

La tua spesa sfusa

CATALOGO 2020



Negozi di alimentari sfusi biologici e biocosmesi.

Ingredienti naturali, sani, sfiziosi e rispettosi dell'ambiente

Il negozio è certificato Bio con ICEA.

Gli unici prodotti Non certificati Bio sono: miele (da apicoltura naturale a km zero),
taralli artigianali pugliesi, alcuni biscotti certificati senza glutine.
Ma tutti fatti con ingredienti ricercati e da filiere sincere!

In Bottega puoi trovare:

ALIMENTAZIONE NATURALE

ZERO WASTE

DETERSIVI & COSMESI ECO BIO

ORDINA E RITIRA LA TUA SPESA IN BOTTEGA

Come?

Puoi chiamarci allo 049/2320374

Puoi mandarci una mail al seguente indirizzo: info@labottegasfusa.it

Scrivici la tua lista almeno 2 giorni prima

Ingresso in negozio 1 persona alla volta

DOVE SIAMO

Via Francesco Severi 29,
35126 Padova
Quartiere S. Rita
Zona Facciolati

ORARI

LUNEDì: 16.00 – 19.00
MARTEDì – VENERDì:
9.00 – 12.30 e 16.00 – 19.00
SABATO: 9.00 – 13.00 e 16.00 – 19.00
DOMENICA – chiuso

VUOI UNA SPEDIZIONE PER POSTA?

Scrivici la lista dei prodotti con i quantitativi desiderati 😊

Ti rispondiamo indicandoti se ci sono mancanti e indicandoti i tempi di spedizione. Non appena il pacco è pronto arriva dalle 24 alle 48 ore.

Le spese di spedizione variano a seconda del peso e della grandezza del pacco da spedire!

PREZZI SPEDIZIONE:

DA 0-3 KG € 7,00
DA 3-5 KG € 8,50
DA 5-10 KG € 9,00
DA 10-20 KG € 11,50
DA 20/30 KG € 15,00
DA 30-40 KG € 21,00

PER SPEDIZIONI SUPERIORI

A 130 EURO

LE SPESE DI SPEDIZIONE SONO GRATUITE!

Per la spedizione indicami:

nome e cognome
indirizzo di residenza
indirizzo di spedizione, se diverso
numero di telefono per il corriere (facoltativo)

MODALITÀ' DI PAGAMENTO

Non appena l'ordine è pronto inviamo via mail la Bolla con il totale e tutti i dati per il pagamento.

Pagamento anticipato in due modalità:

BONIFICO BANCARIO

Riceverete le coordinate per effettuare il bonifico

PAYPAL via mail

Ti indicherò la mail o il link per effettuare il pagamento.

Tutta la frutta secca e disidratata è al naturale,
senza ingredienti aggiunti.

*Tranne per Uvetta Sultanina: olio di girasole

*Mirtilli Rossi: dolcificati solo con succo d'uva

*Zenzero candito: contiene zucchero

*Zenzero disidratato senza zucchero: fruttosio presente in lavorazione come conservante

Fave di cacao crudo	€ 28,50 / kg
Granella di cacao crudo	€ 32,00 / kg
Polvere di cacao	€ 34,00 / kg
Pasta di cacao	€ 40,00 / kg
Granella di cocco	€ 16,00 / kg
Scaglie di cocco	€ 27,50 / kg
Sorrisi di cocco – più morbidi	€ 20,00 / kg
Bacche di alchechengi	€ 43,40 / kg
More di gelso bianche	€ 35,00 / kg
More di gelso nere	€ 35,00 / kg
Prugne essiccate – senza nocciolo	€ 22,00 / kg
Prugne secche – con nocciolo	€ 18,00 / kg
Noci di macadamia	€ 58,00 / kg
Noci brasiliane sgusciate	€ 37,00 / kg
Gherigli di noci	€ 31,00 / kg
Nocciole	€ 28,70 / kg
Nocciole tostate	€ 30,00 / kg
Noci Pecan	€ 60,00 / kg
Datteri Medjoul	€ 23,00 / kg
Fichi grandi	€ 24,00/kg
Ficchi piccoli	€ 19,00 / kg
Albicocche	€ 26,00 / kg
Mango essiccato a fette	€ 43,00 / kg
Ananas essiccata	€ 47,00 / kg
Pinoli di Sicilia	€ 97,00 / kg
Pistacchi sgusciati di Sicilia	€ 80,00 / kg
Mandorle sgusciate siciliane	€ 22,00 / kg
Mandorle pelate siciliane	€ 25,50 / kg
Uvetta*	€ 9,00 / kg
Mirtilli rossi*	€ 44,00 / kg
Bacche di goji	€ 40,50 / kg
Anacardi	€ 27,00 / kg
Bacche di manuka	€ 34,00 / kg

Banane a fette essiccate	€ 39,00/ kg
Farina di carrube siciliana	€ 18,50 / kg
Pomodori secchi puglia	€ 18,00 / kg
Uvetta verde	€ 24,00 / kg
Uvetta nera	€ 24,00 / kg
Papaya	€ 45,00 / kg
Ribes neri	€ 22,00 / kg
Amarene	€ 50,00/ kg
Arachidi al naturale	€ 21,00/ kg
Zenzero disidratato senza zucchero	€ 27,00 / kg
Zenzero disidratato candito	€ 22,00 / kg
FRUTTA DISIDRATATA TRENTINA	
Mele ad anelli	€ 31,00 / KG
Pere disidratate	€ 31,00 / KG
Cachi disidratati	€ 40,00 / KG
Mele ad anelli ricoperte di cioccolato (senza latte)	€ 35,00 / KG

Semi oleosi e super food sfusi

*proprietà nutritive riportate a fine listino

Semi di canapa decorticati	€ 40,00 / kg
Semi di zucca	€ 21,00 / kg
Semi di girasole	€ 12,00 / kg
Semi di lino scuri	€ 12,00 / kg
Semi di sesamo	€ 12,50 / kg
Semi di Chia	€ 18,00 / kg
Cumino indiano in semi	€ 46,50 / kg
Semi di finocchio	€ 28,00/ kg
Semi di sesamo neri	€ 14,00/kg
Semi di psillio	€ 26,00 / kg
Bucce di Semi di Psillio – Super Fibre	€ 35,00 / kg
Polline disidratato*	€ 33,00 / kg,
Acai bacche in polvere*	€ 9,00 / 50 gr
Banana Rossa in polvere*	€ 37,00 / kg
Lucuma in polvere*	€ 38,00 / kg
Maca Rossa*	€ 75,00 / kg

Mesquite in polvere*	€ 40,00 / kg
Erba di grano*	€ 93,00 / kg
Polpa di Ananas	€ 97,50/ kg
Ashwaganda in polvere	€ 61,00 / kg
Energy mix	€ 65,00 / kg
Detox Mix	€ 70,00 / kg
Tea Matcha in polvere	€ 13,50/etto
Spirulina chips in scaglie	€ 3,50 / 10 grammi
Limone nero fermentato in fette	€ 1,60 / 10 gr
Limone nero fermentato in polvere	€ 75,00 / kg
Aglione Nero fermentato in polvere	€ 13,00 etto
Aglione nero fermentato bulbi	€ 4,90 / l'uno

Cereali per la colazione sfusi

*Ingredienti sono riportati alla fine

Granola al cocco*	€ 8,00 / kg
Muesli super frutta*	€ 10,00 / kg
Muesli al mango, datteri e fichi*	€ 10,00 / kg
Super Food Muesli Bio*	€ 16,00 / kg
Corn Flakes*	€ 5,90 / kg
Crocky Crunch riso e miglio*	€ 13,00 / kg
Fiocchi d'avena piccoli	€ 5,00 / kg
Fiocchi d'avena grandi	€ 5,00 / kg
Fiocchi di avena piccoli CERTIFICATI SENZA GLUTINE	€ 9,00 / kg
Fiocchi ai 5 cereali	€ 5,50 / kg
Farro Flakes	€ 9,00 / kg
Granola arancia e mirtilli rossi – <i>forno a legna</i>	€ 23,50 / kg
Granola mela e cannella – <i>forno a legna</i>	€ 23,50 / kg
Granola cacao e nocciole– <i>forno a legna</i>	€ 23,50 / kg
Granola uvetta e mandorle – <i>forno a legna</i>	€ 23,50 / kg
Granola sale e pepe – <i>forno a legna</i>	€ 23,50 / kg
Porrige di avena, quinoa e datteri	€ 13,00 / kg
Crunchy di amaranto e noci	€ 15,00 / kg
Fiocchi di grano saraceno	€ 5,50 / kg
Soffiati di farro e cacao	€ 12,00 / kg

Farro Soffiato	€ 14,00 / kg
Quinoa Soffiata	€ 30,00 / kg
Crunchy alla fragola	€ 15,00 / kg
Muesli soffiato ai 5 cereali	€ 22,00 / kg
Muesli soffiato proteico	€ 22,00 / kg
Muesli Cocco con anacardi, datteri e cacao	€ 22,00 / kg

Pasta, riso e cereali sfusi

*Gli ingredienti sono riportati alla fine
LA SIGLA G/F STA PER = SENZA GLUTINE

Penne di semola	€ 3,00 / kg
Fusilli di semola	€ 3,00 / kg
Ditalini di semola	€ 3,00 / kg
Tagliatelle di semola	€ 3,00 / kg
Penne integrali	€ 3,00 / kg
Fusilli integrali	€ 3,00 / kg
Fusilli di farro semi integrali	€ 5,00 / kg
Penne di farro integrali	€ 5,00 / kg
Fusilli Tricolore (pomodoro e spinaci)	€ 3,60 / kg
Maccheroni di semola	€ 3,00 / kg
Farfalle di semola	€ 3,00 / kg
Sedanini di semola	€ 3,00 / kg
Pipe rigate di semola	€ 3,00 / kg
Pipe Baby di semola	€ 3,00 / kg
Stelline di semola	€ 3,00 / kg
Ditalini integrali	€ 3,00 / kg
Ditali Cappelli Grani antichi	€ 5,70 / kg
Mezze Penne ai grani antichi	€ 4,80 / kg
Mezze maniche ai grani antichi	€ 4,80 / kg
Penne di mais (G/F)	€ 6,00 / kg
Penne di Grano Saraceno (G/F)	€ 13,00 / kg
Maccheroni alla canapa	€ 7,80 / kg
Orecchiette alla canapa	€ 7,80 / kg
Spaghetti di semola Bio	€ 2,50 / kg
Spaghetti integrali Bio	€ 2,50 / kg
Spaghetti di farro integrale Bio	€ 5,00 / kg

Gnocchetti di riso e curcuma (G/F)	€ 16,00 / kg
Tagliolini alla curcuma	€ 16,00 / kg
Tagliatelle di riso e curcuma (G/F)	€ 16,00 / kg
Fusilli di riso e canapa (G/F)	€ 16,00 / kg
Penne di sorgo e carote viola (G/F)	€ 15,60 / kg
Penne 100% piselli – (G/F)	€ 16,50 / kg
Fusilli 100% lenticchie rosse – (G/F)	€ 16,50 / kg
Gnocchetti 100% ceci – (G/F)	€ 16,50 / kg
Gnocchetti di riso e barbabietola (G/F)	€ 16,00 / kg
Gnocchetti di riso e spinaci (G/F)	€ 16,00 / kg
Gnocchetti di amaranto (G/F)	€ 16,50 / kg
Fusilli di fagioli neri (G/F)	€ 16,50 / kg
Fillini d'angelo – pastina di riso e carota G/F	€ 16,00 / kg
Pastina animaletti G/F – Riso, lenticchie, piselli	€ 10,00 / kg
CEREALI E PSEUDO CEREALI	
Cous cous di grano	€ 4,00 / kg
Cous cous di faro	€ 6,30 / kg
Cous Cous di ceci e grano saraceno (G/F)	€ 12,60 / kg
Sorgo bianco decorticato (G/F)	€ 4,30 / kg
Quinoa (G/F)	€ 12,00/ kg
Quinoa rossa (G/F)	€ 13,50/ kg
Quinoa Tricolore GF	€ 14,00 / kg
Bulgur (G/F)	€ 4,40 / kg
Grano saraceno (G/F)	€ 6,50 / kg
Miglio decorticato (G/F)	€ 5,10/ kg
Farro decorticato	€ 4,20/ kg
Orzo decorticato	€ 3,80 kg
Farro perlato	€ 5,20 / kg
Orzo perlato	€ 3,20/ kg
Amaranto (G/F)	€ 13,80/ kg
Avena integrale	€ 4,50 / kg
Riso carnaroli (G/F)	€ 5,10 / kg
Riso semi integrale (G/F)	€ 3,75/ kg
Riso integrale (G/F)	€ 3,80 / kg
Riso basmati (G/F)	€ 5,30 / kg
Riso basmati integrale (G/F)	€ 4,80/ kg
Riso rosso (G/F)	€ 5,70 / kg
Riso nero (G/F)	€ 5,20 / kg
Riso Tahì Jasmin (G/F)	€ 6,20 / kg

Sughi e Paté confezionati

*Gli ingredienti sono riportati alla fine

Polpa pomodoro e basilico 690 gr	€ 2,30
Polpa pomodoro e basilico piccolo	€ 1,90
Polpa pomodoro basilico medio	€ 2,90
Pomodoro artigianale da azienda agricola	€ 3,00
Pomodoro piccante artigianale da azienda agricola	€ 3,90
Ragù di soia	€ 3,50
Patè di olive verdi	€ 2,90
Patè di olive nere	€ 3,15
Patè di carciofi	€ 3,30
Eco Pesto Vegetale	€ 3,30
Pesto vegan	€ 3,55
Pesto rosso ai pomodori secchi	€ 3,30
Pesto di cavolo nero	€ 3,05
Sugo ai funghi porcini	€ 4,50
Sugo alle verdure grigliate	€ 3,20
Senape	€ 2,80
Senape in grani all'antica	€ 2,60
Maionese di riso	€ 3,80
Ketchup agricoltura sostenibile km zero	€ 4,20
Hummus di ceci	€ 2,90
Hummus di ceci e curry	€ 2,90
Hummus di cannellini	€ 2,90
Capperi sotto sale	€ 3,20
Crema di radicchio rosso	€ 4,50
Crema piccante al peperoncino	€ 3,30
Crema di asparagi	€ 3,60

Legumi sfusi

*Gli ingredienti sono riportati alla fine

Ceci italiani	€ 4,70 /kg
Lenticchie gialle decorticate italiane	€ 8,60 /kg

Lenticchie Verdi italiane	€ 7,50 / kg
Cannellini italiani	€ 9,50 / kg
Borlotti italiani	€ 8,60 / kg
Lenticchie rosse decorticate italiane	€ 8,60 / kg
Lenticchie di montagna italiane	€ 7,50 / kg
Fagioli dall'occhio italiani	€ 11,50 / kg
Fagioli Neri italiani	€ 5,50 / kg
Adzuki verdi	€ 6,60 / kg
Adzuki rossi italiani	€ 7,90 / kg
Minestrone di avena	€ 7,00 / kg
Minestrone di farro	€ 7,00 / kg
Minestrone di orzo	€ 7,00 / kg
Zuppa di miglio	€ 7,00 / kg

Legumi

*Barattoli di vetro

Ceci	€ 2,50
Fagioli Borlotti	€ 2,50
Piselli	€ 2,50
Lenticchie	€ 2,50
Fave	€ 2,50
Lupini	€ 2,50

Farine sfuse

G/F sta per senza glutine

Farina di tipo 0	€ 2,50 / kg
Semola di grano duro	€ 3,00 / kg
Farina di grani antichi – Tipo 1	€ 2,80 / kg
Farina integrale	€ 2,50 / kg
Farina di Farro	€ 4,50 / kg
Farina di Riso Integrale G/F	€ 5,20 / kg
Farina di Grano Saraceno G/F	€ 5,50 / kg

Farine di Ceci G/F	€ 6,40 / kg
Farina di lenticchie rosse G/F	€ 10,00 / kg
Farina di piselli G/F	€ 5,60 / kg
Farina di mais fioretto G/F	€ 3,30 / kg
Farina di Mais bramata (per polenta)	€ 2,80 / kg
Farina di mais per polenta istantanea	€ 4,86 / kg
Farina di carrube G/F	€ 18,50 / kg
Farina di avena G/F	€ 8,20 / kg
Farina di castagna G/F	€ 24,00 / kg
Farina di cocco G/F	€ 13,50 / kg
Farina di chufa G/F	€ 30,00 / kg
Farina di mandorle G/F	€ 42,00 / kg

•

Lieviti per dolci e salati

Lievito per salati (pack da 1)	€ 0,60
Lievito per dolci (pack da 4)	€ 2,40
Lievito madre in polvere (per 2 kg di farina)	€ 3,20

Lieviti e altro sfusi

Amido di mais	€ 8,40 / kg
Bicarbonato alimentare e non	€ 4,50 / kg
Amido di riso	€ 9,00 / kg
Fecola di patate	€ 18,50 / kg

Insaporiti e dolcificanti sfusi

*Gli ingredienti sono riportati alla fine

Zucchero di canna integrale grezzo chiaro	€ 3,00/kg
Zucchero di cocco	€ 17,90 /kg
Zucchero di datteri	€ 14,50 / kg
Zucchero di canna demerata (sgrossolano)	€ 7,50 / kg
Miele di Acacia	€ 14,00 / kg
Sale rosa Himalayano fino	€ 3,00/kg
Sale rosa Himlayano grosso	€ 3,00/kg
Sale marino integrale fino – Sicilia	€ 1,20/ kg
Sale marino integrale grosso – Sicilia	€ 1,20/ kg
Gomasio*	€ 16,00/kg
Gomasio alle alghe*	€ 18,00/kg
Lievito alimentare veg*	€ 20,00 /kg
Preparato per brodo vegetale con miso e curcuma*	€ 20,00 / kg

Insaporiti e dolcificanti confezionati in vetro

Miele di tiglio – 1/2 kg	€ 6,00
Miele di coriandolo – 1/2 kg	€ 5,20
Miele millefiori – 1/2 kg	€ 5,20
Miele di castagno – 1/2 kg	€ 6,50
Miele di Melata – 1/2 kg	€ 6,50
Miele di melata 1 kg	€ 13,00
Miele di castagno 1 kg	€ 13,00
Miele di tiglio 1 kg	€ 10,20
Miele millefiori 1 kg	€ 10,40
Estratto d' Agave puro – 360 ml	€ 7,80
Succo d'acero – 250 ml	€ 8,00
Malto di riso – 400 gr	€ 4,00
Malto di orzo	€ 3,65
Salsa tamari – 250 ml	€ 6,30
Acidulato di umeboshi	€ 4,00
Miso di riso	€ 7,00
Miso di miglio e ceci	€ 7,40

Creme spalmabili confezionate

Made in Sicily – Bio e FairTrade

Crema 100% nocciole	€ 8,99
Crema cocco, mandorla e datteri	€ 7,95
Choccobella Noir	€ 6,20
Salsa Tahin – 275 gr	€ 4,50
Salsa Tahin – 750 gr	€ 12,50
Burro di arachidi – 275gr	€ 5,40
Burro di arachidi – 750 gr	€ 20,00
Crema alle mandorle scura – 275 gr	€ 7,30
Crema di mandorla, chiara – 275 gr	€ 8,20
Crema di pistacchio – 180 gr	€ 13,90
Crema di anacardi – 275 gr	€ 9,00
Crema di noci dei brasile – 180 gr	€ 7,90
Burro di Mela	€ 4,50

Caffè sfuso e macinato al momento

il caffè viene macinato in bottega con il nostro macina caffè professionale. Potete anche richiederlo in chicchi.

Caffè Messico - Arabica delicato Note alla nocciola	€ 24,00 / kg
Caffè Perù – Arabica medio Note mandrola, caramello, tamarindo	€ 24,00 / kg
Caffè Brasile – Arabica medio Note al cioccolato	€ 24,00 / kg
Orangutan Caffè - aroma dalle note di cacao, biscotto amaretto, frutta rossa, leggermente speziato) www.orangutan.coffee.ch	€ 24,00 / kg
Caffè Etiopia – Arabica forte Note selvagge e floreali	€ 24,00 / kg
Deka Perù	€ 24,00 / kg
Caffè India – Arabica delicate Note di fiori, nocciole e mandorle	€ 24,00 / kg
Caffè Papua Nuova Guinea – Arabica medio Note di pesca, cioccolato bianco e miele	€ 24,00 / kg

Orzo Mondo Salomoni	€ 9,60 / kg
Cicoria tostata e macinata per moka o da infusione	€ 13,50
Caffè arabica alla cannella	€ 24,00 / kg
Cicoria Solubile Salomoni – barattolo di vetro	€ 5,00

Spezie ed erbe sfuse

*Gli ingredienti sono riportati alla fine

* Una boccetta di spezie classica tiene dai 30 ai 40 gr

Cannella in stecche	€ 45,00 /kg
Cannella in polvere	€ 37,00 /kg
Curry in polvere*	€ 41,00 /kg
Curcuma in polvere	€ 46,50 /kg
Cumino indiano in semi	€ 46,50 /kg
Paprika dolce in polvere	€ 47,50 /kg
Peperoncino in polvere	€ 64,50 /kg
Zenzero in polvere	€ 55,00/kg
Zenzero radice Perù	€ 7,50/ kg
Pepe nero in grani	€ 68,00 /kg
Pepe nero in polvere	€ 56,00 /kg
Noce moscata macinata	€ 109,00 /kg
Pepe rosa in grani	€ 97,00 /kg
Cardamomo Verde	€ 129,00/kg
Peperoncino spezzettato	€ 63,50 /kg
Salvia in foglie	€ 43,00 / kg
Alloro	€ 45,00 / kg
Cordiandolo in grani	€ 23,00 / kg
Semi di Finocchio	€ 28,00 /kg
Anice Stellato	€ 53,00/kg
Liquirizia	€ 40,00 / kg
Origano	€ 52,00 /kg
Timo	€ 45,00 /kg
Rosmarino	€ 43,00/ kg
Erba Cipollina	€ 57,00 /kg
Menta piperita	€ 44,00 /kg
Chiodi di garofano	€ 87,00 / kg

Aglione disidratato	€ 41,00 / kg
Cipolla disidratata	€ 29,00 / l'uno
Hot paprika	€ 53,00 / kg
Curry piccante	€ 45,00 / kg
Bulbi Aglio nero fermentato	€ 4,90 / l'uno
Aglio nero fermentato in polvere	€ 13,00 / etto
Aglio nero fermentato pasta – barattolo di vetro	€ 9,90 / l'uno
Vaniglia in polvere macinata (si può chiedere minimo 5 gr)	€ 13,20 / 10 gr

Tè e infusi sfusi

*Gli ingredienti sono riportati alla fine

Camomilla (senza teina)	€ 60,00 / kg
Infuso notte serena *(senza teina)	€ 60,00 / kg
Tè verde Earl Grey	€ 47,00 / kg
Tè nero Keemun	€ 47,00 / kg
Tè rosso Rooibos naturale* (senza teina)	€ 47,00 / kg
Tè verde con limone e zenzero*	€ 50,00 / kg
Tè Verde Boost Energy*	€ 65,00 / kg
Tè verde limone e mango*	€ 50,00 / kg
Tè verde fragola e anguria*	€ 50,00 / kg
Tè verde alla pesca*	€ 50,00 / kg
Tè rosso esotico cocco e ananas* (senza teina)	€ 50,00 / kg
Infuso ai frutti di bosco* (senza teina)	€ 50,00 / kg
Tè rosso mirtillo rosso e pesca* (senza teina)	€ 50,00 / kg
Tè rosso pesca e albicocca con maca (senza teina)	€ 50,00 / kg
Japan Kukicha foglie (senza teina)	€ 80,00 / kg
Bancha Kukicha rametti (senza teina)	€ 80,00 / kg
Tè nero arancia d'estate e limone*	€ 50,00 / kg
Tè rosso arancia e limone* (senza teina)	€ 50,00 / kg
Tè verde limone e mango*	€ 50,00 / kg
Infuso per la tosse* (senza teina)	€ 50,00 / kg
Infuso per il mal tempo* (senza teina)	€ 50,00 / kg
Infuso per lo stomaco* (senza teina)	€ 50,00 / kg
Infuso rilassante* (senza teina)	€ 50,00 / kg

Succhi e confetture confezionati

* succhi con succo e polpa – min. 51 %
confetture con l' 80% di frutta

Succo di pera 500 ml – <i>senza zucchero</i>	€ 2,80
Succo di pesca 500 ml – <i>senza zucchero</i>	€ 2,80
Succo arancia e zenzero 500 ml – <i>senza zucchero</i>	€ 3,05
Succo lime e zenzero 500 ml – <i>senza zucchero</i>	€ 3,05
Succo di albicocca 500 ml – <i>senza zucchero</i>	€ 3,00
Succo di prugna 500 ml – <i>senza zucchero</i>	€ 2,90
Succo in polpa di pere williams 750 ml km zero	€ 4,20
Succo in polpa di mele e carole 750 ml km zero	€ 4,20
Succo in polpa di mele e pere 750 ml km zero	€ 4,20
Succo in polpa di mele e fragole 750 ml km zero	€ 4,20
Succo in polpa di mele e mirtilli 750 ml km zero	€ 4,20
Succo di mela e zenzero	€ 2,99
Succo Arancia Carota e Limone	€ 2,70
Confettura alla fragola 210 gr – artigianale e senza zucchero	€ 4,00
Confettura ai mirtilli 210 gr – artigianale e senza zucchero	€ 4,80
Confettura alla prugna 210 gr – artigianale e senza zucchero	€ 3,70
Confettura al fico 210 gr – artigianale e senza zucchero	€ 3,70
Confettura alla pesca 210 gr – artigianale e senza zucchero	€ 3,70
Confettura alla mela 210 gr – artigianale e senza zucchero	€ 3,70
Confettura alle amarene 210 gr – artigianale e senza zucchero	€ 4,80
Confettura misto bosco 210 gr – artigianale e senza zucchero	€ 4,80
Confettura alle arance 210 gr – artigianale e senza zucchero	€ 3,70
Confettura alle albicocche 210 gr – artigianale e senza zucchero	€ 3,70
Succo di mela Trentino limpido – 1 lt	€ 3,50

Succo di mela trentino concentrato – prodotto con 8 kg di mele Perfetto da diluire e. da usare al posto dello zucchero nei dolci.	€ 12,00
--	---------

Olio e aceto confezionato

L'olio è Calabrese – Confezione in Vetro

Olio biologico delicato – Calabria – 1 lt	€ 12,00
Olio biologico forte – Calabria – 0,75 lt	€ 13,90
Latta da 5 lt Olio bio forte – Calabria	€ 60,00
Olio di girasole	€ 3,99
Olio di semi di lino	€ 4,50
Olio di riso	€ 5,40
Olio di cocco – 350 ml	€ 11,00
Olio di cocco – 500 ml	€ 15,00
Burro di cocco – 350 ml	€ 12,50
Aceto di mele	€ 3,90

Salati sfusi: cracker, taralli, grissini

*Gli ingredienti sono riportati alla fine
G/F sta per senza glutine

Crackers al sesamo	€ 15,00 / kg
Crackers di ceci <u>GF e senza lievito</u>	€ 22,00 /kg
Crackers di lenticchie rosse <u>GF e senza lievito</u>	€ 22,00 / kg
Crackers di riso nerone <u>GF e senza lievito</u>	€ 22,00 /kg
Crackers di Riso e curcuma <u>GF e senza lievito</u>	€ 22,00 /kg
Crackers di Avena <u>GF e senza lievito</u>	€ 22,00 /kg
Crackers di Cannellini <u>GF e senza lievito</u>	€ 22,00 /kg
Crackers di riso e barbabietola <u>GF e senza lievito</u>	€ 22,00 / kg
Crackers integrali – senza lievito	€ 18,00 / kg
Crackers di kamut al rosmarino – senza lievito	€ 19,00 / kg
Taralli integrali	€ 19,00 / kg
Taralli alla cipolla – <i>prodotti artigianale pugliese</i>	€ 15,00 / kg
Taralli alle Olive - <i>prodotti artigianale pugliese</i>	€ 15,00 / kg
Taralli al grano arso - <i>prodotti artigianale pugliese</i>	€ 15,00 / kg

Taralli patate e rosmarino – prodotti artigianali pugliesi

€ 15,00 / kg

Fette biscottate bio, vegan e senza zucchero

*Ingredienti riportati a fine listino

Fette biscottate con farro e uvetta *	€ 20,50 / KG
Fette biscottate integrali con orzo *	€ 20,50 / KG
Fette biscottate di kamut *	€ 20,50 / KG
Fette biscottate di segale con fiocchi di avena	€ 20,50 / KG

Biscotteria sfusa artigianale

Certificata senza glutine.

Prodotti non certificati bio ma artigianali e con filiera italiana.
Non sono sempre tutti disponibili, alcuni sono stagionali!!!

Baci di dama	€ 36,00 / kg
Cookies al teff e cioccolato	€ 35,00 / kg
Cookies avena, mele e nocciole	€ 35,00 / kg
Cookies Grano Saraceno e cioccolato Senza Zucchero	€ 35,00/ kg
Cocco Cookies	€ 35,00/ kg
Berries Cookies ai frutti rossi	€ 35,00/ kg
Nocini al Limone	€ 35,00 / kg
Nocini ai frutti rossi	€ 35,00 / kg

Biscotteria biologica - senza zucchero

Bio – Vegan – Artigianali – Senza Zucchero

Biscottini mela, cannella e limone	€ 30,00 / Kg
Biscottini cacao e albicocca	€ 30,00 / Kg
Biscottini arancia e mirtilli	€ 30,00 / Kg
Biscottini avena e semi di chia (friabili) GF	€ 22,00 / kg
Biscottini miglio, mandorla e cocco GF (Friabili)	€ 22,00 / kg
Biscottini ai 5 cereali con fiocchi di cereali (Friabil)	€ 22,00 / kg

Biscottini integrali con grano antico Cappelli (Fiabili)	€ 22,00 / kg
--	--------------

Biscotteria artigianale e vegan

Vegan – Artigianali – Senza Zucchero

Biscotti all'infuso di frutti di bosco	€ 35,00 / kg
Frolle di farro al limone	€ 35,00 / kg
Biscottini di cocco al latte di cocco	€ 35,00 / kg
Cantucci alle mandorle	€ 35,00 / kg

Pane fresco sfuso

*Gli ingredienti sono riportati alla fine

*Il pane può essere richiesto nel peso desiderato, anche a fette

Pane integrale	€ 5,30 / kg
Pane integrale al sesamo	€ 5,60 / kg
Pane di tipo pugliese in cassetta	€ 5,50 / kg
Pane 100% segale	€ 5,60 / kg
Pane ai cereali	€ 5,60 / kg
Pane al miglio	€ 6,10 / kg
Panini morbidi all'avena	€ 6,10 / kg
Pane 100% Farro	€ 7,50 / kg
Pane Farro Monococco	€ 7,50 / kg
Pane farro e noci	€ 7,50 / kg
Pane alla curcuma	€ 7,50 / kg
Panfrutto vegan alla zucca (non disponibile in estate)	€ 12,00 / kg
Pane integrale	€ 6,50 / kg
Pane semi integrale ai 5 semi	€ 7,00 / kg
Pane al farro	€ 7,00 / kg
Pane di segale	€ 7,30 / kg
Pane all'orzo e segale	€ 6,50 / kg
Pane alle olive nere	€ 8,00 / kg
Pane di grano duro Timilia	€ 8,00 / kg
Pane di tipo pugliese	€ 8,00 / kg

Pane di Grano duro integrale con curcuma e semi di chia	€ 8,00 / kg
---	-------------

Pane fresco sfuso senza glutine

*Gli ingredienti sono riportati alla fine

*IL PANE SENZA GLUTINE PUO' ESSERE ORDINATO OGNI GIORNO PER IL GIORNO DOPO
I PRODOTTI SENZA SPIGA SONO CERTIFICATI SENZA GLUTINE

Pane di riso*	€ 15,00/kg
Pane al teff*	€ 15,00/kg
Pane di Sorgo*	€ 15,00/kg
Pane di gran saraceno*	€ 15,00/kg
Pane ai ceci*	€ 15,00/kg
Pane castagna e rosmarino*	€ 15,00/kg
Pane alla canapa*	€ 15,00/kg
Pane al miglio*	€ 15,00/kg
Pane al riso nero*	€ 15,00/kg
Pane di riso e curcuma*	€ 15,00/kg
Pane alla quinoa*	€ 15,00/kg
Pane al radicchio*	€ 15,00/kg
Pane alle noci*	€ 15,00/kg
Pane alle olive*	€ 15,00/kg
Pane mix di cereali *	€ 15,00/kg
Pan Bauletto alla quinoa o integrale	€ 15,00/kg

Bevande vegetali

Latte di riso 500 ml	€ 1,30
Latte di soya piccolo 500 ml	€ 1,30
Latte di avena piccolo 500 ml	€ 1,60
Latte di avena 1 lt	€ 2,65
Latte di orzo 1 lt	€ 2,65
Latte di avena integrale 1 lt	€ 2,90
Latte 100% nocciola	€ 3,50
Latte 100% mandorla	€ 4,30
Latte di riso e mandorla	€ 2,95
Latte di riso e nocciola	€ 3,40

Latte di riso 1 lt	€ 2,20
Latte di riso light	€ 2,10
Latte di riso integrale	€ 2,50
Latte di cocco in lattina	€ 3,50
Acqua di cocco	€ 3,75

Cioccolato e snack sfusi

Ingredienti riportati alla fine

Cioccolato ai mirtilli vegan	€ 30,00 / kg
Cioccolato bianco alla vaniglia vegan	€ 30,00 / kg
Cioccolato bianco al cocco vegan	€ 30,00 / kg
Cioccolato dolce alle mandorle vegan	€ 30,00 / kg
Cioccolato dark con granella di cioccolato vegan	€ 30,00 / kg
Cioccolato dark alle nocciole vegan	€ 30,00 / kg
Cioccolato 100% con granella di cacao vegan senza zucchero	€ 30,00 / kg
Ciocolata 99% vegam	€ 30,00 / kg
Cioccolato dark 70% vegan	€ 30,00 / kg
Cioccolato dark 85% vegan	€ 30,00 / kg
Cioccolato dolce con cacao	€ 30,00 / kg
Praline cioccolato datteri vegan	€ 45,00 / kg
Praline nocciole, cacao e dattero	€ 45,00 / kg
Praline 100% cocco vegan	€ 45,00 / kg
Barrette crunchy cacao e nocciola (indicare il numero)	€ 45,00 / kg
Barrette Crunchy uvetta e mandorla	€ 45,00 / kg

Caramelle al miele

*Apicoltura naturale
Contengono zucchero

Miele e limone	€16,50 / kg
Miele e Zenzero	€16,50 / kg
Miele Eucalipto e timo	€16,50 / kg

Kefir di acqua home made

Kit per produrre il kefir di acqua home made

KIT PER KEFIR	€ 29,90
Bustina con granetti di kefir di acqua biologici	€ 13,90

DETERSIVI & COSMESI
ECO BIO

Detersivi ecologici & biocosmesi sfusi

Detersivi

*E' possibile portare i propri contenitori oppure utilizzare quelli della Bottega

* I prezzi si intendono al litro

Bucato	€ 4,50 /Lt
Delicati	€ 4,50 / Lt
Stira e profuma (ammorbidente)	€ 4,90 /Lt
Detersivo piatti	€ 3,90 /Lt
Gel lavastoviglie	€ 5,90/Lt
Detersivo pavimenti (tutte le superfici)	€3,50 /Lt
Sgrassa tutto	€ 4,10 /Lt
Acido citrico	€ 7,83 / kg
Pericarbonato	€ 6,96 / 1,1 kg
<p>DETERGENZA PER LA PERSONA SFUSA 250 ml di Base + 25 ml di attivante L'attivante è venduto in boccette da 50 ml Utilizzabile per 2 dosi!</p> <p>Potete creare il prodotto che desiderate! I contenitori li riutilizzate ogni volta che ricaricate e le nostre tanche in negozio sono vuote a rendere. Noi le ridiamo in azienda e vengono riutilizzate per il ricarica successivo!</p>	<p><u>Da nuove normative, la detergenza sfusa non può essere più venduta già pronta. Ovvero non potete ricevere un prodotto finito. La nostra Azienda di riferimento ha trovato questa modalità per permetterci di continuare a ricevere prodotti di qualità rispettando l'ambiente.</u></p>
Base Shampoo	€ 4,25 / 250 ml
Base Corpo	€ 3,50 /250 ml
Base intimo	€ 4,45 / 250 ml
Attivi	
Attivo capelli sacchi	€ 4,55 / 50 ml
Attivo capelli grassi	€ 5,30 / 50 ml
Attivo capelli uso frequente	€ 3,90 / 50 ml
Attivo bagnodoccia	€ 3,95 / 50 ml
Attivo mani e viso	€ 2,90 / 50 ml
Attivo doccia e capelli	€ 3,20 / 50 ml
Attivo intimo delicato	€ 5,30 / 50 ml
Contenitori	1,00 €/1lt o 1,00 / 250 ml o 0,70€ / 50 ml

Biocosmesi

LA SAPONARIA		
Sapone di marsiglia - ad uso mani corpo e vestiti a mano	La Saponaria	€ 3,90
Sapone da doccia mandorle e zenzero	La Saponaria	€ 7,00
Crema corpo solida in panetto – pack biodegradabile	La Saponaria	€ 9,00
OLII ESSENZIALI		
Tea Tree – vetro	La Saponaria	€ 10,00
Menta – vetro	La Saponaria	€ 8,00
Limone – vetro	La Saponaria	€ 8,00
Arancio dolce- vetro	La Saponaria	€ 7,00
Lavanda – vetro	La Saponaria	€ 10,00
Cannella- vetro	La Saponaria	€ 10,00
Rosmarino - vetro	La Saponaria	€ 13,00
Vaniglia	Primavera	€ 9,80
Timo	Primavera	€ 20,60
Eucalipto	Primavera	€ 11,40
COSMESI		
Olio di mandorle – vetro	La Saponaria	€ 10,00
Olio di semi di lino – vetro	La Saponaria	€ 7,00
Crema mani – burro di karitè – alluminio	La Saponaria	€ 5,00
Crema mani – extra vergine – alluminio	La Saponaria	€ 5,00
Crema mani – limone e menta – alluminio	La Saponaria	€ 5,00
Balsamo Moringa & Lino (<i>effetto anticrespo</i>) – eco plastica	La Saponaria	€ 7,60
Balsamo Moringa & Girasole (<i>capelli secchi</i>) – eco plastica	La Saponaria	€ 7,60
Balsamo Moringa & Limone (<i>capelli leggeri e splendenti</i>) – eco plastica	La Saponaria	€ 7,60
Pasta protettiva bimbi	La Saponaria	€ 7,50
Crema lenitiva bimbi	La Saponaria	€ 12,60
Bio Bagnetto bimbi	La Saponaria	€ 7,00
Bio Detergente cambio pannolino	La Saponaria	€ 8,00
Salviette per bimbi biodegradabili	La Saponaria	€ 2,40
SAPONI A TAGLIO		
Sapone Calendula e germe – a taglio	La Saponaria	€ 30,00 / kg
Sapone luppolo e limone – a taglio	La Saponaria	€ 30,00 / kg
Sapone mirto e uva – a taglio	La Saponaria	€ 30,00 / kg
Mediterraneo con aloe – a taglio	La Saponaria	€ 30,00 / kg

Rosa e karitè – a taglio	La Saponaria	€ 30,00 / kg
Sapone arancia e cannella	La Saponaria	€ 30,00 / kg
LINEA HENNE' NATURALI – PER CAPELLI		
Tinta Devi – color sabbia	La Saponaria	€ 8,50
Tinta vegetale Durga – color melograno	La Saponaria	€ 8,50
Tinta vegetale Indrani – color castagno	La Saponaria	€ 8,50
Tinta vegetale Lakshmi – color nocciola	La Saponaria	€ 8,50
Tinta vegetale Parvati – color rame	La Saponaria	€ 8,50
Tinta vegetale Ratri – color castagno	La Saponaria	€ 8,50
Tinta vegetale Shatki – color mogano	La Saponaria	€ 8,50
UNGUENTI OFFICINALI		
Unguento al Timo	La Saponaria	€ 11,00
Unguento all' Arnica	La Saponaria	€ 11,00
Unguento alla Calendula	La Saponaria	€ 11,00
Burro di karate	La Saponaria	€ 11,00
TEA NATURA		
Dentifricio Menta e argilla - tubetto classico	Tea Natura	€ 4,80
Dentifricio Salvia e argilla – tubetto classic	Tea Natura	€ 4,50
Deodorante uomo o donna - vetro	Tea Natura	€ 6,00
Argilla di Ghassoul – sfusa	Tea Natura	€ 15,50/kg
ETHICAL GRACE SOLIDI		
Capelli secchi, ricci o tinti	Ethical Grace	€ 13,00
Capelli fini o normali	Ethical Grace	€ 13,00
Capelli grassi	Ethical Grace	€ 13,00
Anti Caduta Rinforzante	Ethical Grace	€ 13,00
Anti Forfora	Ethical Grace	€ 13,00
Bagnodoccia per pelli normali	Ethical Grace	€ 11,90
Bagnodoccia per pelli secche	Ethical Grace	€ 11,90
Bagnodoccia per pelli delicate	Ethical Grace	€ 11,90
Bagnodoccia per pelli problematiche	Ethical Grace	€ 11,90
BEN & ANNA DEODORANTI SOLIDI Confezione in carta biodegradabile e compostabile.		
Nordic Timber: legno di cedro	Ben & Anna	€ 9,00
Provence: lavanda e salvia	Ben & Anna	€ 9,00
Persian Lime: lime & bergamotto	Ben & Anna	€ 9,00
Vanilla Orchid: calendula e vaniglia	Ben & Anna	€ 9,00
Indian Mandarine: mandarino	Ben & Anna	€ 9,00
Pink Grapefruit: pompelmo rosa	Ben & Anna	€ 9,00
Pure: senza profumo!	Ben & Anna	€ 9,00

DENTIFRICI BEN&ANNA Confezione in vetro riutilizzabile	<i>Durano molto. Si applicano allo spazzolino con una spatolina. Ne basta poco!</i>	
Dentifricio al Carbone e menta Protegge dalle placche	Ben & Anna	€ 7,90
Dentifricio Sensitive Per carie e gengive sensibili	Ben & Anna	€ 7,90
Dentifricio White Per denti bianchi e brillanti	Ben & Anna	€ 7,90
FAIR SQUARED		
Lip balm – balsamo labbra alla mandorla	Contenitore in acciaio	€ 5,00
Lip balm – balsamo labbra all'albicocca	Contenitore in acciaio	€ 5,00
OFFICINA NATURAE		
Shampoo solido rinforzante e illuminante	64 gr	€ 11,90
Shampoo solido nutriente e protettivo	64 gr	€ 11,90
Balsamo solido rinforzante e illuminante	64 gr	€ 11,50
Shampoo solido nutriente e protettivo	64 gr	€ 11,50
Bagnodoccia solido per bambini	50 gr	€ 10,90
Detergente viso purificante	50 gr	€ 10,90
Detergente viso delicato	50 gr	€ 10,90
STARTER KIT / KIT VIAGGIO DELICATO Shampoo, balsamo, detergente viso, bagnoschiuma	4 MINI saponette	€ 14,90
STARTER KIT / KIT VIAGGIO PURIFICANTE ED ENERGIZZANTE Shampoo, balsamo, detergente viso, bagnoschiuma	4 MINI saponette	€ 14,90
ARCA ECO SAPONETTE ARTIGIANALI 100% NATURALI (olio di oliva e olio di cocco)	85 GR Avvolti da un cartoncino in carta riciclata	
AGRUMI LOVERS Nutriente e fresco (effetto relax) Arancio, Bergamotto e limone	Arca Eco	€ 4,20
ANNIE IN THE STARS Super nutriente e coccoloso (adatto per pelli mature o che necessitano di molta idratazione) olio di oliva, mandorle, ricino, burro di karitè e avocado.	Arca Eco	€ 4,60
GERANIMO Nutriente e fresco, profumo floreale	Arca Eco	€ 4,40
HOLYVETTA 100% OLIO DI OLIVA Tipo marsiglia. Molto delicato, con limone, cipresso e alloro.	Arca Eco	€ 3,90
OCEANO MARE Profumato e Nutriente con olio di cocco, ricino, avocado e ylang ylang	Arca Eco	€ 4,40
MAGMA Al carbone e argilla rossa, purificante e struccante, adatto alle pelli impure ma nutre anche molto la pelle.	Arca Eco	€ 4,20
PEPONE Purificante e nutriente. Con mix di pepi, carbone e	Arca Eco	€ 4,30

tea tree oil.		
MAISCRUB Esfoliante, con polenta, menta, eucalipto, cipresso, cocco, mandorla, ricino e burro di cacao	Arca Eco	€ 4,40
DEODORANTE PETIT CITRUS Mix agrumato	In crema e scatola in latta	€ 5,50
DEODORANTE CALIPTE eucalipto e tea tree	Increma e scatola in latta	€ 5,50
IGIENIZZANTI CASA E MANI OFFICINA NATURAE		
Igienizzante mani spray - 71% alcool bio Menta e fiordaliso	Officina Naturae	€ 6,50
Igienizzante mani gel 500 ml bio Alcool 65% Mela e Menta	Officina Naturae	€ 10,50
Detergente Spray igienizzante per tutte le superfici bio . Alcool 66% Olio essenziale di arancio	Officina Naturae	€ 8,90
PIZZICOFF – REPELENTE ZANZARE		
Spray repellente naturale bio Nepeta Cataria e Citronella	Officina Naturae	€ 9,90
Post Punturs naturale bio Enotera e Malva	Officina Naturae	€ 13,00

ZERO WASTE

Oggettistica

Zero Waste

		Prezzo
Bottiglie Termiche inox – color fucsia, bianco, acciaio, nero – 350 ML	Dora's	€ 18,00
Bottiglie Termiche inox – color fucsia, bianco, acciaio, nero – STILE VINTAGE . 500 ML	Dora's	€ 19,00
Bottiglie termiche in acciaio inox – color acciaio, verde o gialle – 500 ML	Dora's	€ 19,00
Bottiglie termiche in acciaio inox – color acciaio, verde o gialle – 750 ML	Dora's	€ 22,00
Bottiglie termiche in acciaio inox – color acciaio, verde o gialle – 1 LT	Dora's	€ 24,00
Lunch box con gancio (piccolo o grande)	/	€ 17,00 / 19,00
Lunch box termici (piccolo o grande)	Dora's	€ 21,00 / 29,00
Eco tazze in bambù	Ecocoffe Cup	€ 13,50
KIT sacchetti in cotone taglia XS 20X14 + 16X16 (8 Sacchetti in totale)	Abhitablè	€ 4,80
KIT sacchetti in cotone taglia M 20x30 (5 sacchetti)	Abhitablè	€ 6,00
KIT sacchetti mini per tè, spezie ed erbe. SACCHETTI DA INFUSIONE RIUTILIZZABILI	Abhitablè	€ 3,00
Carta da forno biodegradabile	Rotochef	€ 1,80
Pellicola di mais biodegradabile	Rotochef	€ 2,90
Borsetta porta assorbenti lavabili	Blumchen	€ 7,00
Fazzoletti in cotone Fair Trade	Pack da 3	€ 9,90
Spazzolini in bamboo adulti e bambini - biodegradabili	Tea Natura	€ 3,00
CULLA DI TEBY Made in Italy e cotone certificato bio	<i>Chiedetemi le fantasie!!!</i>	
Assorbenti lavabili bio ed eco mini	Culla Di Teby	€ 6,90
Assorbenti lavabili bio ed eco regular	Culla Di Teby	€ 8,20
Assorbenti lavabili bio ed eco notte	Culla Di Teby	€ 9,50
Spugnette struccanti lavabili – 2 pezzi	Culla Di Teby	€ 6,00
Coppetta Mestruale A – B	Fior di Luna	€ 19,90
Assorbenti biodegradabili con ali medi	Fior di Luna	€ 2,60
Assorbenti biodegradabili con ali notte	Fior di Luna	€ 2,60

PANNOLINI LAVABILI		
I Pannolini di culla di Teby sono morbidi, pratici, certificati bio e innovativi! Il sistema a culla permette di usare una Cover fino a 3 volte cambiando solo l'inserto!		
Cover Pannolini Slim	Culla Di Teby	€ 23,99
Cover Pannolini M o L	Culla di Teby	€ 26,99
Pack pannolino assorbente singolo	Culla di Teby	€ 7,99
Pack Pannolino assorbente da 3 pz	Culla di Teby	€ 23,00
Sacca porta pannolino da cameretta	Blunchen	€ 13,00
Sacca pannolino per le uscite	Blunchen	€ 7,00
ALTRO		
Cotton fioc biodegradabili	Delizia eco	€ 2,60
Filo interdentale di mail e menta vegan Biodegradabile	Bam Bau 50 mt	€ 8,99
Ricariche filo interdentale (2 ricariche)	2 ricariche da 50 mt	€ 11,50
Luffa porta sapone	Officine Naturae	€ 2,50
Barattolo in alluminio porta sapone	Officine Naturae	€ 3,50
Manopola in canapa	Tea Natura	€ 7,00
Luffa da Bagno: tagliabile per ogni esigenza	Anaé	€ 3,50
Guanto doccia porta sapone Si usa per conservare i saponi e per lavare il corpo	Officina Naturae	€ 5,50
Spazzola per il bucato in legno di faggio	Officina Naturae	€ 3,95

Libri green

La Famiglia Zero Rifiuti – J. Pichon e B. Moret	Ed. Sonda	€ 118,00
Vivere Felici senza plastica – C. Plamondon	Ed. Sonda	€ 18,00
La mia famiglia mangia Green – Silvia Goggi	Ed. Sonda	€ 19,00

INGREDIENTI:

Cereali

Granola al cocco: fiocchi d'avena, zucchero greggio di canna, noce di cocco, olio di girasole spremuto a freddo, sciroppo di mais.

Muslei super frutta: fiocchi d'avena, frutta secca 35 %: uvetta, mandorle, semi di girasole, albicocche, mele, prugne.

Corn Flakes di mais: farina di mais, malto di mais 4%, sale.

Crocky Crunch riso e miglio soffiati: riso soffiato, sciroppo di mais, quinoa soffiata, amaranto, soffiato, amido di mais, cannella, aroma naturale vaniglia

Porridge di avena, quinoa, chia e vaniglia: fiocchi di avena, fiocchi di quinoa, semi di chia, cubetti di datteri, zucchero di cocco, vaniglia, lamponi.

Muesli di amaranto e bacche: fiocchi di avena, scaglie di segale, uva sultanina, amaranto soffiato, semi di girasole, uva, mirtilli rossi, fragole, lamponi, cioccolato.

Crunchy di noci e amaranto: crunchy con farina di avena, zucchero di canna, olio di cocco, fiocchi di cocco, farina integrale di riso, sale.

Amaranto soffiato, mais, noce di cocco, semi di girasole, grano saraceno arrostito, anacardi, nocciole tritate e tostate, uve, chips di banana.

Granola arancia e mirtilli: avena, sciroppo d'agave, sciroppo di riso, cranberries, semi di lino, semi di girasole, estratto naturale di arancia, sale rosa.

Granola cacao e nocciole: avena, sciroppo d'agave, sciroppo di riso, nocciole, cacao, semi di lino, olio di semi di girasole, sale rosa.

Granola mela e cannella: avena, mele essiccate, mandorle, succo di mela concentrato, sciroppo d'agave, sciroppo di riso, semi di lino, cannella, olio di semi di girasole, sale rosa.

Granola sale e pepe: avena, semi di sesamo bianco, semi di sesamo nero, semi di zucca, sciroppo d'agave, olio extra vergine di olive, pepe nero, sale rosa.

Granola mandorle e uvetta: avena, uvetta, mandorle, sciroppo d'agave, sciroppo di riso, semi di lino, cannella, olio di semi di girasole, sale rosa.

Crunchy alla fragola: fiocchi di avena, zucchero di canna, burro di cocco, farina di riso integrale, sale e fragole disidratate.

Muesli ai 5 cereali: fiocchi ai 5 cereali (avena, riso, orzo, segale, frumento), miglio soffiato, semi di zucca, uvetta, semi di lino, mandorle, mele, mirtilli rossi, albicocche.

Muesli proteico: fiocchi di soia, fiocchi di segale, datteri, miglio soffiato, mele, mandorle, anacardi, semi di chia.

Fiocchi ai 5 cereali: avena, frumento, orzo, segale, riso.

Muesli coccola: fiocchi di soia, fiocchi di segale, uvetta, datteri, cacao e anacardi.

Pasta sfusa

Pasta alla canapa: semola di grano duro, farina di semi di canapa, acqua.

Pasta ai legumi: farina di legumi (lenticchie o piselli o ceci), acqua.

Pasta di riso e barbabietola: farina di riso, barbabietola

Pasta di riso e curcuma: farina di riso, curcuma

Pasta di sorgo e carote viola: farina di sorgo, carote viola

Fillini d'angelo con riso e carota: farina di riso, carote

Insaporitori sfusi

Gomasio: semi di sesamo e sale marino (5%).

Gomasio alle alghe: semi di sesamo e sale marino (5%), alghe nori.

Insaporitore vegetale disidratato per brodo: sale marino, miso di riso, carote, prezzemolo, sedano, maggiorana, curcuma, noce moscata.

Prezzemolo e aglio disidratati: prezzemolo, aglio.

Spezie sfuse

Curry in polvere: curcuma, cumino indiano, finocchio, fieno greco, coriandolo, zenzero, senape, peperoncino piccante, cannella, chiodi di garofano. (MEDIO PICCANTE).

Tè e infusi sfusi

Infuso depurativo: frassino, Tarassaco rx, Gramigna, Fumaria.

Infuso dopo pasto: finocchio, Camomilla, Menta piperita, Verbena odorosa, Alloro, Liquerizia, Salvia, Issopo.

Infuso Rilassante: melissa, finocchio, liquirizia, rosmarino, salvia, lavanda, fiori luppolo, valeriana

Infuso Tosse: anice, fiori di tiglio, menta, cinorrodo, liquirizia, timo, eucalipto

Infuso per lo stomaco: melissa, camomilla, finocchio, liquirizia, anice, cumino, carote, menta, fiori di luppolo

Infuso mal tempo: anice, foglie di mora, finocchio mela cinorrodo, piantaggine, menta, foglie lampone, sambuco, calendula, petali di rosa.

Boost Energy: tè verde China Gunpowder, tè verde matcha, citronella, mate verde, aroma naturale, tè bianco Mao Feng, scorza di limone, malva, China Black Pi Lo Chun Longkou, equiseto, dente di leone, spirulina, guaranà..

Tè verde zenzero e limone tè verde china sencha, citronella, zenzero, aroma naturale, scorza di limone, calendula

Tè verde limone e mango: tè verde sencha, menta verde, citronella, scorza di limone, aroma naturale, calendula, mango,.

Tè verde fragola e anguria: tè verde sencha, zenzero, fattero (dattero farina di riso), aroma naturale, fragola malva, fiordaliso, vaniglia.

Tè rosso esotico cocco e ananas: Tè rosso, cocco, aroma naturale, mango, papaya, , ananas, calendula.

Infuso ai frutti di bosco: mela, bacche di sambuco, cinorrodo, mirtillo selvatico, malva, ribes rosso, foglie di mora, ribes nero, more, ribes nero, more.

Tè rosso mirtillo rosso e pesca: mela, rooibos, ibisco, cinorrodo, aroma naturale calendula, mirtilli rossi, pesca.

Tè rosso alla pesca e albicocca con maca bio: rooibos, dattero, aroma naturale, albicocca, calendula, pesca, fiordaliso, vaniglia, maca,.

Tè verde alla pesca: Tè verde sencha, aroma naturale, calendula, pesca,.

Tè nero arancia d'estate e limone: tè nero assam, scorza d'arancia, aroma naturale, scorza di limone, calendula.

Tè rosso, arancia, limone e ananas: rooibos naturale, aroma naturale, scorza di arancia, scorza di limone, ananas, calendula.

Biscotteria Senza Glutine Certificata

Biscotti in formato grande

Senza glutine e vegan

Baci di dama: nocciole trite, farina di riso, zucchero di canna bio, margarina di soia bio, cioccolato fondente rigoni vegan

Cookies al teff e cioccolato: farina di teff bianca o rossa, farina di mandorle, zucchero di canna bio, cioccolato extra fondente, bicarbonato di sodio, sale iodato, zest di arancio sicilia IGP, margarina di soia bio.

Biscotti di avena e mela: farina di nocciole, farina di avena, zucchero di canna, margarina di soia bio e non ogm, mela, bicarbonato.

Cocco Cookies : farina di cocco, lamelle di cocco, farina di mandorle, farina di riso integrale, amido di mais, fecola di patate, margarina di soia bio no ogm, zucchero mascobado bio, vaniglia, bicarbonato, sale.

Berries cookies: mandorle trite, farina di riso integrale amido di mais, fecola di patate, mix di frutti di

bosco e bacche di goji, margarina di soia bio no ogm, Zucchero mascobado bio, vaniglia, bicarbonato, sale.

Golosoni di grano saraceno con gocce di cioccolato: farina di grano saraceno, nocciole, amido di mais, cioccolato fondente 70%, agave, olio di girasole, bicarbonato.

Biscotteria biologica

Vegan e con farine speciali

Biscotti farro, uvetta e cannella: farina di farro di T2, malto di riso, olio di girasole, uvetta, semi di girasole, succo di mele, aceto di mele, bicarbonato di sodio, cannella, sale. **SENZA ZUCCHERO**

Biscotti di grano saraceno e nocciole: farina di grano saraceno, zucchero integrale di fior di cocco, bevanda di riso, olio di girasole, granella di nocciole, farina di nocciole tostate, farina di mandorle integrali, granella da mandorle, aceto di mele, bicarbonato di sodio, aroma naturale di vaniglia, sale. **CON ZUCCHERO DI COCCO**

Biscotti di quinoa con miglio e cioccolato: bevanda di riso, zucchero di canna, farina di quinoa, farina di riso, burro di karitè, quinoa in grani, cioccolato fondente, mais fioretto, miglio in grani, farina di lino, aceto di mele, bicarbonato di sodio, aroma naturale di vaniglia, sale.

Biscotti ai 5 cereali: farina 2, zucchero di canna, olio di girasole, fiocchi ai 5 cereali (grano, orzo, segale, avena, riso), aceto di mele, bicarbonato, vaniglia, sale.

Rustici ai cranberries e grano saraceno: farina di tipo 2, zucchero di canna, olio di girasole, farina di grano saraceno, Cranberries, sesamo, aceto di mele, bicarbonato, vaniglia, sale.

Biscotteria biologica

Vegan e con farine speciali

SENZA ZUCCHERO

Biscottini arancia e mirtillo: farina di tipo 2, mirtillo rosso, sciroppo di riso, olio di semi di girasole, succo di limone, olio di semi di girasole, succo di limone, bicarbonato di sodio, estratto di arancia.

di limone, bicarbonato di sodio, cacao.

Biscottini mel, cannella e limone: farina di tipo 2, sciroppo di riso, mele essiccate, olio di semi di girasole, succo di limone, cannella, bicarbonato di sodio.

Biscottini di avena e semi di chia: farina di avena senza glutine, sciroppo di riso, fiocchi di avena senza glutine, olio di girasole, semi di chia, bicarbonato di sodio, sale. **SENZA GLUTINE**

Biscottini di miglio, mandorla e cocco: farina integrale di miglio, sciroppo di mais, olio di girasole, scaglie di cocco, mandorle, cremor tartaro, sale. **SENZA GLUTINE**

Biscottini ai 5 cereali con fiocchi di cereali: farine integrali 44% (avena, segale, orzo, grano) sciroppo di mais e malto di orzo, fiocchi di cereali, olio extra vergine di oliva, olio di girasole, bicarbonato di sodio, sale.

Biscottini con crusca di avena e grano antico cappelli: farina integrale di grano duro cappelli, sciroppo di mais, malto di orzo, olio di girasole, crusca di avena, fiocchi di avena, bicarbonato, sale.

Biscotteria artigianale

Vegan e senza zucchero

Stelline di farro al limone: farina di farro, sciroppo di riso, olio di semi di girasole, acqua, scorza di limone, aceto di mele e bicarbonato.

Biscotti di farro con cocco e latte di cocco: farina di farro, cocco rapè, latte di cocco, olio di semi di girasole, vaniglia, bicarbonato e sale rosa.

Cantucci alle mandorle: farina di grano tenero semi integrale, mandorle, bevanda vegetale di soia, amido di mais, bucce di limone, succo di limone, cremor tartaro, olio di semi di girasole, vaniglia, bicarbonato, sale rosa.

Biscotti all'infuso di frutti di bosco: farina di farro, sciroppo di riso, olio di semi di girasole, acqua, scorza di limone, aceto di mele, bicarbonato.

Barrette Energetiche Sfuse

Barrette cacao e nocciole: fiocchi di avena, sciroppo di agave, sciroppo di riso, uvetta sultanina, mandorla, semi di zucca, semi di lino, sale rosa, pasta di datteri.

Barrette uvetta e mandorla: fiocchi di avena, sciroppo di agave, sciroppo di riso, semi di lino, nocciole, cacao, olio di semi di girasole, sale rosa, pasta di datteri

Crackers di legumi

Ricetta base: farina di legume, acqua, olio di semi di girasole, sale, lecitina di soia, estratto di rosmarino naturale

Crackers di riso

Ricetta base crackers di riso: farina di riso, altra farina, acqua, olio di semi di girasole, sale, farina di soia, lecitina di soia, estratto di rosmarino.

Crackers

Taralli ricetta base: farina di grano tipo 1, vino pugliese, semola integrale grano duro cappelli, olio di oliva, olio extra vergine oliva, acqua, sale e gli ingredienti di personalizzazione.

Grissini Ricetta base: farina di grani antichi tipo 2, lievito madre, olio extra vergine, sale

FETTE BISCOTTATE BIO ARTIGIANALI – SENZA ZUCCHERO

FETTE BISCOTTATE INTEGRALI CON ORZO BIO

Ingredienti: farina integrale, farina 0, farina di orzo, olio di semi di girasole, sciroppo di agave sciroppo di riso, lievito madre, lievito di birra.

Contiene glutine.

FETTE BISCOTTATE DI SEGALE CON FIOCCHI DI AVENA BIO

Ingredienti: farina di frumento 0, farina di farro, farina di segale, olio di semi di girasole, fiocchi di avena, sciroppo di agave, sciroppo di riso, lievito madre di farro, lievito di birra.

Contiene glutine.

FETTE BISCOTTATE CON FARRO E UVETTA BIO

Ingredienti: farina di farro, sciroppo di agave, olio di semi di girasole, uva passa, sciroppo di riso, lievito madre di farro,, lievito di birra. Contiene glutine.

FETTE BISCOTTATE AL KAMUT BIO

Ingredienti: farina di kamut, sciroppo di agave, olio di semi di girasole, sciroppo di riso, lievito madre di kamut, Lievito di birra.

PANE SFUSO BIO E A KM ZERO

Pane integrale: farina integrale di grano tenero, acqua, pasta madre di grano tenero, malto di mais, sale.

Pane integrale al sesamo: farina integrale di grano tenero, acqua, pasta madre di grano tenero, sesamo, malto di mais, sale.

Pane di tipo pugliese in cassetta: farina di tipo 0 di grano tenero, acqua, pasta madre di grano tenero, malto di mais, olio extra vergine di oliva, olio di girasole, sale.

Pane 100% segale: farina di segale, acqua, pasta madre di grano tenero, malto di mais, olio extra vergine di oliva, olio di girasole, sale.

Pane ai cereali: farina integrale di grano tenero, acqua, semi integrali di orzo, avena, riso, segale, pasta madre di grano tenero, malto di mais. Sale.

Pane al miglio: farina integrale di grano tenero, farina di segale, semi di miglio, acqua, pasta madre di grano tenero, malto di mais, olio extra vergine di oliva, olio di girasole, sale.

Panini morbidi all'avena: farina tipo 0 di grano tenero, acqua, fiocchi di avena, pasta madre di grano tenero, malto di mais, olio extra vergine di oliva, olio di girasole, sale.

Pane 100% farro: farina integrale di farro, acqua, pasta madre di farro, malto di mais, olio extra vergine di oliva, olio di girasole, sale.

Pane farro Monococco: farina integrale di farro monococco, acqua, pasta madre di farro, malto di mais, sale.

Pane farro e noci: farina integrale di farro, semi di miglio, novi sgusciate, pasta di madre di farro, olio extra vergine di oliva, malto di mais, sale.

Pane alla curcuma: rimacinata di grano duro, acqua, pasta madre di grano tenero, malto di mais, curcuma, semi di papavero, sale.

Pane integrale: farina di grano tenero integrale, acqua, lievito naturale (farina di grano tenero e acqua), sale marino integrale.

Pane integrale ai 5 semi: farina di grano tenero di tipo 2 macinata a pietra, acqua, lievito naturale (farina di grano tenero, acqua), semi di zucca, girasole, sesamo, lino, papavero, sale marino integrale.

Pane di segale: farina di segale di tipo 2 macinata a pietra, acqua, lievito naturale, sale marino integrale.

Pane all'orzo e segale: farina di grano tenero di tipo 2, farina di orzo di tipo 2, segale integrale macinata a pietra, acqua, lievito naturale (farina di grano tenero, acqua), sale marino integrale.

Pane di segale e cumino: farina di segale di tipo 2, lievito naturale, cumino, semi di finocchio, semi di lino, girasole, trigonella.

Pane di grano duro timilia: semola integrale timilia di grano duro macinata a pietra di grano duro russello, acqua, lievito naturale, sale marino integrale.

Pane di tipo pugliese: semola integrale di grano duro macinata a pietra, semola rimacinata di grano duro, acqua, lievito naturale, sale marino integrale.

Focaccia Vegan: farina di grano tenero 2. acqua, lievito naturale, rosmarino, origano, sale marino integrale.

Pizza Vegan: farina di tipo 0 di grano tenero, acqua, pasta madre, passata di pomodoro, verdure, olio extra vergine di oliva, malto di mais.

Taralli alla canapa: farina integrale gentil rosso, farina di canapa 15%, olio extra vergine di oliva, vino, sale, semi di sesamo.

Taralli ai cereali: farina integrale di farro macinata a pietra, farina di riso, miglio, grano saraceno, orzo, vino, olio evo, sale rosa.

PANE SENZA GLUTINE E ARTIGIANALE

Pane bianco di riso: farina di riso, amido di tapioca, amido di mais, farina di mais, lievito di birra fresco, sale marino iodato, olio di girasole.

Pane al grano saraceno: farina di grano saraceno, farina di riso, amido di tapioca, amido di mais, farina di mais, lievito di birra fresco, sale marino iodato, olio di girasole.

Pane di miglio: farina di miglio, farina di riso, amido di tapioca, amido di mais, farina di mais, lievito di birra fresco, sale marino iodato, olio di girasole.

Pane di quinoa: farina di quinoa, farina di riso, amido di tapioca, amido di mais, farina di mais, lievito di birra fresco, sale marino iodato, olio di girasole.

Pane di sorgo: farina di sorgo, farina di riso, amido di tapioca, amido di mais, farina di mais, lievito di birra fresco, sale marino iodato, olio di girasole.

Pane di teff: farina di teff, farina di riso, amido di tapioca, amido di mais, farina di mais, lievito di birra fresco, sale marino iodato, olio di girasole.

Pane di riso nero: farina di riso, farina di riso nero, amido di tapioca, amido di mais, farina di mais, lievito di birra fresco, sale marino

iodato, olio di girasole.

Pane alla castagna e rosmarino: farina di castagna, farina di riso, amido di tapioca, amido di mais, farina di mais, lievito di birra fresco, sale marino iodato, olio di girasole, rosmarino.

Pane di ceci: farina di ceci, farina di riso, amido di tapioca, amido di mais, farina di mais, lievito di birra fresco, sale marino iodato, olio di girasole.

Pane di canapa: farina di riso, farina di canapa, amido di tapioca, amido di mais, farina di mais, lievito di birra fresco, sale marino iodato, olio di girasole.

SUPER FOODS – info e consigli

Polline:

ricco di aminoacidi essenziali e proteine, fonte di vitamine e sali minerali, ha spiccate proprietà energetiche e rivitalizzanti.

Uso: sullo yogurt, nel latte vegetale

ACAI BACCHE IN POLVERE

• Eccellente fonte di calcio e magnesio • Buona fonte di Ferro. • Ricca di vitamine • E' il frutto più antiossidante • Ricca di proteine e aminoacidi • poco dolce

Gusto: gradevole e acidulo, si sposa con il cioccolato

Uso: 1 cucchiaino nei frullati, gelati, barrette energetiche o diluita in acqua

LUCUMA IN POLVERE

• Dolcificante naturale: sana alternativa per i diabetici, non altera i livelli di zucchero

• Vitamina A, C, B3 e Ferro • Offre una protezione contro i radicali liberi.

• Addensante: può sostituire l'uovo nelle preparazioni (20 gr=1 uovo)

Gusto: delicatamente dolciastro con una nota leggera di caramello

Uso: aggiungere 1 cucchiaino di Lucuma nel frullato, sullo yogurt, nelle creme dolci o nell'acqua

BANANA ROSSA IN POLVERE

• Contiene betacarotene • Super antiossidante, regola lo sviluppo delle cellule e la rigenerazione dei tessuti • Purifica l'organismo • Buona fonte di vitamina C

• Contiene potassio, utilissimo per la circolazione, la massa muscolare, il cuore e anche il sistema nervoso • Ottima per SPORTIVI

Uso: 1 cucchiaino al giorno nei vostri frullati, gelati, yogurt, creme, barrette energetiche.

MACA GIALLA

• Ricca di proteine • Potente integratore: perfetto ed equilibrato per gli SPORTIVI

• Incrementa le riserve energetiche, la resistenza e la forza

• Contiene 16 minerali (essenzialmente potassio, calcio, fosforo, zolfo)

• Ricca di vitamine (in particolare B)

Uso: come supplemento alimentare, in caso di stress e stanchezza prolungati, per sportivi fino a 2 cucchiaini al giorno. Nei frullati, acqua, yogurt, latte, barrette.

MESQUITE IN POLVERE (o farina)

• Valido sostituto allo zucchero per i soggetti diabetici: stabilizza i livelli.

• Proteine (20%) e carboidrati • Aminoacidi essenziali (in part. Lisina)

• Fonte di fibre • Senza glutine • Ricca di sali minerali (in part. calcio, ferro, magnesio e potassio) • Aiuta a ridurre la stanchezza •

Ottima per il recupero muscolare • Perfetta per gli SPORTIVI prima e dopo l'allenamento

Gusto: sapore dolce, di melassa con un leggero aroma di caramello-nocciola.

Uso: come farina senza glutine, come la farina di riso (per biscotti, barrette energetiche, torte e pasticceria cruda), Smoothies e creme vegetali, delizioso in abbinamento con il cacao

SPIRULINA IN POLVERE

• Altissima fonte di proteine (contiene il 70%) • Ricca di sali minerali, omega-3 e -6, vitamine come la vit. A,C,E • Ottime proprietà antiossidanti • Ricca di Ferro: combatte l'anemia • Perfetta per gli SPORTIVI • Migliora le prestazioni muscolari • La resistenza e la stanchezza

Uso: aggiungere da 1 a 2 cucchiaini di Spirulina nel frullato o centrifugato scelto o nelle barrette. In caso di sportivi, prima di una gara o in periodi di stanchezza e periodi pre mestruali anche uno al giorno.

ALGA AGAR AGAR IN POLVERE

L'agar agar è un gelificante di origine naturale, noto in Giappone anche con il nome di kanten, e derivato dalle alghe rosse. Si tratta di un polisaccaride ad elevata capacità gelificante. in grado di trasformare i liquidi in gelatina, una caratteristica che lo rende particolarmente utile in cucina. 2 cucchiaini di agar agar in polvere per ogni litro di liquido.

ERBA DI GRANO

L'erba di grano è uno dei principali alleati naturali per un'alimentazione sana. Contiene CLOROFILLA ed è un alimento super disintossicante.

Ricchissimo di sostanze nutritive importanti per il benessere di tutto l'organismo, eccellente risorsa di vitamine come ad esempio la vitamina A, la vitamina C, la vitamina E e le vitamine del gruppo B inoltre possiede moltissimi sali minerali come Calcio, Fosforo,

Magnesio, Potassio, Zinco, Rame e Ferro. Ha un elevato potere antiossidante. Rafforza il sistema immunitario quindi risulta essere un valido aiuto naturale per contrastare influenze. Da utilizzare in bevande fredde o a temperatura ambiente e di mattina.

DETOX MIX BIO

Contiene curcuma in polvere bio, chlorella in polvere bio, cannella di Ceylon in polvere.

ENERGY MIX

Contiene maca rossa in polvere, cacao crudo in polvere, mesquite in polvere, cannella in polvere.

BUCCE DI SEMI DI PSILLIO

Ricchissime di fibra, molto utili in caso di stipsi. Da bere in acqua.

ALGA SPIRULINA IN SCAGLIE

Ricchissima di proteine e ferro, da sgranocchiare come patatine o da aggiungere ad insalate, zuppe o su crostini con hummus. Da aggiungere sempre della vitamina C.

LIMONE NERO FERMENTATO

Limoni fermentati in maniera naturale. Ricchissimi di antiossidanti, vitamine. Sono antibatterici, disinfettanti e alcalinizzanti. Perfetto da infusione, da sgranocchiare se a fette o nei dolci se in polvere.

MACROBIOTICA

ACIDULATO DI UMEBOSHI

L'acidulato di umeboshi è un condimento diffusissimo in Giappone e deriva dalla pressatura e fermentazione delle cosiddette prugne umeboshi, che in realtà sono albicocche. Ha un particolare sapore salato e acidulo, da usare per condire qualsiasi cosa: cereali, verdure cotte e crude, salse, ecc. L'aspetto più interessante di questo condimento non è il sapore delizioso, ma la ricchezza di elementi benefici che ne fanno quasi una medicina, piuttosto che un condimento! L'effetto più spiccato è quello alcalinizzante.

Stimola il fegato, aiutandolo ad eliminare le tossine, favorisce la digestione, rinforza l'intestino.

MISO

Il Miso è un condimento della tradizione orientale e macrobiotica, ottenuto, nella sua versione base, dalla fermentazione dei fagioli di soia gialla (con acqua e sale) ed in genere ha la consistenza di una pasta. Viene usato tipicamente come condimento di minestre e pietanze, ma anche come base di gustose salse da utilizzare con tofu, insalate e verdure. Il sapore del miso è intenso e salato e unito a zuppe di vari tipi svolge praticamente la funzione del dado vegetale, con innumerevoli vantaggi però:

E' ricco di proteine nobili (fino al 20 %), di vitamine B e lecitina. E' un alimento anche ricco di sodio, per cui gli ipertesi dovranno tenerne conto.

Tra le più importanti proprietà benefiche di questo prezioso alimento:

- ha un potente potere alcalinizzante;
- è ricco di fermenti vivi, benefici per la digestione;
- fornisce energia grazie alla lunga fermentazione e alla presenza di zuccheri complessi;
- ha la capacità di smuovere i ristagni nell' intestino
- agisce su problemi di gonfiore intestinale

ALGA KOMBU

L'alga kombu, ricca di potassio e fosforo, è molto utile sia per rafforzare il sistema immunitario che per favorire la circolazione sanguigna e il drenaggio dei liquidi. Oltre all'effetto antiossidante, si è visto che l'assunzione regolare di questo alimento migliora lo stato di salute dei capelli, aiuta nel processo di disintossicazione e depurazione.

L'uso regolare dell'alga migliora il processo digestivo.

Tra le vitamine contiene le A, B1, B2 e C. Calcio, potassio, magnesio e fosforo tra i minerali.

Utilissima da aggiungere alle zuppe e per la cottura di cereali e legumi. (Previene il gonfiore intestinale).

www.labottegasfusa.it

Seguici su Instagram