



Assaggi di Cucina Crudista Vegana

a cura di Letizia Foti – Naturopata e Omega Health Coach

Sabato 7 Gennaio 2012

dalle ore 17 alle 20

INGRESSO LIBERO

presso

VEGANOTECA

Via Giuseppe Motta 79 - S.Giovanni La Punta (CT)

tel. 095-7413319

oppure: **347-6348038 (Letizia Foti)**

Avete mai sentito parlare di Cucina Crudista Vegana?

Sì?

Allora venite ad assaggiare i piatti preparati per voi!

Non ne avete mai sentito parlare?

Venite ugualmente! ☺

Nel crudismo vegano si mangiano verdure, frutta, germogli e semi oleosi crudi o comunque non sottoposti a temperatura superiore ai 40° poiché, oltre tale temperatura, vengono distrutti gli enzimi che permettono una digestione veloce senza stressare il pancreas.

Mangiare cibo crudo significa mantenere vitamine, proteine e sali minerali, molti dei quali verrebbero distrutti o resi poco fruibili dalla cottura.

Il cibo crudo inoltre è pieno di energia vitale. In America molti si riferiscono al cibo crudo chiamandolo "Living Food" (cibo vivo).

Mangiare cibo crudo vegano innesca una profonda disintossicazione nel corpo che aiuta a raggiungere e mantenere un ottimo equilibrio psicofisico.

Se per caso pensate che mangiare cibo crudo vegano significhi rinunciare al piacere del cibo, venite a provare e cambierete idea!

Ci trovate su FACEBOOK alla pagina [VEGANOTECA](#)

oppure visitate i siti di Letizia Foti: www.manifestare.it o www.ilfioredoro.com