



3 Resep Pilihan
RAWFOOD

— + Plus VCO —

YANG BISA
ANDA COBA
SENDIRI DI RUMAH



Health Therapy - Energy - Beauty

Healthy, Happy!

Kenali 3 Kelebihan Konsumsi Raw Food

Raw Food, juga dikenal sebagai makanan yang hidup; Diproses minimalis, vegan, gluten free dan organic. Kombinasi dari buah-buahan, sayuran, minyak, kacang-kacangan, biji-bijian, akar dan rumput laut.

Nutrisi Terjaga Alami

Mengonsumsi bahan mentah menjaga kandungan asli dan nutrisi secara lengkap membuat tubuh sehat

Lebih Menghargai

Memasak sendiri bahan makanan membuat kita lebih bersyukur dan berterima kasih pada Allah dan alam semesta

Belajar Nutrisi dan Diet

Rawfood akan membuat kita belajar lebih banyak tentang nutrisi dan lebih bijak dalam mengonsumsi makanan



Tahukah Anda?



Kelapa saat ini sangat dikenal di dunia sebagai makanan “Superfood”.

Minyak kelapa murni populer karena mengandung nutrisi yang sangat bermanfaat bagi tubuh manusia.

2 Mitos Salah Seputar Kelapa



Fitnah #1 Minyak kelapa mengandung kolesterol

Minyak kelapa merupakan minyak nabati yang tidak mengandung kolesterol. Sebaliknya kandungan utama vco, asam laurat, memiliki fungsi menormalkan kadar kolesterol dalam tubuh.

Fitnah #2 Lemak jenuh buruk bagi kesehatan

Minyak kelapa masuk dalam kategori minyak jenuh, yang artinya rantai karbonnya lengkap sehingga tidak mudah bereaksi menjadi trans. Asam lemak dalam VCO sangat cepat diubah menjadi energi dan tidak disimpan dalam tubuh

Info
Sehat

Penelitian Dr Ian Prior menemukan bahwa penduduk pulau yang mengonsumsi lemak jenuh sangat tinggi dari minyak kelapa tidak menunjukkan tanda-tanda sakit jantung.



Banana Orange Slurpie Master



Cara pembuatan:

Masukkan semua bahan ke dalam blender, kemudian blender hingga halus.

Bahan:

- 1 buah pisang
- ½ cup jus jeruk, takaran disesuaikan dengan kekentalan yang diinginkan
- 3 sdm virgin coconut oil
- 1 cup santan
- Es secukupnya



Raw Chocolate Brownies

Bahan:

- 125 gram almond
- 125 gram biji bunga matahari
- 16 – 22 kurma (d disesuaikan ukuran kurma dan tingkat kemanisan yang diinginkan)
- 3 sdm biji chia
- 3 sdm coconut flakes
- 3 – 5 sdm coklat bubuk
- 3 sdm virgin coconut oil
- Sedikit vanilla bubuk

Cara pembuatan:

- Giling almond. Tambahkan biji bunga matahari dan biji chia, giling hingga lembut
- Tambahkan semua sisa bahan kering. Setelah tercampur tambahkan virgin coconut oil
- Tambahkan kurma yang sudah dihilangkan bijinya untuk mendapat tekstur dan rasa manis
- Adonan akan terlihat keras dan menggumpal
- Tempatkan adonan pada Loyang. Tekan-tekan adonan hingga padat
- Masukkan dalam lemari es dan tunggu 1 atau 2 jam sebelum dihidangkan.

Fresh Taste and Aroma

Virgin Coconut Oil adalah minyak kelapa murni berbahan baku kelapa segar yang kaya akan manfaat dan diproses secara higienis. Kandungan utama Virgin Coconut Oil adalah asam laurat yang bersifat antivirus, antibakteri, dan antijamur.

Vico Bagoes merupakan Extra Virgin Coconut Oil kualitas terbaik yang diproduksi melalui proses sentrifugal sehingga memiliki rasa dan aroma kelapa segar, berwarna jernih pada suhu ruang, dan bebas dari bau tengik. Vico Bagoes tidak mengandung bahan kimia tambahan sehingga aman dikonsumsi jangka panjang sebagai obat maupun bahan pelengkap makanan.

Pada umumnya virgin coconut oil dikonsumsi langsung sebagai obat atau pendukung sistem kekebalan tubuh. Namun tidak semua orang terbiasa mengonsumsi virgin coconut oil secara langsung, contohnya anak-anak. Untuk menyiasatinya virgin coconut oil bisa digunakan sebagai bahan tambahan ke dalam makanan atau minuman. Virgin coconut oil bisa juga digunakan sebagai pengganti mentega, margarin atau minyak.



Info
Sehat

Kandungan dari minyak kelapa setara dengan air susu ibu sehingga merupakan satu-satunya bahan alami yang kaya akan asam laurat dan MCT tinggi



Green Pita Salad

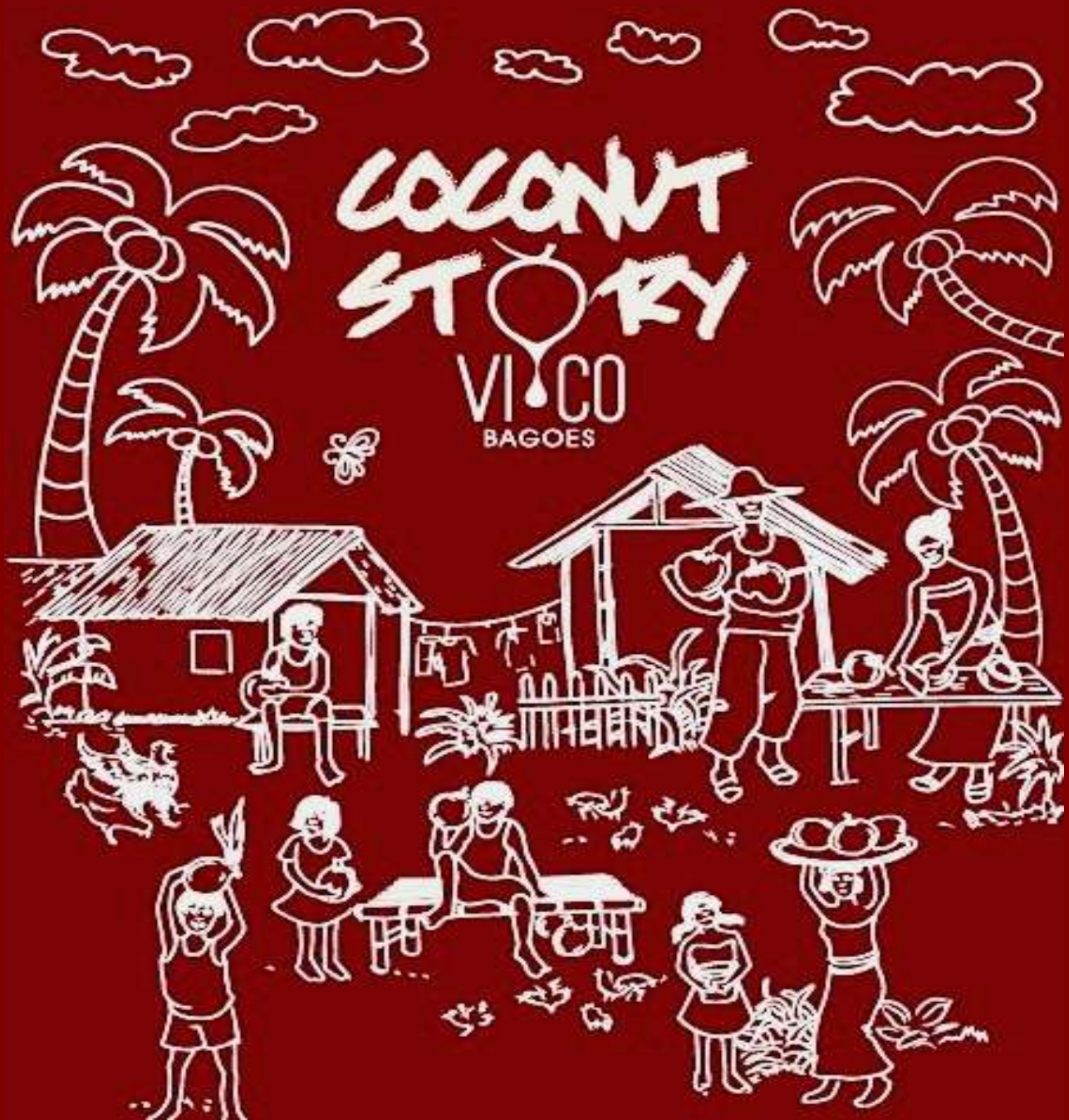
Bahan:

- 1 Tomat
- ½ Bawang Bombay
- 2 sdm mayonaise
- 1 sdm VCO Vico Bagoes
- 3-5 helai mix lectuce
- 2 pita bread gandum
- Kismis sesuai selera
- 1 sdt jeruk lemon



Cara pembuatan:

- Campurkan irisan tomat, irisan lectuce, bawang bombay, di mix bowl
- Tambahkan mayonaise, VCO, dan jeruk lemon. Aduk sampai merata.
- Siapkan pita bread
- Masukkan salad pada pita bread, gulung dan siap dinikmati.



Vico Bagoes berdedikasi untuk kesehatan. Lebih dari itu, Kami peduli kepada kelestarian lingkungan. Kami berkomitment mengembangkan petani kelapa lokal agar anak-anak mereka dapat memperoleh pendidikan dan kesehatan yang layak. Sehingga pohon kelapa tetap ditanam secara alami dan organik

Vico Bagoes merupakan Extra Virgin Coconut Oil dengan rasa yang lezat, aroma kelapa segar, jernih dan bebas bau tengik.



Dapatkan Vico Bagoes di :



<http://vicobagoes.com>

E-MAIL US. info@herbabagoes.com

SMS US. +62 852 8304 3385

ketik VICO[pesan anda]

CALL US. 0878 8565 3735 / 0812 3536 872



@vicobagoes