TRUEFOOD
only natural



Вітаємо в TRUEFOOD,
магазині справжньої їжі!

Ми ретельно відбираємо натуральні продукти з кокоса, какао та інших суперфудів. Щоб зробити харчування вашої родини кориснішим, достатньо замінити кілька інгредієнтів у страві, яку ви вже давно готуєте і любите.

Працюємо з 2019 року

КОКОСОВІ ПРОДУКТИ



КОКОСОВЕ сухе молоко

COCONUT MILK POWDER · НАШ БЕСТСЕЛЕР

Легко розчиняється у воді: 3 ст. ложки на склянку води дають склянку кокосового молока. Додавайте в каву замість вершків, у каші, супи, соуси, десерти і домашній шоколад. Підходить веганам.

на 100 г: **695 ккал** · **білки 7** · **жири 63** · **вуглеводи 25**

Склад: м'якуш кокоса 98%, крохмаль тапіоки, стабілізатор E1450
Фасування: крафт-пакет 250 г, 500 г, 1 кг · **Сировина:** Філіппіни · **Термін:** 6 міс.



КОКОСОВА олія нерафінована

VIRGIN COCONUT OIL · EXTRA VIRGIN

Олія холодного віджиму з ніжним кокосовим ароматом, наші клієнти називають її чарівною. Для випічки, каш, цукерок, смаження на помірному вогні й догляду за тілом. Нижче +24 °C твердне, і це її природний стан.

на 100 г: **900 ккал** · **білки 0** · **жири 99** · **вуглеводи 0**

Склад: кокосова олія · **Країна:** Індонезія · **Термін:** 6 міс.
Фасування: скло 250 мл, 550 мл, 1 л; пластик 950 мл



КОКОСОВА стружка

SHREDDED COCONUT

Справжній кокос середнього помолу: щойно відкриваєте пакет, кухню наповнює кокосовий аромат. Для прикраси тортів, смузі, боулів, печива і корисних цукерок.

на 100 г: **615 ккал** · **білки 6** · **жири 63** · **вуглеводи 6**

Склад: м'якуш кокоса · **Країна:** Індонезія · **Термін:** 12 міс.
Фасування: крафт-пакет 250 г, 500 г, 1 кг



КОКОСОВА паста

COCONUT BUTTER

Перемелений м'якуш кокоса, її ще називають кокосовим урбечем. У прохолоді тверда, в теплі стає густим кремом. Їжте ложкою, намазуйте на хлібці, додавайте в каші й цукерки.

на 100 г: **660 ккал** · **білки 7** · **жири 65** · **вуглеводи 24**

Склад: м'якуш кокоса · **Країна:** Індонезія · **Термін:** 6 міс.
Фасування: скло 250 мл, 550 мл, 1,1 л; пластик 1 л

КОКОСОВІ ПРОДУКТИ продовження



КОКОСОВІ чипси

COCONUT CHIPS

Тонкі пластинки підсушеного кокоса без цукру, підсолоджувачів і підсилювачів смаку. Хрусткий перекус до чаю і в дорогу, а ще красива прикраса для каш і десертів.

на 100 г: **769 ккал** · **білки 12** · **жири 63** · **вуглеводи 27**

Склад: м'якуш кокоса · **Країна:** Індонезія · **Термін:** 6 міс.
Фасування: крафт-пакет 100 г, 250 г, 500 г



КОКОСОВЕ борошно

COCONUT FLOUR

Ароматне борошно з жовтуватим відтінком і великою кількістю клітковини. Воно активно вбирає вологу, тому у випічці його поєднують з рисовим чи кукурудзяним борошном, і тісто виходить еластичним та ароматним.

на 100 г: **430 ккал** · **білки 20** · **жири 12** · **вуглеводи 60** · **клітковина 20**

Склад: м'якуш кокоса · **Країна:** Індонезія · **Термін:** 12 міс.
Фасування: крафт-пакет 250 г, 500 г, 1 кг

Як використовувати кокос

Сухе молоко
напої, каші, супи, пудинги, випічка, смузі

Стружка
смузі, печиво, цукерки, прикраса десертів

Чипси
перекус, прикраса, у каші

Цукор
напої, десерти, випічка, карамель, шоколад

Олія
смаження, каші, цукерки, десерти, догляд за тілом

Паста
ложкою, намазка, цукерки, raw-торти, смузі

Борошно
випічка, млинці, оладки, цукерки

ЦУКРОЗАМІННИКИ



КОКОСОВИЙ цукор

COCONUT SUGAR

Має яскравий карамельний смак і замінює звичайний цукор 1:1 у напоях та випічці. Його глікемічний індекс нижчий, ніж у білого цукру: за різними дослідженнями 35-54 проти приблизно 65.

на 100 г: **382 ккал** · **білки 0,5** · **жири 0,4** · **вуглеводи 94**

Склад: органічний кокосовий цукор · **Країна:** Індонезія
Фасування: крафт-пакет 250 г, 500 г, 1 кг · **Термін:** 12 міс.

А ЩЕ В TRUEFOOD

Власного виробництва: гранола без цукру, напої на кокосовому молоці, шоколад TRUECOLAD. **А також:** сублімовані фрукти та ягоди, рисове й кукурудзяне борошно, борошно зеленої гречки, загущувачі, форми для шоколаду. Безкоштовний «Перший Шоколадний Курс» на YouTube-каналі TRUEFOODSHOP.



КАКАО І КЕРОБ



МАСЛО какао натуральне

NATURAL COCOA BUTTER

Натуральне недезодороване масло какао зі справжнім шоколадним ароматом. Основа домашнього шоколаду, цукерок і начинок, а ще улюблений інгредієнт домашньої косметики для шкіри.

на 100 г: **899 ккал** · **білки 0** · **жири 99,9** · **вуглеводи 0**

Склад: масло какао-бобів · **Форма:** бруски · **Термін:** 12 міс.
Країна: Нідерланди (TM Cargill) або Польща · **Фасування:** 250 г, 500 г, 1 кг



ТЕРТЕ какао

COCOA MASS

Обсмажені й перетерті какао-боби, тобто 100% гіркий шоколад без цукру, ароматизаторів і консервантів. З нього роблять справжній шоколад, трюфелі, глазурі й соуси.

на 100 г: **570 ккал** · **білки 12** · **жири 54** · **вуглеводи 7**

Склад: какао-боби · **Форма:** бруски або плитки · **Термін:** 12 міс.
Країна: Нідерланди (TM Cargill) або Польща · **Фасування:** 250 г, 500 г, 1 кг



КАКАО-ПОРОШОК алкалізований

ALKALIZED COCOA POWDER · DARKO, BARRY CALLEBAUT

Лужна обробка зменшує природну кислотність какао, тому смак стає м'якшим, а колір глибоким і темним. Для напоїв, випічки і шоколадних начинок.

на 100 г: **308 ккал** · **білки 23** · **жири 12** · **вуглеводи 11** · **клітковина 34**

Склад: какао-порошок · **Країна:** Швейцарія · **Термін:** 24 міс.
Фасування: крафт-пакет 250 г, 500 г, 1 кг



КЕРОБ light і medium

CAROB POWDER

Порошок із плодів ріжкового дерева з природною солодкістю. Не містить кофеїну, тож підходить тим, хто уникає кави та какао. У нас два ступені обсмаження: легкий і середній.

на 100 г: **373 ккал** · **білки 4** · **жири 1** · **вуглеводи 89**

Склад: порошок із плодів ріжкового дерева · **Країна:** Іспанія
Фасування: крафт-пакет 250 г, 500 г, 1 кг · **Термін:** 12 міс.

ЦУКРОЗАМІННИКИ продовження



КСИЛІТ березовий цукор

XYLITOL

Білі кристали зі смаком звичайного цукру, замінюють його 1:1. Майже не підвищує рівень цукру в крові і не спричиняє карієсу. Для морозива, напоїв, десертів і шоколаду. Великі порції можуть послаблювати, а собакам ксиліт шкідливий навіть у малих кількостях.

на 100 г: **367 ккал** · **білки 0** · **жири 0** · **вуглеводи 97,9**

Склад: ксиліт · **Країна:** Фінляндія · **Термін:** 24 міс.
Фасування: крафт-пакет 100 г, 250 г, 500 г, 1 кг

ЦУКРОЗАМІННИКИ продовження



ЕРИТРОЛ

ERYTHRITOL

Підсолоджувач майже без калорій, який не підвищує рівень цукру в крові. Солодкість близько 60-70% від цукру, у післясмаку легкий холодок, як від м'яти. Допомагає зменшити цукор у раціоні і залишити улюблені десерти.

на 100 г: **20 ккал** · **білки 0** · **жири 0** · **вуглеводи 4**

Склад: еритрол · **Країна:** Китай · **Термін:** 24 міс.
Фасування: крафт-пакет 100 г, 250 г, 500 г, 1 кг



СИРОП агави

AGAVE SYRUP

Густий сироп із соку блакитної агави без добавок, барвників і консервантів. Приблизно в 1,5 раза солодший за цукор, тож його знадобиться менше. Для млинців, йогуртів, каш, напоїв і випічки. Основа сиропу фруктоза, тому при діабеті порадьтеся з лікарем.

на 100 г: **296 ккал** · **білки 0** · **жири 0** · **вуглеводи 71**

Склад: 100% агава · **Країна:** Мексика · **Термін:** 12 міс.
Фасування: скло 250 мл, 500 мл, 1 л

СУПЕРФУДИ



НАСІННЯ чіа

CHIA SEEDS

За кілька хвилин набухає і перетворюється на ніжний пудинг, наприклад на кокосовому молоці з фруктами й горіхами. Замінює яйця у випічці, смачне у смузі, боулах і панкейках.

на 100 г: **512 ккал** · **білки 17** · **жири 31** · **вуглеводи 42** · **клітковина 34**

Країна: Мексика · **Термін:** 12 міс. · **Фасування:** 250 г, 500 г, 1 кг



ПСИЛІУМ

PSYLLIUM HUSK

Оболонка насіння подорожника, один із найбагатших на клітковину продуктів. У воді набухає й тримає форму, тому з ним можна спекти хліб чи пиріг без яєць. Дає відчуття ситості, а вживаючи його, пийте достатньо води.

Країна: Індія · **Термін:** 24 міс. · **Фасування:** 100 г, 250 г, 500 г, 1 кг



ІНУЛІН з цикорію

CHICORY INULIN

Природний пребіотик: розчинна клітковина, якою живляться корисні біфідо- і лактобактерії кишківника. Має легкий солодкуватий смак і добре розчиняється в напоях, кашах, йогуртах та випічці.

на 100 г: **153 ккал** · **білки 0** · **жири 0** · **вуглеводи 42**

Країна: Бельгія · **Термін:** 24 міс. · **Фасування:** 100 г, 250 г, 500 г, 1 кг