

SÜPERALIMENTOS

MORINGA:

Especie rica en vitaminas y antioxidantes.

Favorece en la salud y combate las enfermedades degenerativas. Lo encontramos en la **tosta de moringa**.

PLÁTANO:

Fruta rica en potasio y vitaminas del grupo B.

Disminuye la hipertensión, reduce la acidez, estreñimiento y retención de líquidos. Lo encontramos en el **bowl de açai, bowl de kale y bowl de mango**.

QUINOA:

Gran aporte de fibra, y con una gran cantidad de proteína.

Cicatrizante, antiinflamatorio, digestivo y ayuda a limpiar el hígado de toxinas. Tonificante y energizante. Lo encontramos en la **quinoa con verduras**.

REMOLACHA:

Fibra, ácido fólico, potasio, manganeso, hierro y vitamina C.

Aumenta la absorción de oxígeno en las células, por lo que es muy conocida como reconstituyente sanguíneo. Potente anticancerígeno, previene los ataques de asma, controla la tensión arterial. La encontramos en **los raviolis**.

TÉ MATCHA:

Rico en antioxidantes, polifenoles y vitaminas.

Fortalece el sistema inmunitario, reduce el estrés y elimina líquidos. Lo encontramos en **los donuts**.

YUCA:

Fuente de vitaminas B y C.

Es un alimento nutritivo que puede desempeñar un papel importante en una dieta equilibrada. Su contenido de carbohidratos la convierte en una fuente de energía esencial, mientras que su aporte de vitamina C, minerales y fibra contribuyen a la salud en general. La encontramos en **todas las pizzas**.



SUPERFUÜD

En **Superfuüd** creemos que la armonía entre cuerpo y mente tiene su base en una buena alimentación. Descubre otra manera de disfrutar la comida de un modo equilibrado y con **"sentido común"**.

ALCACHOFA:

Rica en calcio, fósforo y minerales como en vitaminas.

Regenera el hígado, mejora la digestión y se recomienda para alteraciones renales, colesterol, diabetes y piel. Lo encontramos en nuestro plato de **alcachofas a la brasa con AOVE**.

AÇAÍ:

Fruta de la Amazonia, rica en antioxidantes.

Tienen innumerables beneficios para el sistema inmune, cáncer y vida sexual. Fortalece todos los órganos. Lo encontramos en el **bowl de açai, gazpacho de açai y cremoso de açai**.

ALMENDRA:

Fuente de proteína, antioxidantes y vitamina E.

Aportan una buena cantidad de nutrientes y energía, benefician el corazón y el sistema circulatorio, aumenta la función cerebral y mejora el sistema inmunitario. Las encontramos en el **handmade brownie**.

ARROZ:

Fuente de proteínas, vitamina B, D y ácidos omega 3.

Este superalimento es también bajo en sodio, colesterol y grasas saturadas, por lo que ayuda a controlar la presión arterial y a prevenir problemas cardiovasculares. Lo encontramos en el **wild rice bowl**.

AVENA:

Cereal muy completo y equilibrado, rico en proteínas, minerales y vitaminas B.

Nos aporta energía sana, nos protege del cáncer, fortalece la musculatura y es digestiva. Lo encontramos en el **bowl de açai**.



SÜPERALIMENTOS

BAYAS DE GOJI:

Fruto, rico en antioxidantes y en fibra.

Reduce el estrés, ayuda a la presión arterial y al colesterol. Estimula al sistema inmunitario y previene la ceguera.

Lo encontramos en el **bowl de açai y la tosta de aguacate.**



BERENJENA:

Vegetal muy ligero con gran contenido en minerales.

Excelente para el sistema nervioso, alto contenido en antioxidantes. Ayuda a mantener el colesterol en niveles óptimos, reduce la presión arterial.

La encontramos en el **hummus de berenjena.**



BONIATO:

Bajo en calorías, rico en vitaminas, antioxidantes y fibra.

Mejora la salud ósea y el sistema nervioso. Previene el cáncer de colon y daño celular. Lo encontramos en el **boniato asado, chips de boniato y los donuts.**



CALABAZA:

Hortaliza rica en agua y fibra, con bajo aporte calórico.

Mejora la piel, huesos y dientes, así como el sistema nervioso y aparato digestivo. Lo encontramos en el **hummus de calabaza** y en la **calabaza asada.**



CAMU CAMU:

Especie rica en vitamina C.

Fortalece las defensas, protege el hígado, mejora el estado de ánimo y la salud ocular. Gran antiinflamatorio.

Lo encontramos en la **tosta de pesto verde, tosta de moringa, raviolis y rollitos de kale.**



CÚRCUMA:

Especie rica en antioxidantes.

Antioxidante natural, también tiene un poder antiinflamatorio, ayuda en los problemas digestivos o el envejecimiento.

Lo encontramos en las **lentejas con cúrcuma.**



ESPINACAS:

Fuente de vitaminas y ácido fólico, rico en magnesio y hierro.

Prevención del cáncer, del asma, reduce la presión arterial, mejora la salud ósea, favorece la regularidad digestiva

Lo encontramos en el **rollitos de kale** y en el **batido D-Tox.**



SUPERFUÜD

María
Cortés

SÜPERALIMENTOS

ESPIRULINA:

Rica en nutrientes, proteínas, hierro, vitaminas A, K y B.

Fortalece la inmunidad, mejora la calidad de la sangre, promueve el equilibrio bacteriano y la flora intestinal. Lo encontramos en el **rollitos de kale, la tosta de pesto verde y las chips de boniato.**



GARBANZO:

Gran fuente de proteína vegetal, vitaminas y minerales.

Regula la tensión arterial, favorece la digestión, adecuado para afrontar situaciones de tensión psicofísica y de estrés.

Lo encontramos en el **hummus de garbanzo.**



JENGIBRE:

Planta medicinal rica en antioxidantes.

Reduce los síntomas del mareo, el mal aliento. Ayuda al sistema digestivo y a los resfriados. Antioxidante, anticancerígeno y antiinflamatorio.

Lo encontramos en el **gazpacho de açai.**



KALE:

Verdura con gran nivel nutritivo, rico en hierro y vitaminas.

Bueno para el sistema óseo, sanguíneo y con grandes propiedades antioxidantes. Lo encontramos en los **rollitos de kale y boniato relleno.**



HUEVO:

Rico en proteínas y vitaminas A, B, D y E.

Mejora la vista y la memoria, previene la depresión, contribuye a la pérdida de peso, retarda el envejecimiento. Lo encontramos en la **tosta de aguacate.**



MACA:

Planta que contiene grandes beneficios para el organismo.

Aumenta la fertilidad y estimula la libido. Ayuda con la menopausia y reduce el cansancio y el estrés. Lo encontramos en el batido de **macuchino, brainshake y maca shake.**



MIEL:

Antibacteriano natural rico en antioxidantes y proteínas.

Buena hidratación, digestión, trata heridas y quemaduras; también alivia la tos y el dolor de garganta. Lo encontramos en la **berenjena rellena, gazpacho de açai y hummus de calabaza.**



SUPERFUÜD

María
Cortés