

# Hráfæði

Lifandi, fjörugt & hláðð orku



**heilsa**

-hafðu það gott

## Lifandi fæði (hráfæði) hvað er það?

Þegar talað er um lifandi fæði er átt við að búið er að spíra korn, baunir og/eða hnetur. Eins og flestir vita er spírað korn upphaf nýs lífs. Hráfæði er talið hreint mataræði, þá er uppistaða fæðisins hrátt grænmeti, ferskir ávextir, fræ, hnetur og þari. Maturinn er þurrkaður upp að 42°C aldrei meira, við meiri hitun skemmast næringarefnin og ensímin í fæðunni eyðast. Við þurfum ensím til að melta matinn, ef við fáum ekki náttúruleg ensím til meltingar þá gengur líkaminn á sínar eigin ensímbirgðir sem eru takmarkaðar. Hráfæði er skemmtilegur valkostur sem hefur hjálpað mörgum í baráttunni við að breyta um lífstíl, með því að borða meira af lifandi fæðu, sem gefur okkur meiri orku og næringu.



## Raw Health - Lifandi fæði, fjörugt og pakkað af orku

Í Raw Health er notað lífrænt hráefni, það er látið liggja í bleyti til spírunar til að nýta sem best allan kraftinn úr matnum og halda í ferskleikann. Síðan er búið til dásamlegt snakk eða kek sem er þurrkað við lágan hita til að halda í heilsuþættandi næringarefnin og ensímið úr fæðunni.

## Gæði hráfæðis

Við framleiðslu hráfæðis er allt hráefnið eingöngu náttúrulegt eða lífrænt, það er ekki hitað, eldað, bakað, gerilsneytt eða steikt. Í staðinn er hráefnið spírað, marinerað, blandað, mixað saman og þurrkað. Þurrkunin fer fram við lágan hita eða allt að 42°C, þá haldast öll mikilvægustu næringarefnin eins og til dæmis vítamín, steinefni, ensím og andoxunarefni. Í Raw Health vörunum er eingöngu notað hreinasta gæða hráefni sem völ er á, hráefni sem hefur ekki verið þurrkað upp fyrir 42°C. Raw Health vörurnar eru góður valmöguleiki fyrir þá sem vilja ekki hefðbundinn mat, heldur mat sem gefur okkur bestu mögulegu nýtingu næringar úr fæðunni. Fæði sem er næringarríkt, lifandi og bragðast vel.





## Hráfæði er í tísku

Hráfæðismenningin byrjaði í USA fyrir nokkrum árum, en var lengi vel ekki þekkt í Evrópu. Í dag er hráfæði númer eitt í flestum náttúru- og hollustu-hreyfingum í USA. Eftir því sem hráfæðið varð útbreiddara í USA, þá vaknaði fólk til vitundar í Evrópu

Hráfæði er til í flestum heilsuvöruverslunum í USA, því miður er það ekki enn orðið svoleiðis á Evrópska markaðnum, þrátt fyrir að hráfæðismenningin sé alltaf að verða mikilvægari lífstíll í Evrópu, sérstaklega hjá yngra fólki og fólki sem er meðvitað um hollustu og heilbrigðan lífstíl. Það eru samt leiðilegt hversu seint lífræni markaðurinn tók við sér og fór að framleiða hráfæði til sölu í verslunum, kannski er það vegna þess hversu sérstakt, tímafrekt og dýrt það er að búa hráfæði til. Nú hefur orðið breyting þar á, Raw Health býður upp á fjölbreytt úrval af vörum, hágæða hráfæði sem fæst í heilsuvöruverslunum.



## Hvers vegna eru Raw Health vörurnar sérstakar?

- Þær eru 100% lífrænar
- Þurrkaðar samkvæmt hráfæðis viðmiðum
- Glútenlausar
- Henta grænmetisætum
- Án viðbætts sykurs, unnins sykurs eða gervisætuefna
- Mjólkurlausar
- Óerfðabreyttar
- Lausar við transfitusýrur og sterkju, án rotvarnarefna og aukefna





## Algjör súkkulaðisæla

Með Raw Health súkkulaðinu átt þú möguleika á að vera „súkkulaði fíkill“ án slæmrar samvisku. Ekki aðeins af því að það bragðast svo vel heldur líka vegna næringarinnihalds þess. Þetta eru sérstakar og áhugaverðar nýjar vörur á markaðnum sem henta öllum grænmetisætum, fólki sem borðar hráfæði og fólki með mjólkur- og/eða glútenóþol. Einnig fyrir alla þá sem vilja njóta þess að borða heilsusamlegt og bragðgott sælgæti. Raw Health súkkulaðið inniheldur kakó sem er unnið úr óristuðum kakóbaunum. Við getum þakkað það hinni rólegu og þægilegu aðferð við að þurrka hráefnið eingöngu að 42°C, en þannig haldast næringarefnið og gleðigjafarnir í súkkulaðinu ásamt hinu frábæra ljúfa bragði af hráu kakóinu. Þetta handgerða súkkulaði inniheldur ekki mjólk, unnin sykur og gervisykur, transfitusýrur eða sojaafurðir og er glútenlaust. Þetta er lifandi súkkulaði fullt af næringu, ensímum, orku og ást, alvarlegustu aukaverkanirnar gætu verið léttari lund og gleði.



## Raw Health orkugjafar

Orkugjafarnir frá Raw Health eru tilvaldir til að grípa með sér sem millibita á milli mála, á leið í vinnuna eða fyrir æfingu. Þeir eru stútfullir af mikilvægum næringarefnum, vítamínum og steinefnum, og passlega miklu af kolvetnum til að rífa orkuna upp. Þeir eru framleiddir úr besta fáanlega heilfæðis hráefninu, orkugjafarnir innihalda ekki unnin sykur, sýróp, gervisætuæfni, sterkju eða glúten. Þeir eru gerðir úr þurrkuðum ávöxtum sem gefa sætt bragð, ávextirnir eru þurrkaðir við lágan hita án þess að þurrka þá algjörlega. Barirnir henta vel hvar sem er og ávaxta kókos kúlurnar eru frábærar sem millimál til dæmis á skrifstofunni.





## Raw Health bókhveitibitar

Hrátt granola gert úr spíruðu hýðis bókhveiti sem er glútenfrítt korn. Sætt með döðlum og rúsínum. Spicy kókos-bókhveitibitarnir eru frábærir sem snakk beint úr boxinu eða notaðir sem morgunkorn með möndlumjólki - hinn fullkomni morgunmatur meistarans.



## Raw Health hörfræs-, ávaxta- og krydd rúllur

Þessi hluti línunnar samanstendur af náttúrulegum glútenlausum rúllum gerðum úr gylltum hörfræjum, sem eru uppspretta omega 3 fitusýra, EFA, og innihalda hátt hlutfall trefja. Rúllurnar eru sykurlausar, sæta bragðið kemur ýmist frá þurrkuðum ávöxtum eða hráum Agave safa. Bragðið er epla/kanil og engifer/sítrónu. Gefur gott bragð og góða fyllingu.

## Raw Health hrákex

Hrákexið er gert úr hörfræjum, jurtum og kryddum sem innihalda fullt af góðri næringu ásamt gómsætu bragði og fullkominni magafylli. Þessi lína inniheldur hvítlauks, marjoram, caraway kryddað hrákex, graskersfræ og lauk hrákex, og tómata hrákex með smá chili keim. Nammi namm, það bragðast rosalega vel og hentar sem góður millibiti.



## Raw Health hrákexþynnur og pitta brauð

Þurrkað við lágan hita, hrákex og pitta brauð eru frábær bragðgóður glútenlaus valmöguleiki í stað bakarís gúmmulaðis. Þau innihalda ekki hveiti, sterkju, lyftiefni, bragðefni eða nokkra aðra tegund af bindiefnum. Þau eru búin til úr fræjum, hnetum, ferskum ávöxtum, jurtum og kryddi. Provencale bókhveiti og rósmarín hrákex, ítalskt tómata hrákex með gulrótum, brasilíuhnetum og sólpurrkuðum tómötum. Fullkomið til að smyrja með grænmetiskæfu eða hnetu og fræ smyrju eða bara eintómt.



## Í STUTTU MÁLI

Allar Raw Health vörurnar eru kaldunnar eða þurrkaðar við hitastig undir 42°C án þess að hita, elda eða baka vörurnar. Á þennan máta er næringarinnihaldi vörunnar haldið í hámarki án niðurbrots. Þegar hráefnið er þurrkað við lágt hitastig, undir 42°C, heldur það allri þeirri næringu sem það hefur upp á að bjóða og meltingin verður miklu auðveldari þar sem líkaminn þekkir þessi næringarefni og kann að nota þau.

Allar Raw Health vörurnar eru gerðar úr náttúrulegu glútenlausu hráefni og glútenfrí stuðulinn er sannreindur reglulega með vísindalegum aðferðum. Passað er að framleiðslan fari fram á 100% glútenfríu svæði til að forðast mengun frá vörum sem innihalda gúten.

Allar Raw Health vörurnar eru gerðar úr hreinu plöntuhráefni og nákvæmlega engar dýravörur koma nálægt svæðinu þar sem vörurnar eru framleiddar. Allar vörurnar eru 100% grænmetisfæði.

Í Raw Health vörurnar er eingöngu notað vottað lífrænt hráefni í hæsta gæðaflokki.

Engin viðbættur sykur er í Raw Health vörunum, hvorki hrásykur né unnin sykur eða gervisætuefni. Vörurnar eru sættar með náttúrulegri sætu sem er í heilum ávöxtum og þar af leiðandi er sykurstuðulinn í Raw Health vörunum mjög lágur.

Allar Raw Health vörurnar eru náttúrulega mjólkurlausar þar sem eingöngu fræ og hráefni úr kryddum og jurtaríkinu er notað í þær.





**RAW** HEALTH™  
VIBRANT LIVING

Þessi bæklingurer gefin út af Heilsu ehf í samstarfi við RAW





# RAW HEALTH™

VIBRANT LIVING



**heilsa**

*-hafðu það gott*

Heilsa ehf • Bæjarflöt 1 • 112 Reykjavík  
Sími 533 3232 • heilsa@heilsa.is • www.heilsa.is