



ГОСПОДИН КОКОС!

ГАЙД ПРО ЛЮБИМОЕ ЛАКОМСТВО
ВСЕХ ВРЕМЕН И НАРОДОВ.

Наш Интернет-Магазин www.ufood.market

Наш Блог в Инстаграм  [ufood_market](https://www.instagram.com/ufood_market)

ЛЮБОВЬ И КОКОСЫ



Мы живем в чудесное время, когда все больше и больше появляется компаний «бирюзового мышления». Компаний, для которых очень важно приносить пользу. И свой бренд я смело отношу к тем, кому важно «светить и сиять».

Одно из моих желаний — чтобы в рационе большинства из нас поселился кокос. Читая про его полезные свойства, вы сами все поймете.

При этом любой продукт из кокоса дает огромный спектр вариаций для творчества в области кулинарии, кондитерского мастерства и не только.

МЫ ЛЮБИМ КОКОС. ЛЮБИМ СВОЕ ДЕЛО. ЛЮБИМ ВАС!

Ваша Мария.

По промокоду #Кокосневопрос вас ждет скидка 5%!

СЕКРЕТ ЕГО ПОПУЛЯРНОСТИ?

Все мы знаем, что **кокос** может применяться как продукт питания. Кокосовое молоко и сама мякоть, а также получаемое из кокоса масло, приятны на вкус, а при этом и приносят немалую пользу организму. Плоды кокоса богаты микроэлементами, необходимыми для человека – витаминами группы В, С, Е, содержат фолиевую кислоту, магний, калий, кальций, натрий, железо, фосфор, цинк...

МЕДАЛЬ ЗА ПОЛЕЗНОСТЬ

Кокос или кокосовый орех – отличный вариант клетчатки, которая налаживает работу ЖКТ. Но все же самыми ценными в кокосе являются лауриновая и каприловая кислоты, которые повышают иммунитет, благодаря своим антибактериальным, противовирусным и противогрибковым свойствам. Они хорошо перевариваются и усваиваются, при этом не содержат холестерина и не способствуют отложению жира (а даже, напротив, помогают терять лишние килограммы).

КОКОСОВОЕ ЛЕКАРСТВО

Кокос также обладает противовоспалительным, противоязвенным, обезболивающим и жаропонижающим действием, оказывает положительное влияние на костную ткань. Медики также рекомендуют включать кокосы в рацион, особенно, если пациент имеет проблемы с щитовидной железой, урологические, нервные заболевания, при сахарном диабете 2 типа, болезни Альцгеймера, проблемах со зрением, сердечно-сосудистых заболеваниях, метаболическом синдроме или ослабленном иммунитете.

ОЙ! ИНФОРМАЦИЯ 18+))

Кокос, являясь мощным афродизиак, улучшает репродуктивную функцию, повышает уровень тестостерона и благотворно влияет на мужское здоровье.



КОКОСОВОЕ МОЛОКО

Кокосовая вода восполняет запасы электролитов. Также внутримышечное введение раствора из кокосового молока и глюкозы помогает поддержать уровень жидкости в организме. Это полезно и для наружного применения – тонизирующее, омолаживающее, противовоспалительное, подсушивающее действие вам гарантировано. Вы будете в шоке! Но кокосовая вода по своему составу напоминает плазму крови, ее даже использовали при переливании в период Второй мировой войны. Она абсолютно стерильна!

КОКОСОВОЕ МАСЛО

Масло кокоса – это диетический продукт, полезный для микрофлоры кишечника. Оно не дает нагрузки на печень, защищает кишечник от бактерий, вирусов, грибковых микроорганизмов и дрожжей. При внешнем применении масло кокоса восстанавливает структуру кожи и волос – увлажняет, тонизирует, омолаживает, заживляет раны. Поэтому так часто применяется в косметологии.

ИСКУССТВО И КОКОСЫ

Если спросить африканцев о том, как можно использовать кокос – вы можете получить около сотни различных вариантов. Алкогольные и безалкогольные напитки, варенья, уксус, салаты, мыло, топливо, одежда и бумага, посуда, мебель, чернила и уголь... Кокосы – это традиция, часть культуры и объект искусства.

Возьмем те же тропические народные танцы – они не обходятся без кокосовой «одежды». К примеру, в филиппинском танце Магалатик кокосы привязываются к телу танцора-мужчины и используются как импровизированные барабаны. Огромную популярность обрела песня «Кокос» Гарри Нильсона, которая стала сенсацией и одним из самых популярных музыкальных хитов 70-х. Она завоевала не только всех слушателей радио, но и до сих пор встречается в различных фильмах и сериалах – «Шопоголик», «Бешеные псы», «Симпсоны», «Доктор Хаус» и т.д.

Из копры – верхнего слоя кокосового ореха – мастерами создаются сложные и удивительно детализированные скульптуры, а гладкая скорлупа – основа холста для картин.

КОКОСОВЫЕ РЕЦЕПТЫ



ОЛАДЫ ИЗ КОКОСОВОЙ МУКИ С ПСИЛЛИУМОМ

Сразу спойлер! Оладьи безглютеновые!

4 ПОВОДА ПРИГОТОВИТЬ:

1. Богаты клетчаткой, без лактозы, без глютена
2. Это идеальный завтрак! Оладьи можно есть вместо хлеба
3. Они нежные, воздушные и очень полезные!
4. Готовятся за 10 минут.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 70 гр кокосовой муки
- 2 ст.л. псиллиума
- 100 мл кокосового молока + 200 мл воды
- Соль + Кокосовый сахар (по вкусу)
- Нерафинированное кокосовое масло

КАК ГОТОВИТЬ?

- Сухие ингредиенты смешать, добавить кокосовое молоко Vico Rich, разбавленное водой, вывесить тесто.
- Нарезать равными частями, раскатать круглые лепёшки.
- Обжарить на сковороде, смазанной кокосовым маслом!
- Если все тесто сразу не используете, его оставшуюся часть можно убрать в холодильник.

Друзья! Все ингредиенты для рецепта можно приобрести в нашем интернет-магазине ufood.market

КОКОСОВЫЕ РЕЦЕПТЫ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

На 3 порции:

- 5 яиц
- 150 мл кокосового молока, конечно же я брала наше Vico Rich (100% мякоть кокоса, без консервантов и стабилизаторов)
- 2 шампиньона
- 2 батата
- желтый сладкий перец
- 1 авокадо
- Соль, копчёная паприка
- Кокосовое масло

ОМЛЕТ НА КОКОСОВОМ МОЛОКЕ

Нежный, сливочный вкус с лёгким, очень далёким ароматом кокоса!
Это питательный, высокобелковый завтрак.

КАК ГОТОВИТЬ?

- Яйца взбить венчиком с кокосовым молоком, посолить. Разогреть сковороду, смазать маслом, влить получившуюся массу и накрыть крышкой, поставить на средний огонь на 10 минут. Через 5 минут перевернуть омлет на другую сторону или перемешать его.
- Одновременно поставить запекать батат на 15 минут на 200 градусах (режим гриль + конвекция). Я разрежала его на 4 части, прямо с кожицей.
- Нарезать крупно шампиньоны, обжарить на сильном огне без масла. Важно не солить во время готовки.
- Нарезать паприку соломкой и обжарить на сильном огне буквально 3-4 минуты, постоянно помешивая. Очень вкусно получается, как на гриле. Важно не солить и оставить в полу сыром виде.
- Спелый авокадо разрезать на 2 части, вытащить косточку, очистить от кожуры и нарезать дольками.
- К этому времени омлет и батат готовы.
- Все выложить на тарелку, посыпать щедро кинзой и добавить свежие листья салата. Солить и добавлять копчёную паприку непосредственно перед употреблением.

КОКОСОВЫЕ РЕЦЕПТЫ



ЧАИ ПУДИНГ С МАНГО

Это полноценный готовый завтрак.
Питательный. Богатый кальцием, клетчаткой, жирными кислотами омега-3, железом, фосфором, магнием.

ВСЕ ПРОСТО!

Вам понадобится:

1. Замороженное пюре манго (например, из Metro Cash&Carry)
2. Семена чиа
3. И конечно же наше кокосовое молоко Vico Rich! Его отличительная особенность - 100% натуральный состав, без добавления воды, как у других производителей. Аналогов пока что нет.

КАК ГОТОВИТЬ?

- Заливаем семена чиа молоком, добавляем горячую воду к молоку 1/1.
- Так как состав 100% мякоть кокоса, то надо разбавить. Тщательно перемешиваем, оставляем на 10 минут.
- На дно красивого стеклянного стакана выложим пюре манго, готовые семена чиа, далее пюре манго и кокосовое молоко.
- Можно украсить мятой и кусочками свежих фруктов.



ШОППИНГ-ЛИСТ

для любителей кокоса!



1. КОКОСОВАЯ СГУЩЕНКА Vegan, от UFOOD.MARKET, 150 гр.

Описание продукта:

Натуральное полезное лакомство, состоящее из полностью натуральных растительных продуктов.

Дает энергию и счастье :)

Сливочная, не приторная, с идеальной глянцевой консистенцией!

Можно есть как самостоятельный продукт, добавлять в десерты, торты, мороженое, йогурты и т.д.

Состав:

Сухое кокосовое молоко без молочного белка (Vegan), кокосовый сахар Organic, сироп топинамбура, кокосовое масло первого холодного отжима, очищенная питьевая вода.

Энергетическая ценность (на 100 г.) - 483,1 ккал

Белки - 1,8 г. Жиры - 23,4 г. Углеводы - 62,9 г

Срок годности 6 мес.

ЦЕНА: 280 руб.



2. КОКОСОВЫЙ САХАР, NEERA (ДОЙ-ПАК 500 ГР.)

Описание продукта:

Органический кокосовый сахар из Индонезии, центральная Ява, 500 гр.

Кокосовый сахар производится из 100% чистого кокосового сока, который собирают из цветков кокосовых пальм. Продукт с минимальной термической обработкой, нерафинированный, без глютена, без искусственных красителей, консервантов. Используется в производстве продуктов питания, напитков, кондитерских изделий. Является натуральным заменителем синтетического сахара.

Кокосовый сахар является натуральным природным полезным подсластителем. У него самый низкий гликемический индекс – GI 35, что позволяет его употреблять людям, болеющим сахарным диабетом. При употреблении кокосового сахара углеводы не превращаются в жир, а полностью расщепляются. Но в любом случае этот продукт нужно употреблять в разумных количествах.

Состав:

Нектар (сок) бутонов соцветий дикорастущих кокосовых пальм (100%)

Используется для употребления в пищу, в кулинарии, кондитерском производстве.

БЕЗ ГЛЮТЕНА, БЕЗ ЛАКТОЗЫ. Наличие сертификатов от производителя: Халяль, Кошер

В 100 г. продукта содержится

Энергетическая ценность 376,6 к/Кал

БЕЛКИ – 1 г. ЖИРЫ - 0 г. УГЛЕВОДЫ – 90 г. Натрий – 128,36 мг. Кальций – 188,36 мг.

Магний – 29,17 мг. Цинк – 4,95 мг. Калий – 570,3 мг.

Срок годности: 18 месяцев.

ЦЕНА: 420 руб.



3. КОКОСОВОЕ МОЛОКО АСР

Описание продукта:

Кокосовое молоко, Вьетнам.

Кокосовое молоко Vico Rich имеет нежный, натуральный вкус кокоса. В составе 100% мякоть кокоса, без добавления воды и консервантов.

Рекомендуется разбавлять водой 1/1. При охлаждении молоко расслаивается на густые, жирные кокосовые сливки и кокосовую воду. Сливки можно использовать в кондитерском производстве, кокосовую воду для приготовления коктейлей и смузи. После охлаждения молоко восстанавливается до однородной, густой консистенции, если его подогреть и интенсивно взболтать или перемешать блендером. Идеально подходит для приготовления десертов, каш, коктейлей, чиа-пудингов, паназиатских блюд, выпечки, напитков. Натуральный растительный заменитель коровьего молока. Имеет USDA и Европейские органик сертификаты.

БЕЗ ГЛЮТЕНА, БЕЗ ЛАКТОЗЫ. БЕЗ КОНСЕРВАНТОВ, БЕЗ ЗАГУСТИТЕЛЕЙ.

Имеет нежный вкус кокоса, без посторонних привкусов.

В 100 г. продукта содержится

Энергетическая ценность 160-180 к/Кал

БЕЛКИ– 0-1 г. ЖИРЫ– 14-17 г. УГЛЕВОДЫ– 1-2 г.

Срок годности: 18 месяцев.

Коробка 0,33л 17-19%.....160 руб

Коробка 1л 17-19%.....390 руб

Шоколадное 0,33.....130 руб

Коробка 24шт*0,33л 17-19%2904 руб

Коробка 12шт*1л 17-19% 720 руб



4. КОКОСОВЫЕ СЛИВКИ АСР VICO RICH 26%, (КОРОБКА 0,33 Л.)

Описание продукта:

Кокосовое молоко, Вьетнам, 26% жирность

Состав:

Мякоть кокоса - 99%

Ксантановая камедь - 0,8%

Натуральный ароматизатор - 0,1%

E435 - 0,1%

В 100 г. продукта содержится

Энергетическая ценность 160-180 к/Кал

БЕЛКИ– 0-1 г. ЖИРЫ– 14-17 г. УГЛЕВОДЫ– 1-2 г.

Срок годности: 18 месяцев.

Коробка 0,33л 26%190 руб

Коробка 1л 26%..... 475 руб



5. КОКОСОВОЕ МАСЛО AFI, EXTRA VIRGIN (БАНКА 400 МЛ.)

Описание продукта:

Кокосовое масло первого холодного отжима, Вьетнам, 400 мл.

Состав:

Кокосовое масло первого холодного отжима (100%)

Используется для употребления в пищу, в кулинарии, кондитерском производстве, приготовлении хлебо-булочных изделий.

В 100 г. продукта содержится

Энергитическая ценность 900 к/Кал

БЕЛКИ - 0 г. ЖИРЫ - 100 г. УГЛЕВОДЫ - 0 г.

Срок годности: 24 месяца.

ЦЕНА: 540 руб.



6. СУХОЕ КОКОСОВОЕ МОЛОКО AFI.

Описание продукта:

Сухое кокосовое молоко, жирность 30%, Вьетнам 500 гр.

Растворимый порошок для приготовления мороженого, йогуртов, кондитерских изделий, соусов, напитков и других продуктов.

Состав:

Свежее кокосовое молоко (37,5%)

Сироп глюкозы (59%)

Казеинат натрия (2,5%).

Без ГМО, содержит ЛАКТОЗУ, ГЛЮТЕН. Без искусственных консервантов и добавок.

В 100 г. продукта содержится

Энергитическая ценность 534 к/Кал

БЕЛКИ – 3.9 г. ЖИРЫ - 31 г. УГЛЕВОДЫ – 59.1 г. Влага – 1.2 г.

Наличие сертификатов от производителя: Халяль, Кошер, Organic (USDA).

Срок годности: 18 месяцев.

30% 500гр 485 руб

60% 500гр 670 руб

40% 500гр (vegan) 600 руб

60% 500гр (vegan) 780 руб



7. КОКОСОВАЯ СТРУЖКА АСР, HIGH FAT/MEDIUM GRADE

Описание продукта:

Кокосовая стружка, MEDIUM, жирность 64%, Вьетнам.

Состав:

мякоть кокоса (100%)

Фракция: High fat/Fine grade.

Состав: Мякоть зрелого кокоса

Цвет: Натуральный белый

Вкус и запах: Мягкий и слегка сладковатый вкус кокоса без постороннего запаха.

В 100 г. продукта содержится

Энергетическая ценность 664 к/Кал

БЕЛКИ– 7.3 г. ЖИРЫ– 65.33 г. УГЛЕВОДЫ– 11.6 г.

Срок годности: 18 месяцев.

Наличие сертификатов от производителя: Халяль, Кошер, Organic (USDA).

500гр MEDIUM GRADE.....390руб

500гр FINE GRADE.....390руб



8. КОКОСОВЫЕ ЧИПСЫ АСР, HIGH FAT/CHIP GRADE

Описание продукта:

Кокосовые чипсы сушеные, CHIP GRADE, жирность 64%, Вьетнам.

Состав: мякоть кокоса (100%)

Фракция: High fat/Fine grade.

Состав: Мякоть зрелого кокоса

Цвет: Натуральный белый

Вкус и запах: Мягкий и слегка сладковатый вкус кокоса без постороннего запаха.

В 100 г. продукта содержится

Энергетическая ценность 664 к/Кал

БЕЛКИ– 7.3 г. ЖИРЫ– 65.33 г. УГЛЕВОДЫ– 11.6 г.

Срок годности: 12 месяцев.

Наличие сертификатов от производителя: Халяль, Кошер, Organic (USDA).

Дой-пак 200гр - 240руб

Мешок 2кг - 1090руб

9. КОКОСОВАЯ ВОДА НАТУРАЛЬНАЯ



Описание продукта:

НАТУРАЛЬНАЯ КОКОСОВАЯ ВОДА (0,33 Л.), ВЬЕТНАМ

Кокосовая вода - это жидкость, которая находится внутри кокосового ореха (эндосперм).

Это чудесный напиток, богатый витаминами, антиоксидантами, минералами, аминокислотам и микроэлементами. Наша кокосовая вода не содержит сахара консервантов и прочих добавок. Чем же она так полезна и почему ее нужно ввести в свой рацион:

- Богата калием, содержит низкое количество углеводов, идеально подходит для спортсменов в качестве пополнения энергетических запасов, вывода лишней жидкости из организма
- Восстанавливает водный баланс после интенсивных

физических нагрузок

- Является электролитической жидкостью
- Содержит большое количество лауриновой кислоты, которая является природным антисептиком
- Ускоряет метаболизм, способствует снижению веса

Состав:

КОКОСОВАЯ ВОДА (100%). Упаковка тетра-пак.

Используется для употребления в пищу, для приготовления смузи.

БЕЗ САХАРА, БЕЗ КОНСЕРВАНТОВ.

Срок годности: 12 месяцев.

0,33л.....	130 руб
С семенами лотоса 0,33л	130 руб
1л.....	260 руб
Коробка 24шт*0,33л	2600 руб
Коробка 24шт*0,33л с семенами лотоса ...	2600 руб
Коробка 12шт*1л.....	2900 руб.

10. АРБУЗНЫЙ СОК НАТУРАЛЬНЫЙ VICO (1 Л.)



Описание продукта:

АРБУЗНЫЙ СОК НАТУРАЛЬНЫЙ (1 Л.)

Состав:

СОК СВЕЖЕГО АРБУЗА (100%)

Упаковка тетра-пак.

Используется для употребления в пищу, для приготовления смузи.

БЕЗ САХАРА, БЕЗ КОНСЕРВАНТОВ.

В 100 г. продукта содержится

Энергетическая ценность 29,2 ккал

БЕЛКИ – 4 г. ЖИРЫ - 0 г. УГЛЕВОДЫ – 62,5 г.

Срок годности: 12 месяцев

ЦЕНА: 185 руб.

11. МСТ СРЕДНЕЦЕПОЧЕЧНЫЕ ТРИГЛИЦЕРИДЫ В ПОРОШКЕ (250 гр.).



Описание продукта:

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

- Ускоряет обменные процессы в организме, эффективно стимулирует сжигание жира.
- Улучшает функцию клеток печени, вызывает чувство сытости, является альтернативным источником энергии.
- Увеличивает выносливость, питает клетки мозга, улучшает мозговую активность.
- Снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний.
- Является природным противовирусным антибиотиком.
- Улучшает работу кишечника, улучшает усвоение питательных веществ.

Жирные кислоты средней цепи из мякоти кокоса.

100% веганский продукт.

Без ГМО, без глютена и лактозы.

Быстрорастворимый порошок, без посторонних примесей и комков.

СОСТАВ:

Кокосовый концентрат,
сироп глюкозы (из тапиоки),
мальтодекстрин (из тапиоки),
очищенный картофельный крахмал,
диоксид кремния.

СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ

Порошок среднецепочных жирных кислот МСТ употребляют по одной чайной ложке, с кофе, чаем горячим шоколадом или просто растворяют в воде. Если физические и умственные нагрузки большие, то количество принимаемого МСТ можно увеличить до трех чайных ложек в день. Порошок МСТ придает напиткам приятную кремовую текстуру и нежный сливочный вкус. При этом его можно добавлять в любые блюда

УСЛОВИЯ ХРАНЕНИЯ

Срок годности 12 мес.

Хранить в чистом, сухом месте, в герметично закрывающейся таре, при комнатной температуре (не более 27 градусов Цельсия) Боится прямого солнечного света.

СТРАНА ПРОИСХОЖДЕНИЯ

Вьетнам

В составе только натуральные компоненты:

Чистый кокосовый жир (ОМЕГА 3, ОМЕГА 6, лауриновая кислота)

Сироп глюкозы (из тапиоки) придает легкую сладость продукту и питает организм энергией

Очищенный картофельный крахмал обладает стабилизирующими свойствами

Натуральный эмульгатор из тапиоки – обеспечивает хорошую растворимость кокосового жира в воде.

Диоксид кремния (551) – инертный компонент без вкуса цвета и запаха, обеспечивает продукту сыпучесть

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ:

в 100 г. продукта содержится

Энергетическая ценность 624 ккал

БЕЛКИ– 0,01 г. ЖИРЫ – 55,7 г. УГЛЕВОДЫ– 44,3 г.

ЦЕНА: 440 руб.



12. КОКОСОВАЯ МУКА AFI

Описание продукта:

Кокосовая мука производится из обезжиренной кокосовой стружки путем измельчения.

Без глютена, без искусственных красителей, консервантов.

Используется в производстве продуктов питания, хлебо-булочных, кондитерских изделий, коктейлей.

Производство - Вьетнам.

- Состав: 100% мякоть кокоса;
- Цвет: светло-золотистый;
- Запах: нежный, сладковатый аромат кокоса

В 100 г. продукта содержится

Энергетическая ценность - 410 ккал

Белки - 17 г.

Жиры - 10 г.

Углеводы - 64 г.

Срок годности 12 мес.

500гр 250руб

5кг 1750руб