridge, smoothies, nello yogurt oppure aggiungerlo come legante nelle tue ricette.

200g

SEMI DI CARDO MARIANO CRUDI IN POLVERE BIO



♥ **Benefici:** Il comparto di attivi che ritroviamo nei Semi di Cardo Mariano in polvere è composto da silimarina, antiossidanti, grassi insaturi, fibre e proteine.

👑 **Come si usa:** la polvere di Cardo Mariano dona anche un piacevole sapore alle bevande nelle quali viene disciolta. Il consiglio è quello di prepararti delle tisane al cardo mariano. In alternativa se preferisci puoi utilizzare la polvere come ingrediente per preparare degli smoothie o dei frullati oppure ancora aggiungerla a succhi o estratti di frutta.

75g

NEEM CRUDO IN POLVERE BIO



♥ **Benefici:** il Neem in Polvere CiboCrudo contiene Carotenoidi, Vitamina E, Sali Minerali, Acidi Grassi.

👑 **Come si usa:** ideale per creme, lozioni, impacchi di olio; mescola 1 cucchiaino di polvere di Neem CiboCrudo con del Gel di Aloe per un impacco per la pelle o per i capelli.

75g

RHODIOLA ROSEA CRUDA IN POLVERE BIO



♥ **Benefici:** la Rhodiola CiboCrudo è ricca di fibre e contiene 28 composti tra i quali il salidroside, la rosavina e il ptirosolo che possono vantare le più importanti capacità benefiche.

👑 **Come si usa:** dal delicato aroma di rosa, ti consigliamo di assumerne dai 2 ai 10 grammi al giorno (un cucchiaino è 5 grammi) sciolta in acqua calda come tè.

50g

SEMI DI CHIA CRUDI BIO



♥ **Benefici:** ricchi di acidi grassi polinsaturi omega 3 e omega 6, acido linoleico, magnesio, potassio, calcio, fosforo, vitamine del gruppo B e aminoacidi essenziali.

👑 **Come si usa:** oltre al Chia Pudding puoi frullare i Semi di Chia CiboCrudo per preparare budini, aggiungerli allo smoothie, allo yogurt a colazione, alla granola o alle insalate.

200g

800g

SHATAVARI CRUDO IN POLVERE BIO



♥ **Benefici:** la polvere di Shatavari CiboCrudo contiene saponine, isoflavoni e flavonoidi, insieme ad alcuni minerali e acidi grassi essenziali.

👑 **Come si usa:** mescolane dai 3 ai 15 grammi al giorno in acqua e bevilo dopo i pasti oppure aggiungilo a zuppe, bevande calde o fredde, cioccolatini, creme e dolci.

100g

SPIRULINA IN PEZZI CRUDA BIO



♥ **Benefici:** la Spirulina viene coltivata in acqua dolce e, a differenza delle altre alghe, non contiene iodio; contiene ferro e il 70% di proteine, per questo è un alimento vegetale completo, ideale per chi ha uno stile di vita attivo.

👑 **Come si usa:** ne consigliamo 5g: circa un cucchiaino colmo al giorno; buona da sgranocchiare, si può aggiungere a brodi, minestre, nel pane, nelle frittate, nella farinata, nell'insalata.

50g

SHILAJIT CRUDO IN POLVERE PREMIUM (ACIDO FULVICO)



♥ **Benefici:** ricco di acido fulvico, un potente antiossidante, e di ferro.

👑 **Come si usa:** può essere mescolato con latte come da tradizione ayurvedica, in cappuccini o cioccolate calde, meglio se speziati per attenuare l'odore forte. Puoi anche aggiungerlo a smoothie, frullati e torte.

150g

SPIRULINA IN POLVERE BIO



♥ **Benefici:** contiene antiossidanti come zinco, rame, e vitamina E; la Spirulina in polvere è inoltre ricca di vitamina A, vitamina B2, vitamina K, iodio, beta carotene, acidi grassi polinsaturi e amminoacidi.

👑 **Come si usa:** puoi sciogliere un cucchiaino di polvere di Spirulina in acqua o aggiungerla a smoothies, frullati ed estratti; provala nelle zuppe di verdure, nelle salse a base di avocado, nel pesto oppure in una bowl con frutta e yogurt.

150g

500g

ALGA SPIRULINA BIO IN COMPRESSE



♥ **Benefici:** i fitonutrienti presenti nella Spirulina esercitano una benefica azione detossinante, in particolare dai metalli pesanti.

👑 **Come si usa:** ti consigliamo di assumere 2-3 compresse di spirulina al giorno, preferibilmente durante i pasti.

120g

ALGA SPIRULINA ITALIANA IN POLVERE BIO



♥ **Benefici:** contiene antiossidanti come zinco, rame, e vitamina E; la Spirulina in polvere è inoltre ricca di vitamina A, vitamina B2, vitamina K, iodio, beta carotene, acidi grassi polinsaturi e amminoacidi.

👑 **Come si usa:** puoi sciogliere un cucchiaino di polvere di Spirulina in acqua o aggiungerla a smoothies, frullati ed estratti; prova la nelle zuppe di verdure, nelle salse a base di avocado, nel pesto oppure in una bowl con frutta e yogurt.

TULSI CRUDO IN POLVERE (BASILICO SANTO) BIO



♥ **Benefici:** questo prodotto contiene importanti benefici per l'organismo grazie alla sua lavorazione artigianale. Non utilizziamo alcuna aggiunta chimica né conservanti, solo tulsi puro al 100%.

👑 **Come si usa:** il Tulsi in Polvere viene sciolto in tè e tisane donando loro un sapore intenso e buonissimo.

150g

TRIBULUS TERRESTRIS CRUDO IN POLVERE (TRIBOLO) BIO



♥ **Benefici:** perfetto per chi ha uno stile di vita attivo e pratica attività fisica, contiene potassio, flavonoidi, protodioscina, saponine, fibre alimentari.

👑 **Come si usa:** puoi sciogliere circa 6 grammi al giorno di polvere di Tribulus Terrestris in acqua o, se non ne gradisci il sapore, in un succo, in un frullato o con lo yogurt e la granola a colazione.

100g

BACCHE DI VANIGLIA IN POLVERE BOURBON BIO



♥ **Benefici:** possiede proprietà antiossidanti ed è un'ottima alleata nelle diete ipocaloriche.

👑 **Come si usa:** questa spezia è ottima per creare tantissime ricette di dolci, gelati artigianali fatti in casa e creme deliziose.

10g

TRIPHALA CRUDO IN POLVERE BIO



♥ **Benefici:** Triphala in Polvere CiboCrudo, da agricoltura biologica certificata, vegan, naturalmente privo di glutine e cruda perché lavorato a basse temperature. dalla tradizione ayurvedica indiana un mix di tre pregiati frutti: Terminalia chebula, Terminalia bellirica e Emblica officinalis.

👑 **Come si usa:** ottima per maschere e impacchi per la pelle, la Triphala in Polvere ha un sapore amaro: ti consigliamo di consumarla sciolta in succhi, frullati, nella granola a colazione, nel pesto o in salse dal sapore deciso.

150g

FUNGHI CINESI E GIAPPONESI: L'EFFICACIA DI UNA TRADIZIONE MILLENARIA

I **funghi cinesi e giapponesi** sono particolarmente apprezzati in Occidente grazie ai numerosi studi clinici che ne dimostrano le proprietà **antiossidanti, antinfiammatorie, immunomodulanti, adattogene e antivirali**. Purtroppo questi **funghi non sono comunemente reperibili** freschi nei nostri supermercati. Inoltre, mangiare funghi in tutti i pasti potrebbe diventare noioso! La soluzione migliore? I **funghi curativi in polvere!** Da **agricoltura biologica e lavorati a basse temperature** per preservarne gli attivi, grazie alla polverizzazione possono essere **mescolati tra loro** per massimizzarne i benefici e consumati sciolti in acqua, bevanda vegetale, nella cioccolata calda oppure in dolcetti raw.



CHAGA CRUDO IN POLVERE BIO



♥ **Benefici:** da assumere con moderazione per via dell'alto contenuto di ossalato, la Polvere di Chaga CiboCrudo contiene polifenoli, melanina, triterpenoidi, polisaccaridi, vitamine del gruppo B, fibre, sali minerali.

👑 **Come si usa:** prova 1 cucchiaino al giorno di Chaga sciolto nel caffè e nel tè, specialmente l'Earl Grey al bergamotto; ideale nei dolci al cioccolato o nelle bliss balls, nella stessa quantità.

100g

CORDYCEPS CRUDO IN POLVERE



♥ **Benefici:** perfetto per chi conduce uno stile di vita attivo, il Cordyceps In Polvere di CiboCrudo contiene cardiocepina, i polisaccaridi, l'ergosterolo e gli acidi grassi insaturi: combinalo con altri superfood.

👑 **Come si usa:** gusto intenso e umami, perfetto brodi e zuppe o per bilanciare il sapore dei dolci: utilizza il Cordyceps in Polvere CiboCrudo per preparare cioccolatini e barrette raw o per deliziose bevande calde o fredde al cacao e caffè.

100g

MAITAKE CRUDO IN POLVERE BIO



♥ **Benefici:** Ricco in antiossidanti, beta-glucani, vitamine B e C e sali minerali, per un effetto immunomodulante e antivirale.

👑 **Come si usa:** perfetto per arricchire insalate, salse, bruschette o altre ricette salate raw, il maitake può essere sciolto in acqua, frullati o latte vegetale. Per maggiori benefici, mescolalo con altri funghi medicinali.

100g

REISHI CRUDO IN POLVERE BIO



♥ **Benefici:** perfetto per chi conduce uno stile di vita attivo, il Reishi In Polvere di CiboCrudo contiene beta-glucani, proteine, antiossidanti, aminoacidi, vitamine del gruppo B e vitamina D: combinalo con altri superfood.

👑 **Come si usa:** gusto intenso e umami, perfetto brodi e zuppe o per bilanciare il sapore dei dolci: utilizza il Reishi in Polvere CiboCrudo per preparare cioccolatini e barrette raw o per deliziose bevande calde o fredde al cacao e caffè.

75g

300g

SHIITAKE CRUDO IN POLVERE BIO



♥ **Benefici:** i Funghi Shiitake sono considerati in Oriente un alimento molto prezioso perché contengono eritadenina, lentinano, beta-glucani, vitamina D, tiamina, niacina, riboflavina, sali minerali.

👑 **Come si usa:** gusto intenso e umami, perfetto per brodi, noodles, zuppe o per bilanciare il sapore dei dolci: utilizza gli Shiitake in Polvere CiboCrudo per preparare cioccolatini e barrette raw o per deliziose bevande calde o fredde al cacao e caffè.

150g

SODDISFA IL TUO FABBISOGNO QUOTIDIANO CON LE PROTEINE VEGAN IN POLVERE

Per supportare uno stile di vita attivo, specialmente per chi è uno **sportivo e segue un'alimentazione vegan o vegetariana**, le **proteine vegetali in polvere** sono irrinunciabili raggiungere determinati quantitativi giornalieri di proteine e aminoacidi plant-based.

Biologiche, lavorate a freddo e naturalmente prive di glutine, le proteine vegetali sono semplici da consumare in aggiunta a frullati, per preparare deliziosi pancake proteici o delle gustose polpette ma, soprattutto, contengono più dell'80% di proteine biodisponibili con un apporto di grassi contenuto.



PROTEINE DEI SEMI DI GIRASOLE IN POLVERE CRUDE BIO



♥ **Benefici:** le Proteine dei Semi di Girasole CiboCrudo contengono 53g/100g di proteine e 25g/100g di fibre: l'ideale per sportivi o per chi segue una dieta a base vegetale.

👑 **Come si usa:** tra le proteine vegane e vegetali, quelle dei semi di girasole sono in assoluto tra le più buone: possono essere utilizzate per preparare polpette o burger vegetali, pane oppure essere inserite in frullati, smoothie bowls e yogurt.

500g

PROTEINE DELLA ZUCCA IN POLVERE CRUDE BIO



♥ **Benefici:** questa polvere proteica ha dei valori nutrizionali davvero interessanti, contenendo ben il 65% di proteine e l'11% di fibra che completa un quadro ottimo soprattutto per gli sportivi.

👑 **Come si usa:** ideale come polvere proteica vegetale e vegana.

250g

PROTEINE DEL PISELLO IN POLVERE BIO



♥ **Benefici:** proteine isolate del pisello, naturali e senza additivi; contengono l'82% di proteine e 8 aminoacidi essenziali.

👑 **Come si usa:** versatili e pratiche, aggiungete a muffins, pancakes, burger di legumi o al purè di patate; per non alterarne sapore e nutrienti, ti consigliamo di consumare le Proteine del Pisello in polvere crude nello yogurt, in frullati o estratti.

400g

PROTEINE DEL RISO IN POLVERE BIO



♥ **Benefici:** altamente digeribili, le Proteine del Riso in Polvere CiboCrudo contengono l'80% di proteine, hanno un valore di digeribilità pari a 0,90 e un valore biologico di 69; sono vegan, naturalmente prive di glutine e provenienti da agricoltura biologica certificata.

👑 **Come si usa:** le Proteine del Riso in Polvere CiboCrudo hanno un sapore delicato e gradevole; abbinale a frullati di frutta o al cacao, utilizzale per ricette dolci o salate come burger e polpette.

500g

PROTEINE DELLA CANAPA IN POLVERE CRUDA BIO



♥ **Benefici:** contengono il 50% di proteine vegetali biodisponibili, acidi grassi e 20 aminoacidi, di cui 9 essenziali; lavorate a bassa temperatura, queste proteine della canapa sono ideali per la dieta degli sportivi o per uno stile di vita sano.

👑 **Come si usa:** ottimo ingrediente per pane, pizza, crackers proteici e dolci crudisti. Per mantenerne le proprietà aggiungete a pietanze fredde e come frullati, yogurt, guacamole e pesto oppure spolverale su insalate, macedonie e porridge.

250g

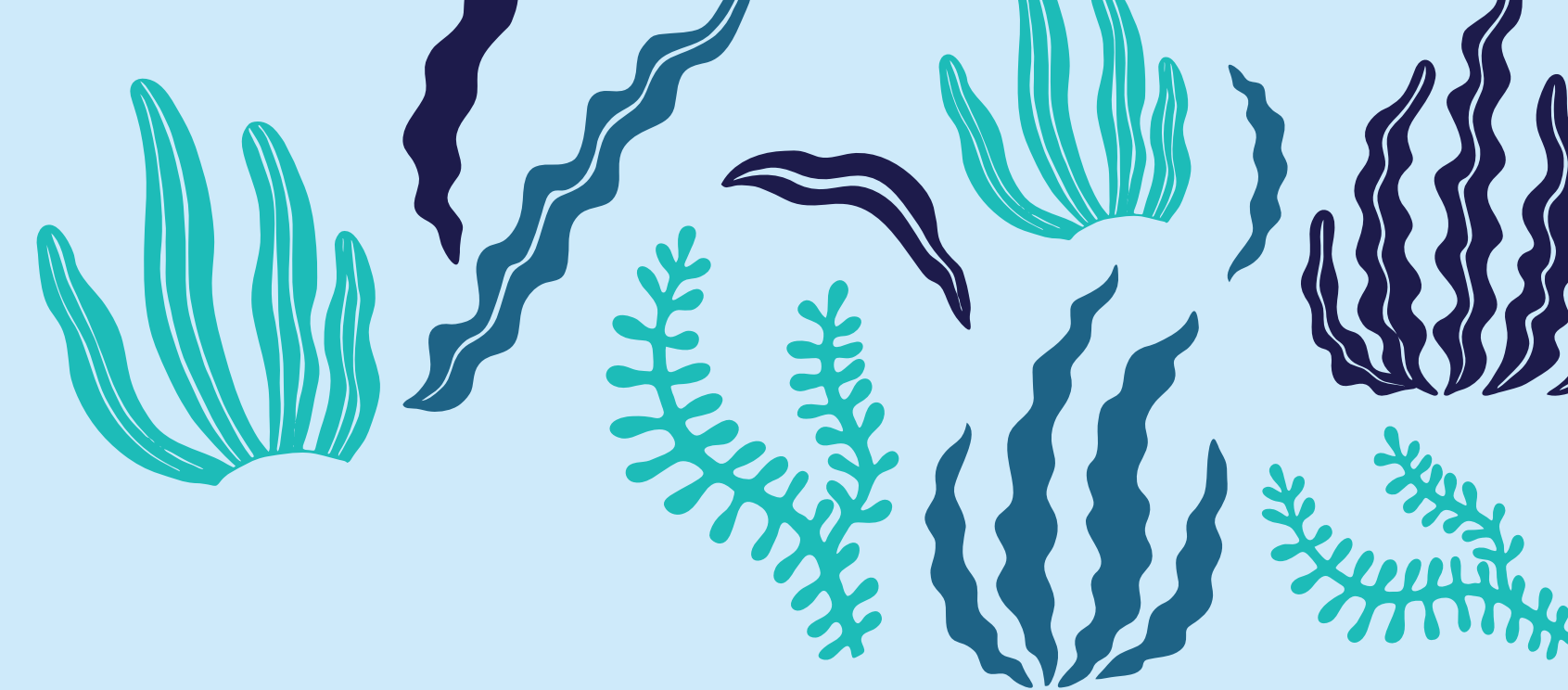
1,5kg

PORTA A TAVOLA UN MARE DI NUTRIENTI CON LE ALGHE BIO

Consumate in Giappone e in Nord Europa per millenni perché nutrienti, economiche e deliziose, le alghe non sono solo utilizzate per il sushi.

Le alghe **essiccate naturalmente** sono un ingrediente versatile, che può essere consumato in insalata, per arricchire di **sapore di mare** sughi e **ricette vegetariane** ma anche per preparare **dolci cremosi** o come **alternativa low carb alla pasta** lunga.

Tutte le alghe CiboCrudo provengono da **mari incontaminati in Europa**, sono biologiche certificate e ricche di **fibre e iodio**.



ALGHE DULSE CRUDE ESSICcate AL SOLE BIO



♥ **Benefici:** di colore rosso, le Alghe dulse sono ricchissime di iodio e contengono magnesio, potassio, calcio, fosforo, omega 3 e le vitamine A, C e B12.

👑 **Come si usa:** ottima aggiunta nella zuppa di piselli, per preparare rosti di patate, nei tacos di pesce, per le insalate oppure per arricchire pane, crackers e grissini con un po' di sapore di mare.

40g

ALGHE IRISH MOSS CRUDE BIO



♥ **Benefici:** Alga Chondrus Crispus ricchissima di iodio, contiene taurina, carragenina, fibre e acidi grassi a catena corta, vitamine, minerali, polisaccaridi e polifenoli.

👑 **Come si usa:** se messa a bollire riprende il volume iniziale, sprigionando un intenso profumo di mare; è utilizzata in zuppe, decotti, infusi, in sostituzione della gelatina animale, per preparare mousse, cheesecake e dolci al cucchiaio raw vegan.

50g

ALGHE KOMBU CRUDE ESSICcate AL SOLE BIO



♥ **Benefici:** le Alghe Kombu CiboCrudo contengono fibre, iodio, calcio, fosforo, ferro.

👑 **Come si usa:** l'Alga Kombu bruna può essere consumata aggiunta a brodi, per il tradizionale Dashi giapponese, essiccata in fiocchi o in polvere e aggiunta alle insalate; aiuta a rendere più morbidi i legumi in cottura.

40g

ALGHE WAKAME CRUDE ESSICcate AL SOLE BIO



♥ **Benefici:** ricche di iodio, fucoxantina, omega-3 e omega-6, le alghe wakame hanno un gradevole sapore dolciastro e rinforzano il tuo organismo con il loro generoso complesso di principi attivi.

👑 **Come si usa:** dopo averla tenuta a bagno in acqua per 10 minuti aumentano di 7 volte il loro volume; utilizza le alghe wakame CiboCrudo per preparare dashi, zuppa di miso, in insalata oppure con riso come si fa in Giappone.

40g

INSALATA DI ALGHE IN PEZZI CRUDA BIO



♥ **Benefici:** il nostro insieme comprende alghe Dulse, Nori e Lattuga di mare che insieme sono una preziosa fonte di sali minerali, fosforo, proteine, fibre naturali, calcio e ferro.

👑 **Come si usa:** le nostre alghe sono ottime da consumare in insalata o da aggiungere a piatti come spaghetti e zuppe; per un utilizzo ottimale lasciale in acqua per 10 minuti, una volta ammorbidite potranno essere aggiunte a qualsiasi piatto.

60g

SPAGHETTI DI MARE CRUDI ESSICcati AL SOLE BIO



♥ **Benefici:** tradizionalmente consumati in Irlanda e Normandia hanno un sapore più delicato rispetto alle alghe comuni e contengono proteine, Vitamina C, biotina, vitamina E, riboflavina e vitamina A.

👑 **Come si usa:** puoi farle rinvenire in acqua per una notte e condirle con salse come se fosse pasta, utilizzarle per deliziose insalate condite con cetriolini, anacardi, aneto, marinate nel limone oppure in un originale accostamento con frutta essiccata.

125g

IL SEGRETO DEGLI CHEF

Il segreto per piatti gustosi ma sani? Sono le spezie e le erbe aromatiche, indispensabili per piatti ispirati alla cucina etnica o mediterranea.

Tutte la gamma di spezie *CiboCrudo* è biologica: coltivata in terre incontaminate, senza pesticidi o fertilizzanti di sintesi. Vengono colte quando sono più ricche di oli essenziali ed essiccate delicatamente per mantenere inalterati il sapore e i benefici delle erbe appena colte. Per questo sono ideali anche per preparare infusi e tisane.



SPEZIE

Spezie provenienti da agricoltura biologica certificata, perfette in cucina o per tisane e decotti.

Tutte le spezie CiboCrudo vengono raccolte quando contengono il giusto livello di oli essenziali ed essiccate dolcemente al sole o a basse temperature, per mantenerne inalterati il gusto e le proprietà benefiche.



AGLIO CRUDO A FETTE ESSICCATO AL SOLE BIO



♥ **Benefici:** questo aglio essiccato al sole ha tutti i benefici dell'aglio crudo ed è ricco di sali minerali, vitamina C, vitamina B6 e vitamina K.

👑 **Come si usa:** versatile e comodo da usare, l'aglio a fette di CiboCrudo è perfetto per tutte le ricette della tradizione italiana; aggiungilo a crudo a salse come tzatziki o hummus, insalate, bruschette, verdure marinate e zuppe.

35g 100g

AGLIO IN POLVERE ESSICCATO AL SOLE BIO



♥ **Benefici:** questo aglio essiccato al sole ha tutti i benefici dell'aglio crudo ed è ricco di sali minerali, vitamina C, vitamina B6 e vitamina K.

👑 **Come si usa:** versatile e comodo da usare, l'aglio in polvere di CiboCrudo è perfetto per tutte le ricette della tradizione italiana; aggiungilo a crudo a salse come tzatziki o hummus, insalate, bruschette, verdure marinate e zuppe.

60g

BASILICO CRUDO ESSICCATO AL SOLE BIO



♥ **Benefici:** ricco di vitamine in quantità significative come la A, C, E, K e la riboflavina (vit. B2).

👑 **Come si usa:** viene utilizzato comunemente per arricchire pietanze e piatti della cucina di tutto il mondo con sfiziose ricette. Molto amata nella tradizione culinaria italiana, questa pianta veniva utilizzata nelle terre orientali tradizionalmente anche come coadiuvante terapeutico.

50g

CIPOLLA IN POLVERE ESSICCATA AL SOLE CRUDA BIO



♥ **Benefici:** da agricoltura biologica certificata, vegan, naturalmente priva di glutine e cruda perché essiccata naturalmente al sole.

👑 **Come si usa:** già in polvere pronta all'uso, la Cipolla in Polvere CiboCrudo è comoda e pratica per condire tutte le tue ricette e salse preferite senza versare una lacrima.

50g

ERBA CIPOLLINA CRUDA ESSICCATA AL SOLE BIO



♥ **Benefici:** gli attivi dell'Erba Cipollina sono comuni anche ad altre piante del genere Allium. In sintesi ti diciamo che i suoi attivi sono in grado di apportare benefici di non poco conto, relativi alle loro proprietà antibatteriche, antinfiammatorie, antimicrobiche ed antiossidanti.

👑 **Come si usa:** perfetta per insaporire salse, sughi, verdure saltate in stile orientale, formaggi a base vegetale, farinate di ceci.

35g

CURCUMA IN POLVERE BIO



♥ **Benefici:** la curcuma longa, radice di origine asiatica, contiene curcumina, vitamina C, vitamina E, vitamina K e sali minerali preziosi per il tuo benessere.

👑 **Come si usa:** utilizza la curcuma in polvere in cucina per preparazioni dolci o salate, per donare un tocco di colore alle tue ricette crude o cotte e per preparare deliziose bevande come il golden milk.

150g 400g

FINOCCHIETTO CRUDO ESSICCATO AL SOLE BIO



♥ **Benefici:** ricco di flavonoidi e i polifenoli, proteine, carboidrati e grassi.

👑 **Come si usa:** i semi di finocchietto selvatico trovano impiego in molte ricette al fine di aromatizzare le pietanze, oltre che essere utilizzati per speziare tisane e vino caldo.

35g 100g

PEPE DI TELLICHERRY BIO



♥ **Benefici:** ha un contenuto superiore in piperina rispetto al classico pepe, il 3% di oli essenziali; perfetto in abbinamento alla curcuma per attivarne i benefici.

👑 **Come si usa:** il Pepe di Tellicherry può essere miscelato con altri tipi di pepe per creare il tuo mix gourmet oppure per preparare una cacio e pepe, anche in versione raw o vegan.

50g

PEPERONCINO CRUDO IN POLVERE ESSICCATO AL SOLE BIO



♥ **Benefici:** il peperoncino piccante in polvere CiboCrudo è vegan, naturalmente privo di glutine o additivi e crudo perché essiccato naturalmente al sole.

👑 **Come si usa:** aggiungi questo peperoncino dalla piccantezza perfetta a tutte le tue ricette: perfetto nei sughi, con le verdure, per marinare e insaporire oppure in combinazione con il cacao.

35g

NOCE MOSCATA CRUDA BIO



♥ **Benefici:** Noce Moscata intera da agricoltura biologica certificata, vegan, naturalmente priva di glutine ed essiccata al sole naturalmente.

👑 **Come si usa:** la Noce Moscata CiboCrudo ha odore fortemente aromatico e gusto caldo, avvolgente e dolce: grattugiala nelle tue ricette per esaltarne il sapore.

50g

PEPERONCINO CRUDO IN PEZZI ESSICCATO AL SOLE BIO



♥ **Benefici:** il peperoncino piccante in pezzi CiboCrudo è vegan, naturalmente privo di glutine o additivi e crudo perché essiccato naturalmente al sole.

👑 **Come si usa:** puoi utilizzare in cucina questo Peperoncino in Pezzi sia nelle ricette più classiche che anche in alcune più particolari come dei dolci al cioccolato che diventano piccanti e stimolanti.

35g

PISTILLI DI ZAFFERANO CRUDI ITALIANI BIO



♥ **Benefici:** questi pistilli di zafferano provengono da coltivazioni biologiche certificate, sono crudi, ossia, dopo la raccolta, non subiscono trattamenti termici che superino i 42°, vegan e naturalmente privi di glutine.

👑 **Come si usa:** ideale per il classico risotto allo zafferano; aggiungilo a zuppe, nella paella, negli arancini ma anche a bevande o dolci come un tortino a base di nocciole e pinoli.

1g

ORIGANO CRUDO ESSICCATO AL SOLE BIO



♥ **Benefici:** le proprietà e il valore nutrizionale dell'Origano erano noti fin dall'antica Grecia; queste caratteristiche sono conservate in questo origano secco che non ha subito trattamenti termici.

👑 **Come si usa:** pronto per essere aggiunto a sughi, verdure, bruschette, pizza.

60g

PEPE VERDE DI MALABAR BIO



♥ **Benefici:** Pepe Verde di Malabar da agricoltura biologica certificata, vegan, naturalmente privo di glutine e crudo perché essiccato naturalmente al sole.

👑 **Come si usa:** un pizzico di pepe arricchisce di sapore salse e piatti salati; aggiungi un pizzico di pepe a qualsiasi ricetta a base di curcuma per aumentare la biodisponibilità della curcumina.

35g

PREZZEMOLO CRUDO ESSICCATO AL SOLE BIO



♥ **Benefici:** ricco di vitamina A, vitamina K e antiossidanti benefici.

👑 **Come si usa:** pronto per essere aggiunto a sughi, verdure, bruschette, salse.

35g

ROSMARINO CRUDO ESSICCATO AL SOLE BIO



♥ **Benefici:** rosmarino essiccato in confezione salva-freschezza per mantenere intatta tutta la qualità del prodotto.

👑 **Come si usa:** un classico con le patate, ottimo negli arrostiti, il rosmarino essiccato CiboCrudo è ricco di carnosolo e diterpeni fenolici ed è perfetto anche per preparare un benefico infuso.

35g

SEMI DI CUMINO NERI ESSICCATO AL SOLE BIO



♥ **Benefici:** la nigella sativa è fonte di fibre, acidi grassi mono e polinsaturi e carboidrati; ricca di vitamine del gruppo B, tiamina, riboflavina e niacina, e sali minerali fra i quali calcio, ferro, fosforo, magnesio, manganese, potassio, rame e zinco.

👑 **Come si usa:** il sapore del cumino nero è particolare e perfetto per ricette indiane o mediorientali: ti consigliamo di andare per gradi aggiungendone pochissimi semi per aromatizzare senza coprire il sapore degli altri ingredienti.

150g

SALE ROSA DELL'HIMALAYA



♥ **Benefici:** a differenza del comune sale da cucina, il sale rosa contiene una quantità inferiore di cloruro di sodio, è ricco di minerali e di oligoelementi preziosi.

👑 **Come si usa:** oltre ad insaporire in modo delicato e naturale le tue pietanze, questo Sale può essere utilizzato come scrub per la pelle e come soluzione idrosalina, estremamente efficace per le vie respiratorie.

1kg

TIMO CRUDO ESSICCATO AL SOLE BIO



♥ **Benefici:** contiene timolo, antiossidanti, sali minerali e vitamine.

👑 **Come si usa:** ottimo in cucina per insaporire sughi, lenticchie in umido, pane e pizza ma anche per tisane e decotti salutari.

35g

SALVIA CRUDA ESSICCATA AL SOLE BIO



♥ **Benefici:** da agricoltura biologica certificata, vegan, naturalmente priva di glutine e cruda perché essiccata al sole o al di sotto dei 42 gradi.

👑 **Come si usa:** la Salvia CiboCrudo può essere utilizzata per preparare una deliziosa tisana, per condire verdure, legumi, risotti e altri primi.

35g

ZENZERO IN POLVERE BIO



♥ **Benefici:** contiene gingerolo, un forte antiossidante. Lo zenzero è un ottimo antinausea, supporta la digestione, aiuta la perdita di peso e può abbassare i livelli di glucosio nel sangue.

👑 **Come si usa:** perfetto per preparare i classici biscotti di pan di zenzero, per tisane, nella cioccolata e per dare un tocco in più a tutte le tue ricette salate di ispirazione orientale e non.

150g

I GRASSI DEL BENESSERE

Una vasta scelta di oli e grassi vegetali monoingrediente biologici, ottenuti da materie prime di eccellenza e lavorati a basse temperature per preservare i nutrienti.

Questi grassi sono ideali per soddisfare il fabbisogno quotidiano con gusto e senza rinunciare al benessere: perfetti in cucina a crudo oppure per sostituire in pasticceria il burro, la margarina idrogenata e gli oli deodorati chimicamente.



BURRI VEGETALI

I burri vegetali? Un toccasana per il corpo. Tutti i burri vegetali alimentari CiboCrudo sono 100% plant-based, naturalmente privi di glutine e monoingrediente. Integrali, genuini e ricchi di grassi “buoni”, sono la perfetta alternativa al burro o alle margarine industriali, e sono ideali anche per uso cosmetico.



BURRO DI ANACARDI BIO



♥ **Benefici:** il burro di anacardi è famoso per il suo contenuto di rame, potassio, zinco e vitamina B6.

👑 **Come si usa:** Ottimo sul pane e sulle fette biscottate, da sola o con la marmellata; prova la come ingrediente per dolci e ricette salate, energy balls, aggiungila a smoothies e sulla granola.

250g

BURRO DI CACAO CRUDO BIO



♥ **Benefici:** il Burro di Cacao di CiboCrudo è alimento pregiato, non oleoso, ricco di vitamina E, vitamina K, acidi grassi Omega-3 e Omega-6, polifenoli, fitosteroli e flavonoidi.

👑 **Come si usa:** può sostituire il tradizionale burro nei dolci da forno e nella pasta sfoglia. Può essere utilizzato sulla pelle come burro idratante; sui capelli come maschera pre-shampoo oppure come burro nutriente per le labbra.

250g 500g

BURRO DI CACAO CRUDO IN PEZZI BIO



♥ **Benefici:** si tratta di un alimento pregiato che fonde a 35° C circa, non oleoso, 100% Criollo e inoltre ricco di polifenoli e flavonoidi.

👑 **Come si usa:** può sostituire il tradizionale burro nei dolci da forno e nella pasta sfoglia. Può essere utilizzato sulla pelle come burro idratante; sui capelli come maschera pre-shampoo oppure come burro nutriente per le labbra.

250g

CREMA 100% NOCCIOLA



♥ **Benefici:** ricco di vitamina E, B6, folati e tiamina.

👑 **Come si usa:** ottimo sul pane e sulle fette biscottate, da sola o con la marmellata; prova la come ingrediente per dolci e ricette salate, energy balls, aggiungila a smoothies e sulla granola.

200g

CREMA ALLE MANDORLE 100% CRUDA BIO



♥ **Benefici:** crema di Mandorle integrali senza alcuna aggiunta di zucchero, dolcificanti, conservanti, oli o additivi; vegan e naturalmente priva di glutine.

👑 **Come si usa:** ottimo sul pane e sulle fette biscottate, da sola o con la marmellata; prova la come ingrediente per dolci e ricette salate, energy balls, aggiungila a smoothies e sulla granola.

200g

CREMA DI COCCO CRUDO BIO



♥ **Benefici:** ricca di acido Laurico e acidi grassi a catena media è un'ottima fonte di manganese, potassio, fosforo, ferro e rame.

👑 **Come si usa:** questa crema o burro si presta molto bene alla preparazione di squisite torte ma anche per ricette salate come il formaggio di feta raw.

200ml 500ml 1kg

TAHINI CHIARO CRUDO BURRO DI SESAMO BIO



♥ **Benefici:** la Salsa Tahina di CiboCrudo è ricca di vitamine, fitosteroli, acidi grassi polinsaturi e una classe unica di lignani, come sesamina e sesamolina.

👑 **Come si usa:** il Tahini Chiaro ha un sapore delicato ed è perfetto per l'hummus di ceci, il baba ghanouj di melanzane oppure al posto del burro, sia nei dolci da forno che spalmato sul pane.

180g 250g



OLI VEGETALI

Una vasta gamma di oli vegetali integrali, monoingrediente ed estratti a freddo: sempre al di sotto dei 42 gradi per mantenerne intatto il contenuto in vitamine e sali minerali. Scegliamo oli vegetali prodotti solo in agricoltura biologica certificata: senza l'ausilio di fitochimici o sostanze di sintesi. Perfetti per uso alimentare o cosmetico.

OLIO DI SEMI DI GIRASOLE CRUDO SPREMATO A FREDDO BIO



♥ **Benefici:** fonte di Omega 6, acido Linoleico, vitamina E ed antiossidanti ottimi per la salute e il benessere di corpo e mente.

👑 **Come si usa:** questo olio è ideale per cuocere, soffriggere e friggere qualsiasi tipo di alimento.

750ml

OLIO DI NOCI SPREMATO A FREDDO BIO



♥ **Benefici:** questo olio è ricco di grassi polinsaturi e contiene acido Alfa linoleico, un grasso essenziale appartenente alla famiglia degli Omega 3.

👑 **Come si usa:** l'olio di noci CiboCrudo può essere utilizzato in cucina grazie al suo sapore dolce; può essere utilizzato in ambito estetico per preparare maschere per capelli e viso.

250ml

OLIO DI SEMI DI SESAMO SPREMATO A FREDDO BIO



♥ **Benefici:** questo olio è ricco di grassi polinsaturi e contiene acido Alfa linoleico, un grasso essenziale appartenente alla famiglia degli Omega 3.

👑 **Come si usa:** l'Olio di Semi di Sesamo CiboCrudo è ideale per condire insalate, paste fredde, verdure e secondi piatti, anche di ispirazione orientale; usalo a crudo per godere dei suoi benefici.

250ml

OLIO DI SEMI DI ARGAN SPREMUTO A FREDDO BIO



♥ **Benefici:** l'olio di Argan è ricco di oli polinsaturi, vitamina E, favorisce la salute e la bellezza della pelle e possiede degli ottimi effetti anti-aging.

👑 **Come si usa:** questo prodotto può essere utilizzato in cucina per tante gustose ricette ma è anche ideale per creare lozioni per viso e corpo, e maschere per capelli, garantendo morbidezza e idratazione.

250ml

OLIO DI SEMI DI LINO BIO



♥ **Benefici:** ricco di acidi grassi omega-3 alfa-linolenici (ALA).

👑 **Come si usa:** ottimo come condimento per primi piatti, insalate o in aggiunta allo yogurt insieme ai cereali. applicato sui capelli dona lucentezza e morbidezza, può essere usato anche come maschera per il viso.

250ml

OLIO DI SEMI DI ZUCCA SPREMUTO A FREDDO BIO



♥ **Benefici:** questo alimento è un'ottima fonte di Omega 3, magnesio, vitamina E, fitosteroli e antiossidanti.

👑 **Come si usa:** l'olio di semi di zucca di CiboCrudo è un alimento naturale, biologico, sano e senza sale, da aggiungere a tante ricette gustose.

250ml

OLIO DI SEMI DI CANAPA SPREMUTO A FREDDO BIO



♥ **Benefici:** l'Olio di Semi di Canapa CiboCrudo è un'ottima fonte di Omega-3 e Omega-6, acido linoleico, alfa linoleico, gamma linoleico GLA, DHA, vitamina E; è ottimo in cucina o per uso cosmetico.

👑 **Come si usa:** l'Olio di Semi di Canapa ha un delicato sapore di nocciola; può essere utilizzato per condire insalate, per il pesto alla genovese o come condimento a crudo per zuppe e vellutate.

250ml

OLIO DI SEMI DI LINO SPREMUTO A FREDDO BIO



♥ **Benefici:** ricco di acidi grassi omega-3 alfa-linolenici (ALA).

👑 **Come si usa:** ottimo come condimento per primi piatti, insalate o in aggiunta allo yogurt insieme ai cereali. Applicato sui capelli dona lucentezza e morbidezza, può essere usato anche come maschera per il viso.

250ml

OLIO DI COCCO MCT C8-C10 BIO



♥ **Benefici:** grazie alla presenza di grassi della catena media C8-C10 questo olio è maggiormente digeribile di oli a catena lunga e aiuta a mantenere i livelli di zuccheri nel sangue.

👑 **Come si usa:** ottima per sostituire il normale olio da cucina, questo alimento risulta un olio maggiormente salutare per preparare piatti di ogni tipo e come dressing per insalate.

500ml

OLIO VERGINE DI COCCO CRUDO BIO



♥ **Benefici:** ricco di antiossidanti, acidi grassi e perfetto legante per ricette dolci.

👑 **Come si usa:** l'uso di questo alimento è molto versatile, può essere utilizzato in cucina per preparare ricette dolci o salate, ma è ideale anche come maschera per capelli, per idratare la pelle del corpo o per igienizzare la cavità orale.

200ml

500ml

1l





RICCHI DI GUSTO, PRIVI DI GLUTINE

La scelta di seguire una dieta a base di alimenti senza glutine o con una grande prevalenza di prodotti senza glutine è sempre più diffusa tra chi è attento al suo benessere.

Ecco perché abbiamo scelto alcuni tra i migliori alimenti privi di glutine per natura, tutti senza zucchero aggiunto, coloranti o conservanti.

Tutti i prodotti CiboCrudo sono integrali, provenienti da agricoltura biologica e lavorati a basse temperature per preservare i nutrienti e il gusto: il massimo per la tua salute.



FARINE E LIEVITI

Farine naturalmente prive di glutine, monoingrediente e provenienti da agricoltura biologica certificata. La certificazione biologica, assieme alla lavorazione a basse temperature, che avviene sempre al di sotto dei 42 gradi, è il modo migliore per avere la certezza di consumare delle farine di qualità premium, davvero ricche di benefici e prive di sostanze tossiche.



FARINA DI AMARANTO INTEGRALE CRUDA BIO



♥ **Benefici:** l'Amaranto è uno pseudocereale che contiene 14.6 g di proteine su 100 g oltre a vitamine B5 e B6, sali minerali, glicina e lisina.

👑 **Come si usa:** sapore che ricorda la nocciola, questa Farina di Amaranto CiboCrudo può essere utilizzata per preparare crostate, pasta fresca, crepes, piadine o per dolci lievitati in combinazione con altre farine.

500g

FARINA DI AVENA BIO



♥ **Benefici:** naturalmente priva di glutine, fonte di carboidrati, proteine e prebiotici, la farina di avena di CiboCrudo viene lavorata a bassa temperatura per mantenere integro il suo contenuto in beta-glucani, tocoferoli e flavonoidi.

👑 **Come si usa:** questa farina di avena è pronta per essere utilizzata come ingrediente in tante preparazioni: provala nei dolci da forno come biscotti o torte, nel pane ma anche per deliziosi pancake proteici per la prima colazione.

500g

FARINA DI CANAPA CRUDA BIO



♥ **Benefici:** la farina di canapa è un'ottima fonte di proteine e fibre, i semi dai quali si ricava posseggono tutti gli amminoacidi essenziali, oltre ai sali minerali, acidi grassi Omega 3 e Omega 6, vitamina E e vitamine del gruppo B.

👑 **Come si usa:** questa farina, solitamente abbinata ad altre di cereali o segale, è utilizzata per realizzare pasta frolla, dolci, gnocchi, pane, pizza e biscotti; ma può anche essere aggiunta ai frullati della mattina per cominciare la giornata con una salutare colazione.

500g

FARINA DI CARRUBE CRUDA BIO



♥ **Benefici:** possiede molte fibre vegetali, calcio, potassio e vitamine B2 e B6. Elementi molto importanti per il benessere e la salute dell'organismo di tutta la famiglia.

👑 **Come si usa:** la Farina o Polvere della modesta Carruba può essere utilizzata al posto del più calorico Cacao. In certe preparazioni la leggerezza della Polvere di Carrube si sposa meglio con altri ingredienti, aggiungendo il giusto grado di consistenza.

500g

750g

FARINA DI CASTAGNE CRUDA BIO



♥ **Benefici:** contiene Calcio, Fosforo, Potassio, Magnesio, Vitamina A, fibre, grassi insaturi e Vitamine del gruppo B.

👑 **Come si usa:** naturalmente dolce, è perfetta per il classico castagnaccio, ottima in aggiunta ad altre farine per preparare torte, muffin, biscotti, pasta, gnocchi di patate; mescolata con acqua può diventare un impasto per delle deliziose crepes.

500g

FARINA DI CHUFA CRUDA BIO



♥ **Benefici:** è ricca di fibra alimentare, vitamina E, vitamina C, acidi grassi benefici e sali minerali.

👑 **Come si usa:** dagli Zigoli dolci già ridotti in comodissima Farina, questo prodotto è il modo più pratico per godere dei benefici di questi tuberi e utilizzarli in cucina o pasticceria.

250g

FARINA DI COCCO CRUDA BIO



♥ **Benefici:** questo prodotto è un'importante fonte di fibre, possiede un basso indice glicemico e contiene selenio e potassio, tutti ottimi alleati della salute.

👑 **Come si usa:** la nostra farina di cocco è un ingrediente molto versatile per la preparazione di dolci e biscotti, essendo naturalmente dolce, permette di ridurre il contenuto di zucchero presenti nelle ricette.

500g

FARINA DI MANDORLE CRUDA BIO



♥ **Benefici:** la Farina di Mandorle CiboCrudo è ricca di fibre vegetali, acidi grassi insaturi, sali minerali come calcio e vitamine.

👑 **Come si usa:** utilizza la farina di mandorle per preparare dolci, biscotti, marzapane, pasta di mandorle, torte delicate e ricche oppure spolverala sullo yogurt a colazione.

250g

FARINA DI SORGO CRUDA BIO



♥ **Benefici:** naturalmente priva di glutine, ad alto contenuto di fibre, alto contenuto di fosforo magnesio zinco ferro.

👑 **Come si usa:** si presta alla preparazione di diverse ricette tradizionali africane, come l'Ugali.

500g

FARINA DI GRANO SARACENO CRUDA BIO



♥ **Benefici:** la farina di grano saraceno CiboCrudo contiene fenoli totali, flavonoidi, proantocianidine oligomeriche; è naturalmente priva di glutine: mescolala con altre farine per favorirne la lievitazione.

👑 **Come si usa:** pizzoccheri, polenta taragna ma anche crepes e torte: la farina di grano saraceno è versatile e deliziosa, con un retrogusto simile a quello della frutta secca.

500g

FARINA DI MIGLIO BRUNO CRUDA BIO



♥ **Benefici:** la Farina di Miglio Bruno è versatile in cucina, perfetta per ricette dolci e salate veloci.

👑 **Come si usa:** la Farina di Miglio Bruno Bio CiboCrudo è vegan e contiene magnesio, zinco, fosforo, ferro e tante vitamine.

500g

FARINA DI TEFF CRUDA BIO



♥ **Benefici:** naturalmente priva di glutine, la farina di teff è altamente proteica e ricca dell'aminoacido lisina.

👑 **Come si usa:** indispensabile per preparare l'injera, un tipico pane eritreo. Utilizza questa farina per ricette dolci e salate.

500g

FARINA DI LUPINO BIO



♥ **Benefici:** questo prodotto è biologico al 100% e ricco di proteine e composti bioattivi; inoltre è un'importante fonte di fibre e di lisina.

👑 **Come si usa:** naturalmente priva di glutine è un'ottima sostituta di tutte le farine che chi soffre di celiachia non può assumere; potrai cimentarti nella preparazione di tanti impasti di pane o dolci che potrai gustare con la tua famiglia.

500g

FARINA DI SEMI DI LINO CRUDA BIO



♥ **Benefici:** a differenza dei semi di lino interi, la macinatura a pietra (senza solventi) rende più assimilabili i nutrienti al suo interno come acidi grassi Omega 3, lignani, proteine e fibre alimentari.

👑 **Come si usa:** la farina di semi di lino scuri è perfetta sullo yogurt, nel kefir, nei prodotti da forno, come addensante in sostituzione dell'uovo nei dolci da forno o al posto della farina per preparare piadine proteiche.

500g

LIEVITO IN SCAGLIE



♥ **Benefici:** il lievito alimentare CiboCrudo è inattivo, vegan, naturalmente privo di glutine e arricchito con farina di riso bio e sale.

👑 **Come si usa:** utilizzato soprattutto nella cucina vegana come sostitutivo del formaggio; delizioso per insaporire zuppe, minestre, sughi, polpette vegetali e per creme di anacardi dal gusto "formaggioso".

100g

CEREALI

Ottimo accompagnamento al posto del riso o del pane, ricco ingrediente per la preparazione di burger e polpette vegetali, gli pseudo cereali naturalmente senza glutine che trovi nel nostro assortimento sono il modo migliore per aggiungere sostanza e nutrimento a tavola. Tutti da agricoltura biologica certificata, vegan e lavorati a basse temperature, ideali anche per un'alimentazione raw.



MIGLIO BRUNO INTEGRALE CRUDO BIO



- ♥ **Benefici:** il Miglio Bruno Bio CiboCrudo è vegan e contiene magnesio, zinco, fosforo, ferro e tante vitamine.
- 👑 **Come si usa:** polpette vegetali, porridge, insalate fredde ma anche torte e persino basi per pizza: il Miglio Bruno Integrale è un ingrediente versatile in cucina per preparazioni dolci e salate.

500g

QUINOA BIANCA CRUDA BIO



- ♥ **Benefici:** la Quinoa Bianca CiboCrudo è fonte di antiossidanti, amminoacidi, vitamina E, vitamina B1 B2 e B6, sali minerali, proteine e fibre.
- 👑 **Come si usa:** ottima per insalate fredde, come cous cous, per preparare burger e polpette o ridotta in farina per biscotti e dolci da forno; cuoce in 15/20 minuti.

500g

QUINOA NERA CRUDA BIO



- ♥ **Benefici:** la Quinoa Nera CiboCrudo è fonte di antiossidanti, amminoacidi, vitamina E, vitamina B1 B2 e B6, sali minerali, proteine e fibre.
- 👑 **Come si usa:** rispetto alla Quinoa Bianca, questa Quinoa Nera ha consistenza più compatta e sapore più dolce; è ottima per insalate fredde, come cous cous, per preparare burger e polpette o ridotta in farina per biscotti e dolci da forno; cuoce in 40 minuti.

500g

QUINOA ROSSA CRUDA BIO



- ♥ **Benefici:** la Quinoa Rossa CiboCrudo è fonte di antiossidanti, amminoacidi, vitamina E, vitamina B1 B2 e B6, sali minerali, proteine e fibre.
- 👑 **Come si usa:** rispetto alla Quinoa Bianca, questa Quinoa Rossa ha consistenza più compatta; è ottima per insalate fredde, come cous cous, per preparare burger e polpette o ridotta in farina per biscotti e dolci da forno; cuoce in 40 minuti.

500g

RISO NERO INTEGRALE CRUDO BIO



- ♥ **Benefici:** questo riso è ricco possiede fibre, ferro e proteine.
- 👑 **Come si usa:** La sua versatilità lo rende adatto anche per una dieta vegetariana, infatti può essere utilizzato per diversi tipi di ricette vegane, nonostante sia spesso abbinato a risotti con pesce e crostacei.

500g

RISO ROSSO INTEGRALE CRUDO BIO



- ♥ **Benefici:** il Riso Rosso Integrale varietà Jasmine contiene carboidrati a lento rilascio, proantocianidine, ferro, magnesio, vitamine del gruppo B, acidi grassi.
- 👑 **Come si usa:** questo riso ha chicchi lunghi e sodi, retrogusto nocciolato e aroma caratteristico: perfetto per essere abbinato a piatti speziati e curry o nei piatti freddi come insalate di riso e buddha bowl.

500g

SORGO BIANCO DECORTICATO CRUDO



♥ **Benefici:** Sorgo Bianco Decorticato naturalmente privo di glutine, da agricoltura biologica certificata, vegan e crudo perché lavorato a basse temperature.

👑 **Come si usa:** ricco di antocianine e sali minerali, utilizza il sorgo come se fosse del riso: come contorno, condito con verdure o pesto, oppure mescolato con lenticchie per preparare polpettine veg deliziose.

500g

AMARANTO IN GRANI CRUDO DELL'INDIA BIO



♥ **Benefici:** l'Amaranto CiboCrudo ha un alto valore nutrizionale: questo antico cereale contiene tre volte più proteine del riso integrale, sei grammi di fibre per porzione e lisina.

👑 **Come si usa:** puoi mettere in ammollo i semi di Amaranth CiboCrudo per tutta la notte o farli bollire per una ventina di minuti; può essere consumato come qualsiasi altro cereale, come il riso, la quinoa o l'orzo, per ricette dolci e salate.

500g

ZIZANIA AQUATICA O RISO SELVATICO INTEGRALE CRUDO BIO



♥ **Benefici:** non è riso ma un seme erbaceo ricco di zinco, manganese, vitamina B2 e B3.

👑 **Come si usa:** può essere consumato crudo dopo 24 ore a bagno oppure previa cottura come del comune riso; è ottimo in zuppe, minestre o come accompagnamento; ideale anche per una buddha bowl.

250g

AVENA DECORTICATA CRUDA BIO



♥ **Benefici:** Avena decorticata da agricoltura biologica certificata, vegan e cruda perché lavorata a basse temperature; contiene quasi 10 grammi di fibre prebiotiche, beta-glucani e proteine.

👑 **Come si usa:** con 3 ore a bagno e 40 - 45 minuti in pentola può essere mangiata come qualsiasi altro cereale, per insalate fredde e come accompagnamento a secondi o verdure.

500g

TEFF GRANO INTEGRALE CRUDO BIO



♥ **Benefici:** cereale naturalmente privo di glutine, ricco di ferro e antiossidanti benefici, privo di grassi saturi, ricco di fibre e povero di sodio.

👑 **Come si usa:** uno dei cereali cardine della cucina di etiope ed eritrea, il Teff è l'ingrediente necessario per preparare l'injera; provalo per preparare porridge, al posto della polenta, negli stufati o macinalo e usalo come farina.

500g

COUS COUS

Preparati con sole farine naturalmente prive di glutine, pronti in pochi minuti e versatili, i cous cous CiboCrudo provengono da agricoltura biologica e sono 100% vegan. Possono essere utilizzati proprio come il tradizionale cous cous di grano: conditi con un sughi di verdure, brodi vegetali oppure consumati freddi in insalata.

COUS COUS DI GRANO SARACENO BIO



♥ **Benefici:** il Grano Saraceno è naturalmente privo di glutine, buona fonte di fibre e contiene fenoli totali, flavonoidi e proantocianidine oligomeriche.

👩 **Come si usa:** veloce da preparare e pronto in 5 minuti, il Cous Cous di Grano Saraceno CiboCrudo è versatile e può diventare protagonista di piatti caldi e freddi in abbinamento a verdure, tofu, tempeh o legumi.

500g

COUS COUS DI LENTICCHIE ROSSE BIOLOGICHE E CECI BIO



♥ **Benefici:** il Cous Cous di Lenticchie Rosse e Ceci CiboCrudo è naturalmente privo di glutine, buona fonte di fibre e facilissimo da preparare.

👩 **Come si usa:** pronto in pochi minuti, il Cous Cous di Lenticchie Rosse e Ceci CiboCrudo è versatile e può diventare protagonista di piatti caldi e freddi in abbinamento a verdure, tofu, tempeh o legumi.

500g

COUS COUS DI MAIS BIO



♥ **Benefici:** il Cous Cous di Mais CiboCrudo è naturalmente privo di glutine, buona fonte di fibre e facilissimo da preparare.

👩 **Come si usa:** pronto in pochi minuti, il Cous Cous di Mais CiboCrudo è versatile e può diventare protagonista di piatti caldi e freddi in abbinamento a verdure, tofu, tempeh o legumi.

500g

COUS COUS DI MAIS E RISO BIO



♥ **Benefici:** il Cous Cous di Mais e Riso CiboCrudo è naturalmente privo di glutine, buona fonte di fibre e facilissimo da preparare.

👩 **Come si usa:** pronto in pochi minuti, il Cous Cous di Mais e Riso CiboCrudo è versatile e può diventare protagonista di piatti caldi e freddi in abbinamento a verdure, tofu, tempeh o legumi.

500g





UN CONCENTRATO DI NUTRIENTI

I semi commestibili sono un piccolo tesoro di nutrienti di altissimo valore. Scopri i nostri semi da agricoltura biologica: ricchi semi oleosi non tostati né salati pronti per il consumo e semi da germoglio selezionati accuratamente per una germogliazione semplice.

Selezioniamo nel mondo solo le produzioni migliori: quelle che rispettano i nostri standard etici e qualitativi, garantendoci dei semi bio lavorati esclusivamente a basse temperature per non alterare i delicati nutrienti al loro interno.



SEMI OLEOSI

Ricchi semi oleosi da sgranocchiare o per insalate e pane, ma anche semi da germoglio selezionati accuratamente per una facile germogliazione: un piccolo tesoro di nutrienti di altissimo valore. Tutti i semi sono provenienti da agricoltura biologica certificata, non subiscono alcuna tostatura né salatura, sono naturalmente privi di glutine e privi di sostanze chimiche dannose.



SEMI DI ALFA ALFA DA GERMOGLIO (ERBA MEDICA) BIO



♥ **Benefici:** questo prodotto è ricco di benefici per la salute contiene, infatti, vitamina K ed E e flavonoidi; e aiuta così a mantenere la salute del corpo.

👑 **Come si usa:** questi germogli sono rinomati per le loro funzioni mediche. Per un utilizzo quotidiano consigliamo di aggiungerli a piatti a base di quinoa o per preparare cracker croccanti.

125g

SEMI DI BROCCOLO DA GERMOGLIO BIO



♥ **Benefici:** germogliare semi ne aumenta il valore nutrizionale; i germogli di Broccolo CiboCrudo sono ricchi di vitamina A e C, vitamine del gruppo B, enzimi, sali minerali.

👑 **Come si usa:** metti in ammollo i semi di Broccolo per una notte e la mattina seguente inseriscili nel germogliatore, bagnandoli 2 o 3 volte al giorno: dopo 3 o 4 giorni saranno pronti.

125g

SEMI DI CANAPA CRUDI DECORTICATI BIO



♥ **Benefici:** contengono il 25% di proteine vegetali biodisponibili, acidi grassi e aminoacidi; lavorate a bassa temperatura, i semi di canapa CiboCrudo sono ideali per la dieta degli sportivi o per uno stile di vita sano.

👑 **Come si usa:** aggiungi i semi di canapa decorticati a pietanze fredde come frullati, yogurt, guacamole e pesto oppure spolverali su insalate, macedonie e porridge.

125g 250g 500g

SEMI DI CANAPA CRUDI INTERI BIO



♥ **Benefici:** ricchi di aminoacidi, vitamine e sali minerali, mantengono integro tutto il loro profilo nutrizionale perché non subiscono trattamenti a temperature superiori ai 42 gradi.

👑 **Come si usa:** aggiungi i semi di canapa decorticati a pietanze fredde come frullati, yogurt, guacamole e pesto oppure spolverali su insalate, macedonie e porridge.

250g

SEMI DI FAGIOLO MUNGO DA GERMOGLIO BIO



♥ **Benefici:** germogliare semi ne aumenta il valore nutrizionale; i germogli di Fagiolo Mungo CiboCrudo sono ricchi di vitamina A e C, vitamine del gruppo B, vitamina K, sali minerali.

👑 **Come si usa:** i Germogli di Soia o Fagiolo Mungo sono deliziosi in ogni insalata, nelle ricette orientali, nel sushi, nel riso saltato, nei sandwich.

125g

SEMI DI GIRASOLE CRUDI BIO



♥ **Benefici:** non contengono sale né additivi chimici e sono ricchi di vitamina E e selenio; favoriscono l'aiuto e il miglioramento della salute di mente e corpo.

👑 **Come si usa:** sono eccellenti per arricchire numerosi piatti sia cotti che crudi o per la preparazione di pane, focacce e biscotti e per rendere più invitanti muesli o granole.

250g 500g

SEMI DI LINO CRUDI BIO



♥ **Benefici:** Semi di Lino coltivati in Italia in agricoltura biologica certificata, vegan, naturalmente privi di glutine e crudi perché essiccati a basse temperature; contengono fibre, Omega-3, lignani, vitamine.

👑 **Come si usa:** ottimi interi per un tocco croccante a insalate o pane, possono essere macinati in farina e mescolati con acqua per preparare delle ottime piadine low carb, oppure per sostituire le uova come legante nei dolci vegan.

250g 1,5kg

SEMI DI SESAMO CRUDI BIO



♥ **Benefici:** Semi di Sesamo CiboCrudo contengono proteine, carboidrati e grassi; tra i sali minerali, magnesio, ferro, selenio, potassio e fosforo ma soprattutto tanto calcio.

👑 **Come si usa:** la dose giornaliera consigliata è 2 cucchiaini di semi di sesamo al giorno; possono essere aggiunti ai prodotti da forno, dal pane ai dolci, alle insalate o insieme ai cereali per un'energetica colazione.

250g 1,5kg

SEMI DI LINO DORATO CRUDI BIO



♥ **Benefici:** ricchi di Omega-3 e lignani, ottima fonte di fibre e ideali per la cura di pelle e capelli.

👑 **Come si usa:** ideali in aggiunta a insalate, frullati, spolverati su yogurt interi o macinati, aggiunti a pane, pizza, crackers; i semi di lino sono ottimi per preparare maschere per il viso e gel 100% naturali per capelli.

250g 500g

SEMI DI SESAMO NERI CRUDI BIO



♥ **Benefici:** il Sesamo Nero contiene una maggior percentuale di oli benefici e metionina, composti fenolici, sesamina, proteine, vitamine del gruppo B, minerali e lignani.

👑 **Come si usa:** non tostati ma naturalmente croccanti e dal gradevole sentore di nocciola, puoi consumarli così, tostarli, tritarli, usarli nel gomasio, per il sushi, spolverarli su pane, biscotti, yogurt, granola, insalate.

250g

SEMI DI PAPAVERO CRUDI BIO



♥ **Benefici:** questi piccoli semi croccanti e delicati sono ricchi di omega 3 e omega 9, contengono molti sali minerali, fra cui calcio, fosforo, manganese, magnesio, ferro, rame e zinco, e vitamine, soprattutto la vitamina E.

👑 **Come si usa:** questi semi sono utilizzati in particolare modo nella preparazione di prodotti di forno e di pasticceria, ma possono essere anche aggiunti a insalate per dare croccantezza e un gusto davvero particolare.

250g

SEMI DI ZUCCA CRUDI BIO



♥ **Benefici:** sono fonte di vitamine, potassio, magnesio, fosforo, antiossidanti, aminoacidi essenziali per il nostro benessere.

👑 **Come si usa:** colazione, oppure puoi utilizzarli a pasto per arricchire e guarnire le insalate o anche come elemento in più in un pane fatto in casa, ma anche semplicemente come snack spezzafame.

250g 500g



LA SANA DOLCEZZA DELLA NATURA

Lo zucchero bianco non è certo l'unico dolcificante a nostra disposizione, anzi! La natura ci viene in soccorso con tanti dolcificanti alternativi, in formato liquido o in cristalli, perfetti addolcire torte, biscotti, creme e bevande.

I dolcificanti CiboCrudo sono 100% vegetali e privi di glutine per natura. Vengono tutti estratti con processi artigianali che non prevedono l'impiego di componenti chimici e lavorati a freddo, sempre al di sotto dei 42 gradi.



DOLCIFICANTE LIQUIDO

Dolcificanti liquidi naturali: perfetti per addolcire bevande calde o fredde ma anche per guarnire french toast o frittelle. Tutti gli sciroppi dolci CiboCrudo sono vegan, integrali, non raffinati, puri al 100% e provenienti da agricoltura biologica certificata.



SCIROPPO DI MELE CRUDO BIO



♥ **Benefici:** ricavato da sole mele biologiche certificate e lavorato a basse temperature, questo sciroppo è un dolcificante naturale; è meno dolce dello zucchero raffinato e ha una punta di aspro.

👑 **Come si usa:** delizioso su frittelle e brioche, lo Sciroppo di Mele può essere utilizzato per dolcificare bevande, come aggiunta agrodolce in salse per l'insalata, nei cocktails, per glassare verdure da cuocere in forno.

250ml

SCIROPPO D'ACERO DI GRADO C BIO



♥ **Benefici:** condensato a temperatura inferiore ai 42 gradi per non alterarne i principi attivi, lo Sciroppo d'Acero CiboCrudo è un dolcificante naturale con indice glicemico più basso dello zucchero e gusto di caramello.

👑 **Come si usa:** delizioso su frittelle, crepes, waffle, puoi utilizzare lo sciroppo d'acero CiboCrudo anche per preparare torte o altri dolci da forno: 15 ml di sciroppo d'acero al posto di 200 g di zucchero.

250ml

SCIROPPO D'AGAVE CRUDO BIO



♥ **Benefici:** maggior potere dolcificante con meno calorie e indice glicemico più basso rispetto al comune zucchero; contiene fruttosio e glucosio.

👑 **Come si usa:** perfettamente solubile anche nelle bibite fredde, lo sciroppo di Agave Tequilana di CiboCrudo ha una consistenza più liquida del miele: usalo per dolcificare dessert, bevande, torte e dolcetti crudisti.

250ml 800ml

SCIROPPO DI FIORI DI COCCO BIO



♥ **Benefici:** vegan, lavorato artigianalmente per evaporazione e sempre a basse temperature, non subisce alcun processo di raffinazione industriale e non contiene conservanti.

👑 **Come si usa:** usa 80 g di Sciroppo di Fiori di Cocco CiboCrudo per ogni 100 g di zucchero e dolcifica torte, muffin, frullati, porridge; ottimo anche su pancakes, crepes e waffle.

250ml

SCIROPPO DI YACON BIO



♥ **Benefici:** questo alimento è la perfetta alternativa allo zucchero per chi vuole mantenere il controllo del proprio bilancio.

👑 **Come si usa:** ideale per dolcificare bevande, dolci e piatti di ogni tipo senza causare problemi di salute o indesiderato aumento di peso.

250g

DOLCIFICANTI IN POLVERE

L'alternativa sana allo zucchero raffinato? È lo zucchero naturalmente derivato da frutti e piante come datteri, palma da cocco e canna da zucchero. Integrale, vegan, certificato biologico e senza glutine, ogni tipologia di zucchero naturale CiboCrudo viene lavorata artigianalmente, a una temperatura inferiore ai 42 gradi.



ZUCCHERO DI CANNA GREZZO CRUDO BIO



♥ **Benefici:** se lo Zucchero di Canna è migliore dal punto di vista nutrizionale rispetto al normale zucchero bianco è perché non è raffinato e non è stato trattato chimicamente.

👑 **Come si usa:** la sua consistenza fine e la sua naturale ed intensa dolcezza lo rendono un ingrediente indicato per la preparazione di ricette dolci.

500g

ZUCCHERO DI PALMA DA COCCO BIO



♥ **Benefici:** da agricoltura biologica certificata, vegan, naturalmente privo di glutine e crudo perché lavorato a basse temperature.

👑 **Come si usa:** lo Zucchero di Palma da Cocco, o zucchero di cocco, CiboCrudo, è integrale e perfetto per dolcificare qualsiasi ricetta.

1kg

FARINA DI DATTERI BIO



♥ **Benefici:** a differenza dello zucchero raffinato, la Farina di Datteri CiboCrudo contiene fibre e sali minerali tra cui ferro, potassio e rame.

👑 **Come si usa:** simile allo zucchero di canna, lo zucchero di datteri può essere utilizzato come dolcificante in yogurt, granola o nelle bevande; sostituisce $\frac{2}{3}$ dello zucchero comune nei dolci da forno perché è più dolce del saccarosio.

500g

ERITRITOLO DOLCIFICANTE 100% NATURALE BIO



♥ **Benefici:** l'Eritritolo non contiene calorie, è naturalmente privo di glutine ed è un ottimo sostituto dello zucchero tradizionale, ideale per una dieta vegan, keto.

👑 **Come si usa:** dolce quasi quanto lo zucchero, l'Eritritolo CiboCrudo può sostituire lo zucchero in rapporto 1:1 oppure 1,25:1.

250g

500g

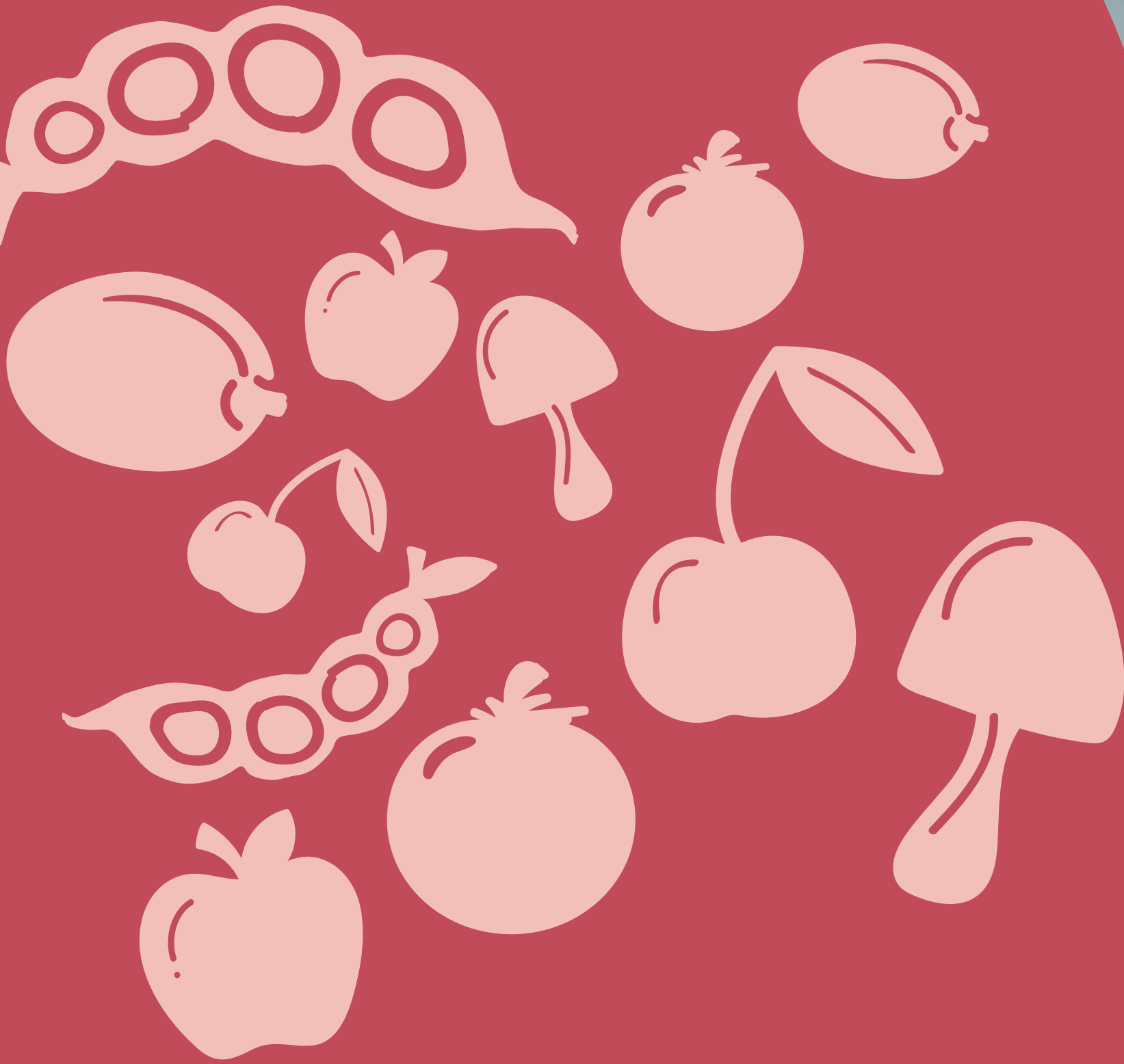
XILITOLO DI BETULLA



♥ **Benefici:** è un ottimo sostituto salutare degli zuccheri più raffinati ed è ideale per qualsiasi tipo di dieta o alimentazione.

👑 **Come si usa:** il nostro Xilitolo è estratto naturalmente dal legno di betulle della Finlandia, e non avendo subito trattamenti termici né alterazioni chimiche o genetiche, può addolcire drink e dolci in modo naturale e salutare.

500g



PRATICITÀ E BENESSERE

Prodotti pronti? Sì, ma con un occhio di riguardo per la qualità.

Che si tratti di conserve o di snack, tutta la gamma di prodotti CiboCrudo è lavorata artigianalmente proprio come un tempo: con ingredienti di eccellenza provenienti solo da agricoltura biologica certificata, coltivati con amore e lavorati a basse temperature per non alterarne il gusto e il prezioso contenuto in vitamine e sali minerali. Tutti gli snack e le conserve CiboCrudo sono vegan, senza conservanti, coloranti o additivi.



CAPPERI DELL'ARCIPELAGO CRUDI BIO



Benefici: capperi di grande dimensione coltivati alle Isole Eolie, lavorati sotto i 42 gradi, vegan e naturalmente privi di glutine; li conserviamo sotto sale per mantenere le loro proprietà e il loro sapore intenso.

Come si usa: questi Capperi sono grandi e carnosì, ideali per rendere perfetto l'equilibrio dei sapori di un piatto; dopo un'ora di ammollo in acqua usali per pizza, salse, sughi, insalate, zuppe o per l'aperitivo.

200g

500g

CUCUNCI DELL'ARCIPELAGO CRUDI BIO



Benefici: carboidrati, proteine, vitamina C e calcio sono alcuni dei valori presenti nel Cucuncio.

Come si usa: in cucina il Cucunci è assolutamente un protagonista. Puoi servirlo in purezza per aperitivo, affiancato in un crostino, nelle insalate. Puoi lavorarlo per ottenere un gustosissimo patè.

180g

FUNGHI PORCINI SECCHI CRUDI A FETTE BIO



Benefici: ricchi di sali minerali ed altri principi attivi.

Come si usa: perfetti per sughi e risotti.

50g

POMODORI SECCHI

Pomodori disidratati coltivati in agricoltura biologica certificata sotto il caldo sole della Sicilia, a 150 metri sul livello del mare e utilizzando energie rinnovabili. Raccolti maturi ed essiccati naturalmente, sono un vero e proprio fiore all'occhiello del Made in Italy.

POMODORI CIAPPA SICILIANI CRUDI ESSICCATI AL SOLE BIO



Benefici: i nostri Pomodori Essiccati Bio sono ricchi di principi attivi come fibre, magnesio, rame, potassio e ferro che aiutano a mantenere corpo e mente in salute.

Come si usa: sbizzarrisciti in cucina con tante deliziose ricette aggiungendo questi pomodorini CiboCrudo nel sugo, come accompagnamento a bruschette e formaggi o in piatti più elaborati come le lasagne.

250g

500g

POMODORI CILIEGINO DI SICILIA CRUDI ESSICCATI AL SOLE BIO



Benefici: vegan, crudi e naturalmente privi di glutine, i Pomodori Secchi CiboCrudo contengono licopene, carotene, vitamine, sali minerali, fibre alimentari.

Come si usa: perfetti per arricchire qualsiasi ricetta salata e per preparare gustosi patè vegetali.

250g

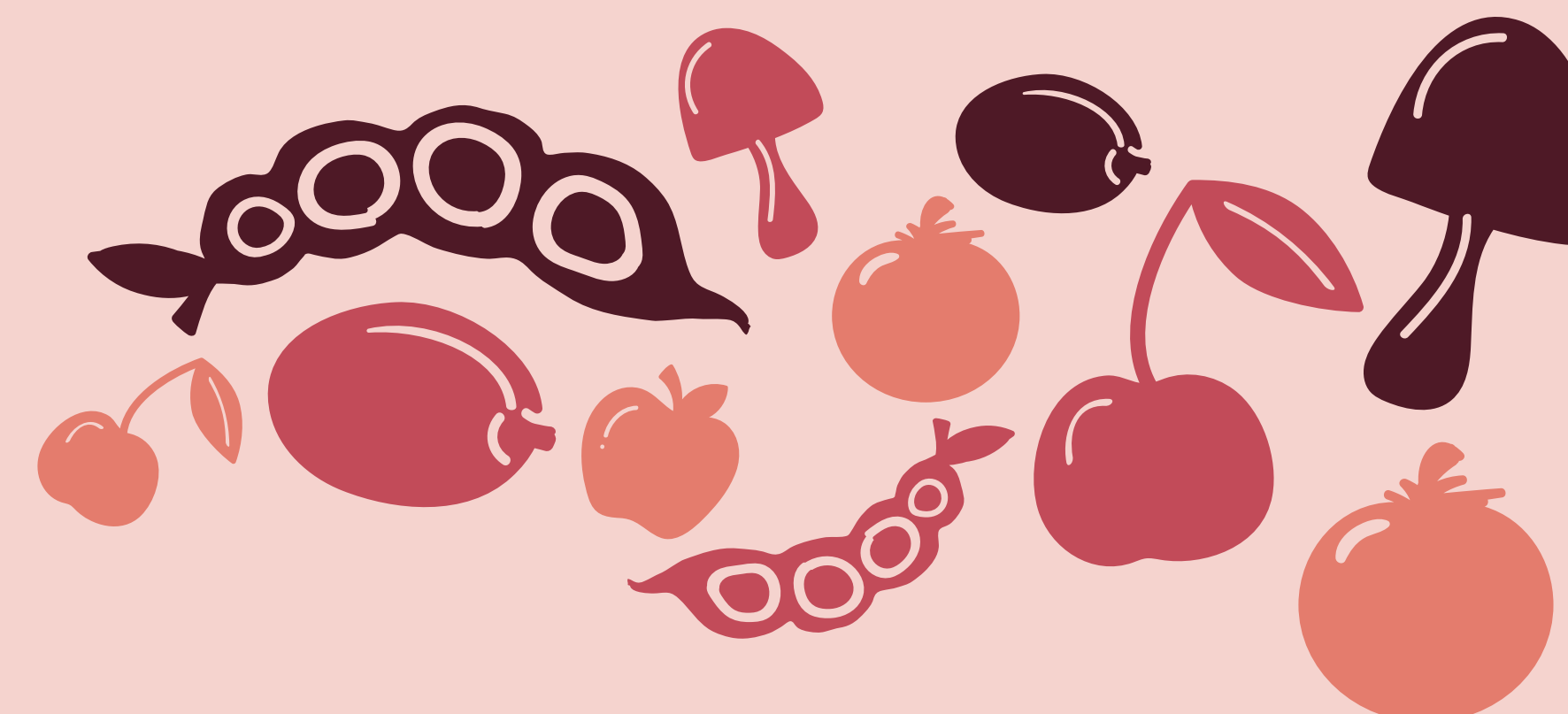
POMODORI SECCHI SOTTOLIO BIO



Benefici: pomodori secchi in olio extra vergine di oliva coltivati in Toscana in agricoltura biologica certificata, vegan e naturalmente privi di glutine.

Come si usa: molto saporiti e morbidi al punto giusto, i Pomodori Secchi Sott'Olio di CiboCrudo sono perfetti per l'aperitivo, nella pasta interi o come ingrediente per un delizioso pesto, nei panini con affettati o tofu affumicato, nei rustici.

280g



SALSE

Salse di soia e passate di pomodoro da agricoltura biologica, prive di additivi o conservanti, lavorate a partire da materie prime di eccellenza secondo metodi tradizionali.

SHOYU (SALSA DI SOIA) BIO



♥ **Benefici:** il vero sapore della salsa di soia fermentata, intenso e dal tipico gusto umami; la Salsa di Soia Shoyu è un ottimo sostituto del sale e ha basso contenuto di grassi e calorie.

👑 **Come si usa:** usa la Shoyu CiboCrudo per condire insalate, nelle marinature, al posto del dado per insaporire brodi, sughi e salse, per intingere sushi, frittelle di cavolo e per tutte le ricette orientali come noodles o riso saltato.

250ml

SALSA TAMARI AGRODOLCE BIO



♥ **Benefici:** Tamari da agricoltura biologica certificata, vegan, naturalmente privo di glutine e crudo perché lavorato a basse temperature.

👑 **Come si usa:** 9 mesi di lavorazione: dopo aver messo a mollo i semi di soia, averli cotti e fatti raffreddare, si fanno fermentare con spore di Koji ed acqua salata; ideale per insaporire verdure, marinare tofu ma anche per tutte quelle ricette dove si usa il dado.

250ml

OLIVE DA TAVOLA

Olive greche coltivate in agricoltura biologica certificata e raccolte a mano prima di essere messe a marinare per 6-8 mesi in una salamoia preparata con olio e aceto, anch'essi biologici. Lavorate sempre a basse temperature, carnose, morbide e naturalmente prive di glutine.

OLIVE GRECHE CRUDE INTERE BIO



♥ **Benefici:** le olive greche sono un alimento che conferisce energia, significativo è il suo contenuto di calorie e di grassi, dei quali uno dei principali è l'acido oleico. Inoltre sono particolarmente ricche di fibre, che aiutano l'organismo a eliminare le sostanze di scarto.

👑 **Come si usa:** l'insalata greca è la destinazione suprema per le olive che condividono la stessa origine, ma questo prodotto è un valido ingrediente anche del cous cous o semplicemente da mangiare così come snack spezza fame.

200g

OLIVE THROUMPES CRUDE INTERE BIO



♥ **Benefici:** le olive throumpes sono un alimento che conferisce energia, significativo è il suo contenuto di calorie e di grassi, dei quali uno dei principali è l'acido oleico. Inoltre sono particolarmente ricche di fibre, che aiutano l'organismo a eliminare le sostanze di scarto.

👑 **Come si usa:** l'insalata greca è la destinazione suprema per le olive che condividono la stessa origine, ma questo prodotto è un valido ingrediente anche del cous cous o semplicemente da mangiare così come snack spezza fame.

195g

CONDIMENTI

Deliziosi condimenti: essenziali in cucina e provenienti da agricoltura biologica certificata. Tutti lavorati secondo metodi artigianali, per preservare al meglio l'eccellenza delle materie prime e rendere speciale anche la più semplice delle insalate.

ACETO DI MELE CRUDO BIO



♥ **Benefici:** questo Aceto di Mele è naturalmente privo di glutine e vegan; ha un basso apporto calorico ed è ricco di acido acetico, acido malico, enzimi, sali minerali e vitamine.

👑 **Come si usa:** ingrediente irrinunciabile nel condimento dell'insalata, puoi provare l'Aceto di Mele di CiboCrudo nelle verdure all'agro, nella peperonata, nel gazpacho, per preparare delle verdure marinate o diluito in acqua per una bevanda rinfrescante.

250ml



CREME SALATE

Creme salate, genuine e preparate con soli ingredienti bio: uno dei prodotti più versatili che puoi trovare nel nostro catalogo. A seconda dell'occasione possono essere utilizzate per l'aperitivo, per condire un primo piatto, per farcire dei panini o delle piadine ma anche per rendere più gustoso del pane fresco e tostato.

CREMA DI CARCIOFI BIO



♥ **Benefici:** è composta per il 73% di Carciofi, Il carciofo da cui si ricava la Crema possiede un certo numero di polifenoli bioattivi importanti nello svolgere attività anti-ossidanti e antinfiammatorie.

👑 **Come si usa:** perfetta per bruschette e tartine.

180g

CREME SPALMABILI

Creme spalmabili bio senza zucchero raffinato, lavorate con metodi artigianali a basse temperature, sempre inferiori ai 42 gradi: sono delle sane bontà integrali, vegan e naturalmente prive di glutine. Perfette per una dolce pausa, per la colazione oppure per preparare dei dolci golosi.

CREMA DI NOCCIOLE E CACAO 78% BIO



♥ **Benefici:** con un basso apporto di zucchero questa crema è un'ottima fonte di proteine naturali ideale per chi pratica un'attività fisica costante. Le nocciole al suo interno sono anche un'importante fonte di acidi grassi insaturi, vitamine e minerali.

👑 **Come si usa:** ottima per preparare dolci come torte, muffin e crostate; ma anche come topping su pancake e pane.

200g

TAVOLETTE

Deliziose tavolette prodotte con solo cacao crudo della varietà criollo, la più pregiata al mondo. Lavorate artigianalmente a partire da fave di cacao raccolte e macinate a mano, contengono solo ingredienti 100% bio, niente glutine e nessun ingrediente di origine animale.

CREMA SPALMABILE NOCCIOLA 65% BIO



♥ **Benefici:** con un basso apporto di zucchero questa crema è un'ottima fonte di proteine naturali ideale per chi pratica un'attività fisica costante. Le nocciole al suo interno sono anche un'importante fonte di acidi grassi insaturi, vitamine e minerali.

👑 **Come si usa:** ottima per preparare dolci come torte, muffin e crostate; ma anche come topping su pancake e pane.

200g

TAVOLETTE DI CIOCCOLATO FONDENTE AL 100% 10PZ BIO



♥ **Benefici:** integrali, vegan e naturalmente prive di glutine: ricche in flavonoli, catechine, fibra insolubile, vitamina E, vitamina K e magnesio.

👑 **Come si usa:** ottimo come snack o per la preparazione di dolci o pietanze salate.

200g



COMPOSTE

Cremose composte con il 100% di frutta biologica, prive di saccarosio perché dolcificate con zucchero d'uva, ricavato dal succo di uve bio. Lo zucchero d'uva è un preparato naturale che dolcifica molto di più del classico zucchero e che non altera il gusto della frutta: per questo ne basta molto meno.



COMPOSTA DI ALBICOCCHIE CON SUCCO D'UVA CONCENTRATO BIO



♥ **Benefici:** la Composta di Albicocche CiboCrudo viene prodotta nello stesso luogo e dalle stesse persone che coltivano le albicocche; è ricca di vitamina A, sali minerali, potassio e calcio.

👑 **Come si usa:** più dolce del saccarosio, per questo se ne può usare meno: è lo zucchero d'uva che si ottiene con un processo di purificazione del succo; questa Composta contiene meno calorie della classica marmellata.

230g

COMPOSTA DI CILIEGIE SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI BIO



♥ **Benefici:** lavorata artigianalmente da ciliegie selezionate manualmente una ad una, è ricca di flavonoidi, antociani, vitamina C e vitamina E.

👑 **Come si usa:** per crostate, crepes, da aggiungere al porridge o come farcitura per krapfen, brioche e tortini; prova sul pane insieme al burro di sesamo tahina o di mandorle.

230g

COMPOSTA DI AMARENE CON SUCCO D'UVA CONCENTRATO BIO



♥ **Benefici:** lavorata artigianalmente da amarene selezionate manualmente una ad una, è ricca di flavonoidi, antociani, vitamina C e vitamina E.

👑 **Come si usa:** per crostate, crepes, da aggiungere al porridge o come farcitura per krapfen, brioche e tortini; prova sul pane insieme al burro di sesamo tahina o di mandorle.

230g

COMPOSTA DI FICHI CON SUCCO D'UVA CONCENTRATO BIO



♥ **Benefici:** pur essendo molto dolce, la composta di fichi possiede poche calorie, non contiene grassi né sodio, è invece fonte di fibre e ricca di vitamina K e, fra i sali minerali, di manganese, magnesio e potassio.

👑 **Come si usa:** ottima spalmata a colazione su pane, gallette, biscotti, con i formaggi, può essere utilizzata per delle ricette dolci, come le crostate.

230g

COMPOSTA DI ARANCE CON SUCCO D'UVA CONCENTRATO BIO



♥ **Benefici:** dolcificata solo con succo d'uva concentrato bio 100%, per mantenere intatto il gusto dolce con una punta di amaro delle arance intere

👑 **Come si usa:** ottima spalmata a colazione su pane, gallette, biscotti, per accompagnare formaggi e utilizzata per delle ricette dolci, come le crostate.

230g

COMPOSTA DI FRAGOLE CON SUCCO D'UVA CONCENTRATO BIO



♥ **Benefici:** lavorata artigianalmente da fragole selezionate manualmente una ad una, è ricca di flavonoidi, antociani, vitamina C e vitamina E.

👑 **Come si usa:** per crostate, crepes, da aggiungere al porridge o come farcitura per krapfen, brioche e tortini; prova sul pane insieme al burro di sesamo tahina o di mandorle.

230g

COMPOSTA DI MIRTILLI CON SUCCO D'UVA CONCENTRATO BIO



♥ **Benefici:** la marmellata di mirtilli è priva di grassi e sodio, con tutti i benefici che ciò comporta, è ricca di vitamina C e vitamina K e contiene una percentuale rilevante di manganese.

👑 **Come si usa:** con questa confettura sembrerà quasi di mangiare i mirtilli freschi. aggiungendo un po' di fantasia si trasforma nell'ingrediente perfetto che darà dolcezza alle vostre ricette.

230g

COMPOSTA DI PESCHE SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI BIO



♥ **Benefici:** per dolcificare questa marmellata abbiamo utilizzato solo succo d'uva concentrato. La pesca è un frutto che contiene composti fenolici che sono riconosciuti come antiossidanti. Per dolcificare questa marmellata abbiamo utilizzato solo succo d'uva concentrato.

👑 **Come si usa:** per crostate, crepes, da aggiungere al porridge o come farcitura per krapfen, brioche e tortini; prova sul pane insieme al burro di sesamo tahina o di mandorle.

230g

COMPOSTA DI SUSINE SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI BIO



♥ **Benefici:** la Composta di Susine senza zuccheri di Cibocrudo è ricca in antiossidanti e Acido Clorogenico, entrambi ottimi alleati per la salute e il benessere del fisico

👑 **Come si usa:** questo alimento può essere consumato a colazione e merenda, spalmandolo sul pane o sulle fette biscottate; è anche un ottimo ingrediente che aiuta a rendere torte e crostate ancora più deliziose

230g

SNACK SALATI

Per uno spuntino naturale ma sfizioso non c'è niente di meglio di questi snack. Naturalmente privi di glutine e preparati con soli ingredienti da agricoltura biologica certificata, sono 100% vegan e lavorati a basse temperature.



GRANO SARACENO PREGERMINATO CRUDO BIO



♥ **Benefici:** questo prodotto è ricco di fibre e di proteine del Miglio che sono più ricche di aminoacidi essenziali rispetto a quelle del grano e dunque hanno una qualità maggiore.

👑 **Come si usa:** potrai integrare questo ricco alimento all'interno della tua dieta quotidiana a colazione in combinazione con frutta e datteri, o come ingrediente per la preparazione di deliziose polpette vegan.

250g

MIGLIO PREGERMINATO CRUDO BIO



♥ **Benefici:** Miglio pregerminato da agricoltura biologica certificata, vegan, naturalmente privo di glutine e crudo perché lavorato a basse temperature; è fonte di proteine e contiene 18 aminoacidi, vitamina B1, B2, B3 e B6, fosforo e magnesio.

👑 **Come si usa:** polpette vegetali, porridge, insalate fredde ma anche torte e persino basi per pizza: il miglio è un ingrediente versatile in cucina per preparazioni dolci e salate.

250g

PANCRACKERS CRUDI DI SEMI DI LINO CON CIPOLLA ROSSA BIO



♥ **Benefici:** una croccante alternativa raw a pane e cracker industriali. Ricchi di fibre e ferro.

👑 **Come si usa:** ideali da sgranocchiare in qualsiasi momento della giornata, ottimi per l'aperitivo o per accompagnare una zuppa.

125g

CIBO CRUDO

Unisciti anche tu agli oltre 300 negozi bio specializzati, erboristerie, farmacie, gastronomie, laboratori, ristoranti, sfuserie e rivenditori all'ingrosso che ogni giorno lavorano con noi.

CONTATTACI PER LA TUA AZIENDA

Scrivici o chiamaci: commerciale@cibocrudo.com | 342 649 87 81 Whatsapp 