

rawsweet.te ІДЕАЛІВ НЕ ІСНУЄ?

А як на рахунок цього тортика? 

Тут вмістилася малинка з усіма своїми вітамінами, активовані горішки, олія нерафінована, цукру тут немає, ще й стільки свіжих ягід для декору (який можете обрати самі)  - хіба він не ідельний?

Те чого хочеться влітку - прохолодний та з кислинкою малини-лімуна.

А можливо ви хочете його у вигляді тістечка? 

Переглянути 1 коментар

rawsweet.te ЦВЕТ НАСТРОЕНИЯ

Кольоровий шоколад який є повністю натуральний
 і тут немає місця шкідливим барвникам.

Усе це білий шоколад із пудрою:

 зелений - матча

 рожевий - пітахая

 блакитний - чорниця

Усі шоколадки не містять цукру та продуктів
тваринного походження

Який скоштуєш ти?

! на даний момент замовити можна лише чорний
шоколад

rawsweet.te ВЕГАНСТВО?

В один з моментів свого життя я почула і побачила що існують страви без продуктів тваринного походження (а до того часу я захоплювалася випічкою де тортик не міг бути без яєць і т.д.).

І в мене з'явилася думка: «А що так можна?» 

І з того часу почала цікавитися і експерементувати з цим.

Трендом це стало в Америці років 5+ назад. І в Україні це почало набирати популярності 2 роки тому.

❗ Я не забираюся переконувати вас що краще їсти, а що ні. Для цього потрібно слухати своє тіло. Тигр не читає дослідження Британських вчених щоб знати яка їжа його.

Я знаю що можна по іншому ніж нас вчили, мені кайфово від цього. І я безмежно рада ❤ коли ви кайфуете від моїх солодощів. Нехай їжа буде корисною та смачною для вас.

Любіть себе і своє тіло.

А за такі красиві фото можете і лайк поставити 😊

Обіймаю

гawsweet.te УДАР ПО СТЕРЕОТИПАХ

Від горіхів товстішають !?

Насправді за допомогою горіхів можна контролювати вагу, якщо приблизно з'їсти 30-40г кожен день.

В горіхах міститься корисні речовини 

-  протеїн - близько 20 г;
-  корисні жири (Омега-3, 6);
-  вітаміни Е і D;
-  аргінін, який допомагає знизити вагу і збільшує рівень тестостерону у чоловіків, а також зміцнює імунітет;
-  інші елементи (натрій, калій, кальцій, фосфор, мідь, залізо), що в комплексі необхідні для належного функціонування систем органів і нормального обміну речовин.

 Набрати вагу і погладшати можна від будь-якого продукту, якщо їсти його безконтрольно.

На питання «Чи товстіють від горіхів?» можна відповісти - “так”, якщо не дотримуватися правил вживання.

 За Вами вибір: чи з'їсти 30г горішків, чи снікерс який зваблює на касі супермаркету.

rawsweet.te ЦУКОР - НАРКОТИК?

Ооооох, цій темі можна присвятити цілий блог 

Цукор на біохімічному рівні викликає прив'язаність і це доказують безліч досліджень.

Лабораторні  щури обирають цукор, коли їм пропонують великий перелік, що включає кокаїн.

Чому це так працює? 

На знімках головного мозку, отриманні методом функціональної магнітно-резонансної томографії, на яких видно, що після вживання солодкої їжі активізуються ті ж ділянки мозку, що і після вживання наркотичних речовин або алкоголю. Впливаючи на смакові рецептори, що відповідають за сприйняття солодкого смаку, цукор стимулює в головному мозку активне вироблення ДОПАМІНУ, так званого «гормону щастя» - аналогічно діють наркотики і алкоголь.

Через нетривалий час головний мозок «відмовляється» виробляти допамін самостійно, в достатній кількості, вимагаючи гіперстимуляції, що суб'єктивно супроводжується відчуттям занепаду сил, втоми.

При спробі різкої відмови від солодкого виникає ситуація допамінового голодування, аналогічна «ломка» у наркоманів.

Продовження в каруселі 

rawsweet.te RAW ДЕСЕРТИ - ЩО ЦЕ?

RAW в перекладі означає сирий.

Про веганські солодощі ви чули неодноразово - відсутність будь яких продуктів  тваринного походження.

Є ще сироїдіння - допускає вживання виключної  СИРОЇ РОСЛИННОЇ їжі.

! А у випадку з десертами - без муки та цукру.

Основні інгредієнти в приготуванні raw-десертів - горіхи, суперфуд, сушені та свіжі фрукти, кокосове й мигдалеве молоко, сироп агави  . Ніяких рафінованих або штучних підсолоджуваців!

Будь-який інгредієнт в raw-десерти - це джерело чогось корисного  , і про це я розкажу в наступних постах, а зараз краще швидше приступати до насичення організму цими поживними речовинами!

Замовлення можна оформити через повідомлення



rawsweet.te ПОДОРОЖ В ЧАСІ

Літній вечір після жаркого дня☀️, пахне спокоєм
насиченим теплом і добротою.

Золотисті промені заманють тебе в гру через
вікно, а ти смакуєш тортику🍰 -легкий як хмаринка,
який відносить тебе в рожево малиновий рай.

Шматочок за шматочком.....⭐️ відкриваються нові
реальності й емоції.

Неймовірне поєдання смаків малина-лімон
перенесе тебе у літо під час весняного карантину.

Виходь за рамки, смакуй життя.

Торт малина-лімон🍋 - 600грн - 1кг 200г

--

rawsweet.te НАБІР RAW ДЕСЕРТІВ

Солодощі для тих хто відмовився від продуктів тваринного походження, цукру та глютену, дотримується посту або ж просто хоче попіклуватися про своє здоров'я вдосконалюючи раціон.

 Тортік лимон-шоколад 250г

 Моркв'яний тортік 200г

 Цукерки «Рафаело» 4шт по 20г

Вартість набору 280грн

 замовлення можна зробити через direct

! тортики роблю лише на Тернопіль

[Переглянути всі коментарі \(2\)](#)

rawsweet.te ЯК ЛЮБИТИ СЕБЕ? 🤔

- ♥ Приймати себе у всіх своїх проявах
- ♥ Годувати тіло корисною їжею
- ♥ Щодня витрачати годинку на себе
- ♥ Дозволити собі з'їсти пів плитки raw-шоколаду 😊

Нехай шоколад розкриває в тобі любов...
Псссс...(чорний справляється із цим на всі 100%)

Для замовлення пиши в direct 💕

rawsweet.te СТВОРЮЮ ЛЮБОВ⭐

Я люблю творити, люблю створювати щось своїми руками. Ця творчість проявляється сама по собі і витікає із любові♥♥. І так вона проявляється у солодощах🍰 які я готую для вас.

Щоб усе було гармонічно використовую натуральні  та якісні інгредієнти для збереження користі.

Коли я готую, я проживаю безкінечне щастя яке переповнює кожну клітину моого тіла🦋 і я рада з вами цим ділитися.

Ставте лайк❤ та балуйте себе корисними солодощами🍭

Порогашути 1 комонто

rawsweet.te ЖИВИЙ ШОКОЛАД ЦЕ ЯК?

Зазвичай шоколад, який ви знаходите на полицях магазину, при приготуванні нагрівають до 60-70 С (якщо і не більше 😊). Добавляють рафінований цукор, емульгатори, смакові добавки індентичні натуральним і усілякі Е-шки.

Живий шоколад піддається нагріванню не більше 40С 🤗, тож зберігає в собі всі мінерали, вітаміни, антиоксиданти та ензими в активній формі. Саме такий ви знайдете на цій сторінці.

👉 В шоколаді, що на фото, немає місця молочним продуктам, пальмовій олії, рафінованого цукру, соєвому лецитину та штучним барвникам.

Для замовлення доступні

👉 Чорний 90%

👉 Білий

👉 Білий з матчею

За деталями пишіть в direct 📬 або переходьте за посиланням в шапці профіля

ЯК КАЗАЛА БАБУСЯ - бачить кіт сало,
та сили мало.

Так що досить лиш дивитися на
шоколад, пора КУШТУВАТИ.

1 У нас є 5 смаків до яких можна
добавляти різні комбінації горіхів,
насіння та сухофруктів:

-  чорний raw
-  молочний кокосовий
-  на керобі
-  білий
-  матча

Відмічай нашу сторінчу та отримай
-15% на наступне замовлення 😊

Для замовлення пиши в дірект