

# “CiboCrudo”: AZIENDA di alimenti e supefood più nutrienti perchè lavorati a basse temperature



**Alimenti Differenti.**

**Alimenti e Superfood** più nutrienti perché lavorati a **basse temperature**



*Con GRANDISSIMO piacere vi annuncio la collaborazione con*

[CiboCrudo](#)

*Tutti prodotti ,alimenti e supefood più nutrienti perchè lavorati a basse temperature*

*vegetali, crudi, biologici, senza glutine, per donare benessere a chi li acquista*

*LI HO PROVATI PERSONALMENTE E NON POSSO CHE CONSIGLIARVELI !!!*

*Prodotti con cortesia e con un servizio clienti fatto con il cuore.*

*Sia per chi vuole prediligere l'alimentazione Raw-vegan, sia per chi vuole integrare ed alternare la dieta vegana non crudista con prodotti crudisti che salvaguardano ancora di più la nostra salute!!!*

Più volte vi ho parlato della **Cucina Crudista** ed anche dell'uso dell'**Essiccatore** ( qui trovate il mio articolo di approfondimento e poi nella parte shop potreste anche comprare

se vi va  
<https://viaggiassaggifelici.blog/2020/11/20/essiccatore/> ) .

In tutte le epoche della storia sono esistiti uomini che hanno proclamato **l'effetto benefico della dieta crudista**.

Più recentemente il **crudismo**, più conosciuto come **raw food** è attivo da molti anni, soprattutto in America !

## ***Cosa mangiano i crudisti ?***

Il crudismo si divide tra coloro che sostengono lo stile vegan, vegetariano o addirittura onnivoro.

**Io sostengo e vi parlo naturalmente del crudismo vegan**, credo infatti sempre che una vita sana ed etica non debba passare per la sofferenza di nessuno.

La dieta crudista vegan prevede l'uso di frutta, verdura, noci, semi e germogli coltivati in maniera biologica. Questi cibi possono essere consumati tali e quali o nella preparazione di frullati, succhi o, come vedrete, in appetitose ricette che non hanno nulla da invidiare alla cucina tradizionale.

**Nel crudismo i cibi non sono sottoposti a calore superiore ai 42°**, una temperatura che non permette di distruggere enzimi e tutte le qualità nutrizionali.

Al posto della cottura i cibi vengono tagliati, affettati, frullati, centrifugati, marinati o disidratati.

Si tende a pensare che mangiare crudo sia molto triste. Non si tratta di mangiare una carota o un pomodoro o di privarsi di dolci e cose buone. Al contrario ho scoperto come non bisogna privarsi proprio di nulla!

Io ho comprato inizialmente il mio [essiccatore](#) proprio per scoprire i **dolci crudi** , e sono arrivato alla conclusione che sono una delle cose più buone e salutari che abbia mai

mangiato!

*Il crudismo garantisce un apporto di vitamine e minerali non alterati dai processi di cottura !!!*

*Detto ciò non mi ritengo un sostenitore del Crudismo al 100% , ma mi piace sperimentare , alternare la mia cucina vegana cotta a quella cruda ...utilizzando soprattutto ingredienti di prima qualità e biologici quando riesco ed è per questo che acquisto spesso prodotti dell'azienda [CIBOCRUDO](#)*



*Al tuo primo ordine avrai € 5 di sconto inserendo il mio codice personale 509FM nel campo dei coupon alla fine dell'ordine prima del pagamento .*

*ALL'INTERNO DEL MIO BLOG TROVERETE DIVERSI BANNER CHE VI PORTANO DIRETTAMENTE SUL SITO DI "CIBOCRUDO"*

[contattami per qualsiasi dubbio](#)

[acquista qui i tuoi prodotti di cibocrudo](#)

**CiboCrudo è l'estensione di noi stessi e del nostro stile di vita**

è l'azienda che permette di avere una vita migliore !

Per chi vuole

solo i migliori alimenti al mondo che nutrono in profondità l'organismo in quanto sono essiccati a basse temperature e hanno queste caratteristiche: **vegetali, crudi, biologici, senza glutine, per donare benessere a chi li acquista**, prodotti

con cortesia e con un servizio clienti fatto con il cuore.

**CiboCrudo è alimenti e supefood più nutrienti perchè lavorati a basse temperature per un' alimentazione crudista, per un cibo semplice, fatto da materie prime eccezionali, alimenti che hanno un valore nutritivo straordinario.**

Tra esse, **l'azienda CiboCrudo va a cercare le migliori varietà ed i migliori produttori, senza pensare al costo, ma solo alla qualità.** Quando selezionano i prodotti, fanno questo processo:

- Studiano l'alimento,
- Valutano le zone dove esso è prodotto e dove ha la sua migliore origine e cultura di lavorazione
- Cercano in quella zona, i migliori produttori di ciascun alimento
- Le testano in maniera artigianale, cioè le annusano, le assaporano, le gustano nelle ricette e valutano anche la passione dell'azienda
- Selezionano solo le migliori 3

**La loro filosofia si basa sull'alimentazione crudista ,che sia un modo semplice di mangiare e che debba essere eseguita mangiando al 70-80% alimenti crudi ed il resto possono essere alimenti cotti fatti da materie prime integrali, come riso integrale, marmellate di solo frutta senza zucchero, sottoli con olio di oliva, pseudo-cereali senza glutine come la quinoa o il sorgo.**