

MANUAL PENTRU uleiul de COCOS

✓ UTILIZARE ÎN BUCĂTĂRIE ✓ ÎN COSMETICĂ ✓ ÎN PESTE 80 DE APLICAȚII



BIO + Extravirgin
• 1000 ml.

BIO + RBD
• 1000 ml.

BIO + RBD
• 500 ml.

BIO + Extravirgin
• 500 ml.

BIO + Extravirgin
• 200 ml.

Pronat®

ULEIUL DE COCOS ESTE CLASAT ÎN TOP 10 ALE CELOR MAI BENEFICE SUPERALIMENTE DE PE PLANETĂ.

Proprietățile sale multiple atât pentru uz alimentar dar și cosmetic, au transformat uleiul de cocos într-un produs nelipsit în dulapul de bucătărie și în dulapul de cosmetice a fiecărei familii.

- ✓ Uleiul de cocos de la Pronat este cel mai bine vândut ulei de cocos din România, raportat la volumul de desfacere.
- ✓ În uleiurile de cocos de la Pronat aveți garanția calității totale, atât din punctul de vedere al conținutului, cât și al ambalajului.



Despre uleiul de cocos

Cele 80 de întrebări ale uleiului de cocos

Uleiul din nucleu de cocos are un gust specific și poate fi utilizat în orice mod, fiind extrem de nutritiv.

Iată o listă cu beneficiile utilizării uleiului de cocos într-o multitudine de utilizări:

Igiena personală / Igiena corporală

01. Agent de hidratare - prelevați produsul ca atare din recipient și aplicați-l pe tot corpul, inclusiv pe decolteu și pe față.
02. Cremă pentru ochi - aplicați pe pielea sensibilă de sub ochi, pentru a reduce edemele, pungile de sub ochi și ridurile fine de expresie. Seara, aplicați pe pleoape.
03. Înainte de bărbierit - uleiul din nucleu de cocos va pregăti pielea pentru "atacul" lamei de bărbierit.
04. După bărbierit - uleiul din nucleu de cocos va ajuta la refacerea pielii după bărbierit, fără să astupe porii.
05. Deodorant - puteți utiliza numai uleiul din nucleu de cocos în loc de deodorant; uleiul acționează și mai eficient dacă este combinat cu amidon de porumb/pudră de rădăcină de arorut (Maranta arundinacea) și bicarbonat de sodiu!
06. Balsam pentru păr/Tratament pentru regenerare în profunzime - utilizați uleiul pe păr, sub formă de balsam fără clătire (leave-in): aplicați o lingură de ulei din nucleu de cocos

pe vârfurile firelor de păr și apoi distribuiți cu degetele prin păr! Pentru un tratament de hidratare în profunzime, aplicați o lingură de ulei din nucleu de cocos pe pielea capului, fără umezire în prealabil, apoi distribuiți produsul până la vârfuri, masând ușor. Puneți-vă pe cap o cască pentru duș, pentru a nu păta lenjeria de pat, și lăsați produsul să acționeze peste noapte.

07. Gel pentru păr/Agent anti-electrizare - masați puțin ulei între palme și fie tapotați pe păr (în cazul părului creț), fie aplicați cu degetele prin păr, de la rădăcini și până la vârfuri (în cazul părului ondulat sau drept).
08. Pastă de dinți - există numeroase rețete, dar cea mai simplă combinație pe care o puteți folosi este să amestecați uleiul din nucleu de cocos și bicarbonat de sodiu și să folosiți acest amestec în locul pastei de dinți obișnuite.
09. Demachiant - aplicați câteva picături de ulei din nucleu de cocos pe o dischetă de vată și îndepărtați machiajul. Efectele sale vă vor lăsa fără cuvinte!
10. Hidratant pentru buze - aplicați câteva picături de ulei pe buze, pentru reparare în profunzime; uleiul are și FPS 4, deci vă veți bucura și de puțină protecție împotriva radiațiilor ultraviolete!
11. Ulei pentru masaj - este extrem de simplu: luați produsul din recipient și masați pe corp!

12. Lubrifiant - este un produs natural, perfect pentru utilizarea ca lubrifiant. Nu este compatibil cu produsele din latex!
13. Cremă de protecție solară
14. Cremă anti-vergeturi - uleiul din nucleu de cocos hrănește în profunzime pielea uscată și crăpată. Nu este neapărat un tratament minune pentru vergeturi, dar veți vedea cu siguranță efectele.
15. Cremă pentru sâni - este recomandat pentru hidratarea sânilor sensibili și uscați ai mamelor care alăptează. Aplicați pe un tampon de vată și lăsați tamponul de vată pe sâni, între alăptări.
16. Calmant pentru dermatita de scutec - reduce iritația cauzată de scutec, fără să conțină substanțe chimice dure. Poate fi utilizat și în cazul scutelelor din pânză.
17. Dermatită seboreică infantilă sau "crusta de lapte" - pielea capului bebelușului dvs. este uscată și sensibilă? Uleiul din nucleu de cocos este extrem de hrănitor pentru pielea copiilor, eliminând și mătreața. Aplicați zilnic o cantitate cât o nucă.
18. Exfoliant pentru corp - amestecați ulei de cocos și zahăr, și aplicați pe tot corpul! Clătiți-vă, iar pielea dvs. va fi extrem de fină! Puteți adăuga și uleiuri esențiale, dacă doriți să vă bucurați de o aromă specială.
19. Hrănire - aplicat pe zgârieturi și tăieturi, uleiul din nucleu de cocos formează un film protector, care împiedică pătrunderea prafului, a bacteriilor și a virusurilor în corp. Uleiul din nucleu de cocos grăbește vindecarea vânătăilor, reparând țesuturile afectate. În plus, miroase mult mai bine decât orice unguent pe care l-ați putea procura de la farmacie!
20. Înțepături de insecte - aplicat direct pe locul înțepăturii de insectă, uleiul de cocos poate ajuta la calmarea senzației de mâncărime și arsură, accelerând procesul de vindecare.
21. Probleme dermatologice - uleiul din nucleu de cocos calmează iritațiile pielii în afecțiuni ca psoriazis, dermatită și eczeme.
22. Otită externă sau "urechea înotătorului" - amestecați ulei de usturoi și ulei din nucleu de cocos și aplicați câteva picături în urechea afectată, lăsând să acționeze aproximativ 10 minute. Repetați procedura de 2-3 ori pe zi; de obicei, efectele se pot vedea după 1-2 zile.

Menținerea unei bune stări de sănătate și confort

23. Calmarea stresului - eliberați-vă de oboseala

psihică, aplicând ulei din nucleu de cocos pe cap și masând cu mișcări circulare. Aromă naturală de nucleu de cocos are un efect extraordinar, calmându-vă și reducând nivelul stresului acumulat.

24. Digestie ușoară - grăsimile saturate din uleiul de cocos au proprietăți anti-bacteriene și ajută la ținerea sub control a paraziților și fungilor care cauzează indigestii și alte probleme, cum ar fi sindromul colonului iritabil. Grăsimile din uleiul de cocos ajută la absorbția vitaminelor, mineralelor și amino-acizilor, redându-vă starea de sănătate și senzație de bine pe care v-o doriți.
25. Metabolism - s-a dovedit că uleiul din nucleu de cocos stimulează metabolismul, îmbunătățește funcționarea tiroidei și crește nivelul de energie, iar toate vă ajută să scăpați de kilogramele nedorite și să creșteți masa musculară.
26. Sângerări nazale - uleiul de cocos poate preveni sângerările nazale care sunt cauzate de sensibilitatea la condițiile climatice extreme, cum ar fi căldura sau frigul la niveluri maxime. Sângerările apar atunci când mucoasa nazală se usucă din cauza aerului prea rece sau prea uscat, pierzându-și elasticitatea, ceea ce duce la spargerea capilarelor. Pentru ca acest lucru să nu se întâmple, aplicați ulei de cocos în nas. Puneți ulei de cocos pe deget, apoi așezați-lă la orizontală și masați cu degetul mucoasa nazală. Acest lucru va ajuta la fortifierea și protejarea capilarelor din nas. Luați și un supliment de vitamina C, ca adjuvant în prevenirea sângerărilor nazale.
27. Mamele care alăptează pot consuma 3 ½ linguri de ulei de cocos pe zi, pentru a-și crește secreția de lapte.

Probleme de sănătate (pe care uleiul de cocos le calmează sau chiar le vindecă atunci când este administrat în cure interne)

28. Ajută la scăderea în greutate și la controlarea poftelor de orice fel.
29. Ajută la menținerea glicemiei la un nivel stabil și/sau ajută la controlarea poftelor la persoanele cu diabet.
30. Eczemă - pe lângă administrarea internă, administrarea externă poate remedia afecțiunea, în anumite cazuri
31. Probleme dermatologice
32. Ciuperca piciorului
33. Bufeuri
34. Hemoroizi cu sângerare (se poate aplica

- extern, de două ori pe zi)
35. Sindromul HIV-SIDA
 36. Păduchi de cap
 37. Calmarea durerilor/crampelor și reducerea sângerării excesive în timpul menstruației
 38. Migrene (cu administrare regulată)
 39. Mononucleoză
 40. Paraziți intestinali
 41. Aftă bucală
 42. Calmarea durerilor de fiere
 43. Adjuvant în anumite cazuri de hipotiroidie (analizele au arătat că funcționarea glandei tiroide a revenit la niveluri normale)
 44. Supliment energetic
 45. Piele uscată și descuamată
 46. Poate calma refluxul gastric și indigestia atunci când este administrat la fiecare masă
 47. Funcționare defectuoasă a glandelor suprarenale
 48. Alzheimer
 49. Helicobacter pylori
 50. Candida albicans
 51. Astm, chiar și la copii
 52. Autism
 53. Colesterol - ajută la restabilirea nivelului raportului între HDL ("colesterolul bun") și LDL ("colesterolul rău") la persoanele cu colesterol ridicat.
 54. Oboseală cronică
 55. Probleme circulatorii/senzație permanentă de frig
 56. Întărirea sistemului imunitar
 57. Claritate mentală
 58. Depresie
 59. Ajută la calmarea inflamațiilor în boala Crohn

Alte probleme de sănătate (pe care uleiul din nucă de cocos le calmează sau chiar le vindecă, atunci când este aplicat local)

60. Micoza piciorului ("piciorul de atlet")
61. Dureri de spate/mușchi tensionați
62. Ulcerații
63. Acnee
64. Celulită
65. Herpes (cu aplicare locală și administrare internă)
66. Negi genitali (cu aplicare locală timp de 6 săptămâni, și efectuare de clisme de două ori pe zi, în funcție de localizarea negilor)
67. Vindecarea după operația de circumcizie - deși personal sunt împotriva circumciziei, studiile arată că uleiul de cocos ajută foarte bine la vindecare.

Gătit

68. Utilizați raportul de 1:1 atunci când folosiți ulei de cocos pentru a înlocui alte uleiuri/untul din rețete.
69. În formă solidă, este un excelent înlocuitor pentru unt/margarină/untură/ulei de palmier atunci când doriți să ungeți tăvile sau să obțineți cruste delicioase pe plăcinte etc.
70. În formă lichidă, înlocuiește diverse uleiuri folosite la copt, gătit sau la sotat.
71. Supliment nutritiv - poate fi adăugat la sucurile de fructe (după ce a fost topit în prealabil).

Alte utilizări

72. Insectifug - amestecați ulei de cocos cu ulei de mentă și masați pielea expusă atacului insectelor. Amestecul va ține insectele la distanță, mai bine decât orice produs care conține substanțe chimice periculoase! De asemenea, este de o mie de ori mai sigur.
73. Poate fi administrat câinilor și pisicilor de casă, pentru o stare generală de bine. Adăugați o lingură de ulei de cocos în castronul cu apă al animalului, în fiecare zi.
74. Îndepărtează etichetele adezive - amestecați părți egale de ulei de cocos și bicarbonat de sodiu, până obțineți o pastă. Aplicați pasta pe zona "lipicioasă" și lăsați să acționeze câteva minute. Frecați zona folosind o periuță de dinți veche sau partea abrazivă a unui burete de vase.
75. Îndepărtează guma de mestecat din păr - aplicați câteva picături de ulei de cocos peste guma de mestecat lipită în păr, lăsați să acționeze aproximativ 30 de minute, apoi "frământați" guma de mestecat cu vârful degetelor. Nimic mai simplu! Veți reuși să o scoateți cu mare ușurință!
76. Polish pentru mobilă - amestecați ulei de cocos cu câteva picături de suc de lămâie și lustruiți mobilierul din lemn. Totuși, este recomandat să testați mai întâi amestecul într-o parte neexpusă a mobilei, pentru a vă asigura că amestecul funcționează așa cum vă doriți.
77. Polish pentru obiecte din bronz - tot ce trebuie să faceți este să aplicați puțin ulei de cocos pe o lavetă din bumbac și să ștergeți statuile sau alte obiecte din acest metal. Ajută la curățare și redă strălucirea culorii naturale a bronzului.
78. Întreținerea tobelor din piele de animal.
79. Întreținerea ustensilelor de gătit.
80. Ajută la înmuierea și curățarea produselor din piele.



Rețete cu ulei de cocos

Uleiul de cocos este mai mult decât un aliment versatil, este un ingredient cu atât de multe beneficii și moduri de utilizare încât ar fi păcat să ne lipsească din casă.

Cum există o măsură în toate, și pentru consumul de ulei de cocos există doze recomandate în funcție de greutatea corporală (vedeți tabelul de mai jos). Deși este considerat un aliment sigur, este recomandat să cereți opinia medicului dumneavoastră pentru stabilirea dozei optime recomandate.

Greutate	Cantitatea recomandată
Peste 80 kg	4 linguri
70 - 80 kg	3,5 linguri
56 - 70 kg	3 linguri
45 - 56 kg	2,5 linguri
34 - 45 kg	2 linguri
23 - 34 kg	1,5 linguri
11 - 23 kg	1 lingură

Această doză este foarte ușor de asimilat pe parcursul unei zile, prin includerea în alimentația obișnuită. Cum ziua bună se cunoaște de dimineață, hai să începem cu câteva recomandări **pentru micul dejun**: adăugați ulei de cocos în cafea, băuturi calde, cereale, smoothie.

Cafea / cacao / ciocolată caldă cu ulei de cocos

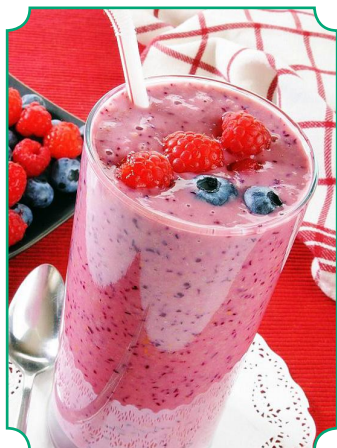


Pur și simplu amestecați o linguriță sau lingură de ulei de cocos în băutura caldă. Dacă veți folosi un blender, băutura va ieși foarte fină și cremoasă.

PRN15060RBDG



Smootie cu fructe și iaurt



Ingrediente:

- ✓ ½ cană iaurt grecesc
- ✓ ¾ cană lapte de cocos - ON3750309 - ONE NATURE - LAPTE DE COCOS PUR, BIO, 250 ML.
- ✓ ½ cană fructe proaspete sau congelate
- ✓ 2 linguri ulei de cocos - DI15064 - ULEI DE COCOS BIO EXTRAVIRGIN, 500 ML

Mixați ingredientele în blender și adăugați la sfârșit treptat uleiul de cocos topit.



Cereale cu ulei de cocos



Aproximativ 500 gr. băutură organică de cocos, migdale, soia

Ingrediente:

- ✓ 1 cană apă plată alcalină - AUR2 - AUR'A - APĂ ALCALINĂ (PLATĂ) PH 8,25 - 0,75L
- ✓ 1 cană fulgi de cocos sau fructe uscate, după preferințe
- ✓ 2 linguri semințe de chia - PRN170 - SEMINȚE DE CHIA, 250 GR.
- ✓ 3 linguri pudră de cacao sau roșcove organică - PMPLV35 - KFL - EVG - PUDRĂ DE ROȘCOVE BIO 150 GR.; PM4862 - EVG - CACAO BIO, 120 GR.
- ✓ 3 linguri de miere sau alt îndulcitor, în funcție de preferințe (sirop de arțar, sirop de agave, sevă de mesteacăn, etc.) - PRN243.RAW - MIERE DE SALCĂM CRUDĂ 400 GR.
- ✓ 1 lingură ulei de cocos - DI15064 - ULEI DE COCOS BIO EXTRAVIRGIN, 500 ML.
- ✓ 1 cană fulgi de ovăz* - PRN5258 - FULGI BIO DE OVĂZ FINI, 350 GR.

*în loc de fulgi de ovăz se pot folosi orice alt fel de fulgi (alac, hrișcă, amarant) sau amestecuri de fulgi de cereale.

Mixați ingredientele, mai puțin fulgii. Turnați amestecul omogen peste fulgi și lăsați la frigider peste noapte.



Supă cremă de dovleac cu cocos - pentru prânz:



Ingrediente:

- ✓ 2 linguri ulei de cocos - DI15064 - ULEI DE COCOS BIO EXTRAVIRGIN, 500 ML.
- ✓ 1 kg dovleac plăcintar curățat și tăiat cubulețe
- ✓ 1 ceapă
- ✓ 2-3 căței de usturoi
- ✓ 2 cm. de ghimbir proaspăt
- ✓ 1 morcov
- ✓ 1 pătrunjel
- ✓ 1 cartof
- ✓ supă de legume - NC4600 - NATUR COMPAGNIE - SUPĂ BIO CONCENTRATĂ DE LEGUME, 12 CUBURI
- ✓ 1 cană lapte de cocos - ON3750309 - ONE NATURE - LAPTE DE COCOS PUR, BIO, 250 ML.
- ✓ sare după gust.

Începeți uleiul de cocos și căliți ceapa, apoi adăugați legumele tocate mărunt și sare.

Căliți 5 minute, apoi adăugați supa de legume cu 1 cm sub nivelul legumelor. Lăsați să fiarbă până se înmoaie legumele. Adăugați laptele de cocos și usturoiul și pasați în blender. Serviți cu crutoane.

Paste cu dovlecei și ulei de cocos



Ingrediente:

- ✓ 1 dovleac tăiat cubulețe
- ✓ 1 praz
- ✓ 3 căței de usturoi
- ✓ tăiței de orez - BG204953 - TERRASANA - TĂIȚEI BIO DE OREZ TAILANDEZ, 250 GR.
- ✓ 3 linguri ulei de cocos - DI15064 - ULEI DE COCOS BIO EXTRAVIRGIN, 500 ML.
- ✓ Condiment pentru legume - LB1717 - LEBENSBAUM - AMESTEC DE CONDIMENTE BIO PENTRU LEGUME, 60 GR.
- ✓ sare, piper după gust - PRN94 - SARE DE HIMALAYA DE MASĂ, 500 GR.; PRN10793 - PIPER ALB BOABE, BIO, 60 GR.



Căliți cuburile de dovleac cu sare, piper și ierburi de Provenențe într-o lingură de ulei de cocos până se înmoaie. Fierbeți tăiții de orez conform instrucțiunilor de pe ambalaj, scurgeți și păstrați calzi. Căliți prazul în 2 linguri de ulei de cocos, adăugați usturoiul apoi dovleacul călit și tăiții. Potrivți de gust cu sare și piper.

Piept de pui cu cocos și usturoi



Ingrediente:

- ✓ 4 jumătăți de piept de pui
- ✓ 2 linguri ulei de cocos - DI15064 - ULEI DE COCOS BIO EXTRAVIRGIN, 500 ML.
- ✓ 2-3 linguri sos de soia - JCSS0250 - SOS DE SOIA BIO SHOYU CRUDOLIO - 250 ML.
- ✓ 1 linguriță miere - PRN243.RAW - MIERE DE SALCĂM CRUDĂ 400 GR.
- ✓ 6-8 căței de usturoi (în funcție de mărime)
- ✓ 2 linguri oțet de mere - PRN155 (BILL) - OȚET DE MERE ȘI MIERE DE ALBINE, 0,5 L
- ✓ 1 cană lapte de cocos - ON3750309 - ONE NATURE - LAPTE DE COCOS PUR, BIO, 250 ML.
- ✓ pătrunjel tocat
- ✓ sare - PRN94 - SARE DE HIMALAYA DE MASĂ, 500 GR.
- ✓ piper - PRN10793 - PIPER ALB BOABE, BIO, 60 GR.

Amestecați sosul de soia cu piperul, mierea și cateii de usturoi zdrobiți. Adăugați carnea și lăsați la marinat minim o oră. Înainte de a pune la prăjit, curățați usturoiul ca să nu se ardă la prăjit.

Incingeți uleiul de cocos și prăjiți bucățile de piept de pui. Adăugați oțetul în marinata rămasă și turnați peste puiul prăjit. Fierbeți până scade aproape tot lichidul, apoi adăugați laptele de cocos. Reduceți focul și lăsați să fiarbă încet, amestecând ocazional, până lichidul se îngroasă.

La sfârșit presărați pătrunjelul tocat. Serviți simplu, cu salată sau legume sotate.

Trio smootie - ananas, cocos, banană

VK2334501142



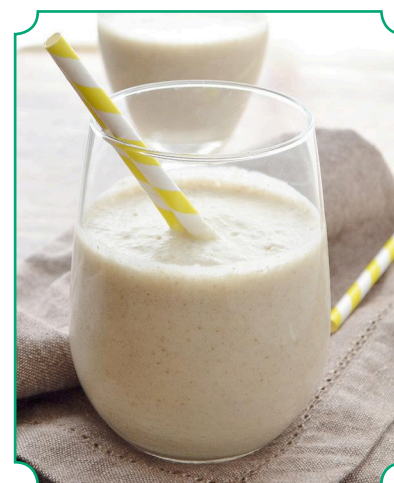
Ingrediente:

- ✓ 1 banană
- ✓ 1 pahar suc de ananas cu cocos - VK2334501142 - SUC BIO DE ANANAS CU COCOS, 0,7 L
- ✓ 2 linguri ulei de cocos topit - DI15064 - ULEI DE COCOS BIO EXTRAVIRGIN, 500 ML.
- ✓ 3 cuburi de gheață



Amestecați în blender banana cu sucul de ananas și cuburile de gheață, apoi adăugați puțin câte puțin uleiul de cocos topit.

Spumă de cocos cu banane



Ingrediente:

- ✓ 2 banane
- ✓ 1 cană lapte de cocos - ON3750309 - ONE NATURE - LAPTE DE COCOS PUR, BIO, 250 ML.
- ✓ ½ cană ulei de cocos topit - DI15064 - ULEI DE COCOS BIO EXTRAVIRGIN, 500 ML.
- ✓ Optional: extract de vanilie, 1 lingură de cacao - PM4862-EVG - CACAO BIO, 120 GR.



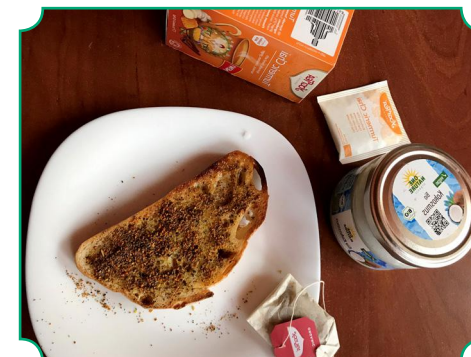
Tot ce aveți nevoie pentru un desert simplu de preparat este un blender puternic. Topiți uleiul de cocos pe un vas cu apă caldă, recomandabil la o temperatură sub 40 grade. Puneti bananele tăiate cubulete și laptele de cocos în blender și mixați până obțineți o cremă omogenă. Dacă alegeți varianta cu cacao și vanilie, adăugați și aceste ingrediente. Turnați încet uleiul de cocos pe fanta blenderului mixând în continuare. Veți observa că amestecul devine pufos. Împărțiți amestecul în boluri și puneți la frigider pentru minim 30 minute. Decorați după preferințe cu chipsuri de banane, fulgi de cocos, ciocolată rasă...

Bruschete cu ulei de cocos și turmeric

BHM53601

YT450304

DI15064



Nu există nici o rețetă mai inedită pentru o gustare rapidă, decât această pâine prăjită (o numim "bruschetă", deoarece e mai la modă!) pe care întindem uleiul de cocos aromat (extravirgin) și apoi presăram un plic din ceaiul de turmeric de la Yogi Tea, care este de fapt o combinație de condimente ayurvedice (**Ingrediente:** rădăcină de curcumă*(55%), scortişoară*(14%), lemn dulce*, ghimbir*(7%), cardamom*(3%), piper negru*, măr*, fenicul*, nușoară*, coji de cacao*, cuișoare* .)

Mod preparare super simplu:

- ✓ prăjiți două felii de pâine. (Alternativ puteți folosi crackersi diversi, de exemplu BHM53601)
- ✓ întindeți uniform pe pâine ulei de cocos extravirgin DI15064
- ✓ rupeți un plic de ceai cu turmeric de la Yogi Tea și presărați conținutul lui pe pâine. Poftă bună! Pentru că a fost atât de bun, pregătiți încă un rând, la fel ca prima dată. 😊

Supă cremă de broccoli - detoxifiantă



Ingrediente:

- ✓ 1 lingură ulei de cocos - DI15064 - ULEI DE COCOS BIO EXTRAVIRGIN, 500 ML.
- ✓ 1 ceapă
- ✓ 3 căței de usturoi
- ✓ ghimbir proaspăt
- ✓ 1 broccoli
- ✓ 1 cană lapte de cocos - ON3750309 - ONE NATURE – LAPTE DE COCOS PUR, BIO, 250 ML.
- ✓ 1 cană supă de legume - NC4600 - NATUR COMPAGNIE - SUPĂ BIO CONCENTRATĂ DE LEGUME
- ✓ sare după gust - PRN94 - SARE DE HIMALAYA DE MASĂ, 500 GR.
- ✓ piper după gust - PRN10793 - PIPER ALB BOABE, BIO, 60 GR.

Încingeți uleiul de cocos și căliți ceapa tocată. Adăugați usturoiul și ghimbirul ras și căliți încă două minute. Desfaceți broccoli buchețele, spălați și adăugați în vas, căliți, apoi turnați laptele de cocos și supă de legume, potriviți de sare și piper. Fierbeți aproximativ 20 minute, apoi pasați în blender. Laptele de cocos va da consistență și un gust aparte acestei supe. Serviți presărată cu verdețuri, semințe sau nuci tocate.

Somon copt în ulei de cocos



Ingrediente:

- ✓ file de somon
- ✓ ulei de cocos - DI15064 - ULEI DE COCOS BIO EXTRAVIRGIN, 500 ML.
- ✓ amestec de condimente pentru pește - LB1588 - AMESTEC DE CONDIMENTE BIO PENTRU PEȘTE ȘI FRUCTE DE MARE, 60 GR.
- ✓ lămâie
- ✓ sare - PRN94 - SARE DE HIMALAYA DE MASĂ, 500 GR.
- ✓ sos Aioli - BG249096 - NUR PUUR - SOS AIOLI BIO, 250ML.

Spălați fileurile de somon și stergeți cu un șervet. Ungeți fileurile cu ulei de cocos topit, presărați cu sare, condimente și suc de lămâie și lăsați la marinat 30 minute. Tapetați o tavă cu folie de aluminiu. Așezați fileurile de somon și acoperiți cu folie. Dați la cuptorul preîncălzit la 200°C timp de 10 minute, apoi îndepărtați folia și lăsați până se rumenește. Serviți cu legume sotate și suc de lămâie sau sos Aioli.

Tocăniță de legume cu orez negru și turmeric



Ingrediente:

- ✓ 1 lingură ulei de cocos - DI15064 - ULEI DE COCOS BIO EXTRAVIRGIN, 500 ML.
- ✓ 1 ceapă
- ✓ 1 morcov tăiat cubulețe
- ✓ ciuperci proaspete sau conservate - BG192149 - CIUPERCI CHAMPIGNON BIO, 330G/170 GR.
- ✓ 3 căței de usturoi
- ✓ ardei iute tocat
- ✓ 2-3 linguri sos de roșii - ZW0190 - SOS BIO DE ROȘII, 340 GR.
- ✓ 1 cană orez negru - DI10630 - OREZ NEGRU INTEGRAL BIO, 200 GR.
- ✓ 1 lingură turmeric - PM10308 (KFL) - CURCUMA BIO (TURMERIC), 35 GR.
- ✓ 1 cană lapte de cocos - ON3750309 - ONE NATURE – LAPTE DE COCOS PUR, BIO, 250 ML.
- ✓ 500 ml supă de legume - NC4600 - NATUR COMPAGNIE - SUPĂ BIO CONCENTRATĂ DE LEGUME
- ✓ sare după gust - PRN94 - SARE DE HIMALAYA DE MASĂ, 500 GR.
- ✓ piper după gust - PRN10793 - PIPER ALB BOABE, BIO, 60 GR.
- ✓ 1 cană fasole verde - NUR PUUR – FASOLE VERDE BIO, 380 GR.
- ✓ 1 cană mazăre boabe - BG159576 - GREEN ORGANICS – MAZĂRE BIO, 350G/215 GR.

Încingeți uleiul de cocos, căliți ceapa și morcovul. Adăugați ciupercile tăiate, ardeiul iute tocat și usturoiul și sotați 5 minute, apoi adăugați orezul spălat, turmericul, sosul de roșii, potriviți de sare și piper. Amestecați ușor. Turnați supă de legume și laptele de cocos și lăsați să fiarbă la foc potrivit, amestecând ocazional. Dacă scade prea mult, mai adăugați supă. Adăugați la sfârșit fasolea verde și mazărea și mai lăsați 5 minute la foc mic. Presărați cu pătrunjel proaspăt.



Uleiul de cocos în cosmetică

Internetul abundă de idei și propuneri de utilizare a uleiului de cocos în scopuri cosmetice. Calitățile excepționale ale acestui ulei îl recomandă de la utilizarea simplă ca atare, la includerea în diverse rețete de creme, balsamuri, măști pentru piele și păr. Cu excepția persoanelor cu probleme cunoscute sau sensibilitate crescută care trebuie să ceară părerea unui specialist, oricine poate să se bucure de beneficiile acestui ulei.

Mască de față cu ulei de cocos și argilă verde

O combinație între calitățile hidratante, emoliente și calmante ale uleiului de cocos și cele purificatoare, detoxifiante și mineralizante ale argilă având ca rezultat o piele fină, catifelată și curată.



Ingrediente:

- ✓ ulei de cocos - DI15064 - ULEI DE COCOS BIO EXTRAVIRGIN, 500 ML.
- ✓ argilă verde - AG2047.500 - ARGITAL - ARGILĂ VERDE PENTRU UZ EXTERN - PULBERE FINĂ 500 GR.



Puneți o lingură cu vârf ulei de cocos la topit apoi adăugați o lingură de argilă verde. Amestecați bine cu o spatulă de plastic sau lemn și aplicați pe față și decolteu. Lăsați să acționeze 10-15 minute, apoi umeziți mâinile cu apă caldă și masați ușor fața. Clătiți bine cu apă caldă până la înlăturarea completă a măștii. Tamponați (nu ștergeți) fața cu un prosop moale.

Balsam de buze hidratant

Sezonul rece este mereu un factor solicitant pentru buze. Frig, vânt, ploaie, toate acestea ne fac buzele crăpate și sensibile.

Putem prepara foarte simplu și rapid un balsam de buze hidratant care va ajuta în sezonul rece și nu numai.



Ingrediente:

- ✓ 3 gr. ceară de albine
- ✓ 4 gr. ulei de cocos - DI15064 - ULEI DE COCOS BIO EXTRAVIRGIN, 500 ML.
- ✓ 2 gr. unt de shea - PM10491 - UNT DE SHEA BIO, 60 ML.
- ✓ 2 gr. unt de cacao - PM10273 - UNT DE CACAO BIO, 60 ML.
- ✓ 1 capsulă vitamina E

Topiți pe abur ceara de albine, apoi adăugați untul de cacao, untul de shea și la final uleiul de cocos. Amestecați bine. Adăugați conținutul unei capsule de vitamina E și amestecați bine. Turnați amestecul cald într-un recipient pentru rujuri sau într-o cutie curată. În cazul în care folosiți ca recipient o cutie, aplicați balsamul cu ajutorul unei pensule cosmetice sau a bețișoarelor de urechi. **ATENȚIE:** ceara de albine este esențială pentru consistența balsamului!

Fără ceară de albine se poate prepara unt de corp hidratant:

- ✓ 4 linguri ulei de cocos - DI15064 - ULEI DE COCOS BIO EXTRAVIRGIN, 500 ML.
- ✓ 1 lingură unt de shea - PM10491 - UNT DE SHEA BIO, 60 ML.
- ✓ 1 lingură unt de cacao - PM10273 - UNT DE CACAO BIO, 60 ML.

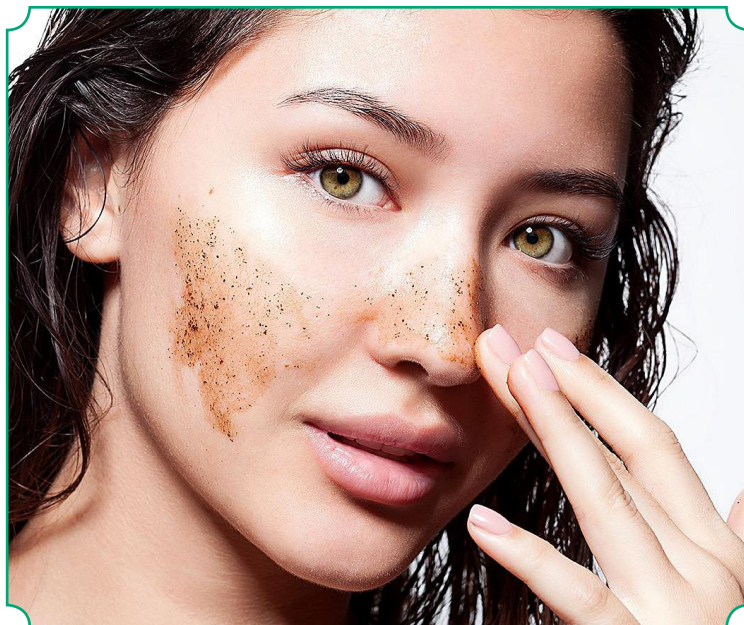
Se topesc pe aburi untul de cacao, untul de shea și uleiul de cocos.

Opțional se pot adăuga uleiuri esențiale:

- ✓ lavandă - BG161220 - ALLOS - ULEI ESENȚIAL DE LAVANDĂ, 20 ML.,
- ✓ lămâie - AG9010 - ARGITAL - ULEI ESENȚIAL DE LĂMÂIE, 10 ML.,
- ✓ portocale și cuișoare - AG9021 - ARGITAL - ULEI ESENȚIAL DE PORTOCAL, 10 ML.+ AG9005 - ARGITAL - ULEI ESENȚIAL DE CUIȘOARE, 10 ML.
- ✓ bergamotă AG9019 - ARGITAL - ULEI ESENȚIAL DE BERGAMOTĂ, 10 ML.

Exfoliant cu ulei de cocos

Foarte simplu de preparat dar cu efecte magice asupra pielii. Puteti folosi ca exfoliant fie sare de Himalaya, fie zahăr brun.



Ingrediente:

- ✓ 2 linguri ulei de cocos - PRN200BIOVIR - ULEI DE COCOS EXTRAVIRGIN BIO PRESAT LA RECE 200 ML.
- ✓ 1 lingură sare de Himalaya - PRN94 - SARE DE HIMALAYA DE MASĂ, 500 GR. sau zahăr brun - PMN111-EVG - ZAHĂR DIN TRESTIE DE ZAHAR BIO, 400GR.
- ✓ ulei esențial de lămâie - AG9010 - ARGITAL - ULEI ESENȚIAL DE LĂMÂIE, 10 ML.

Topiți uleiul de cocos și amestecați cu exfoliantul și uleiul esențial, aplicați pe piele și masați în sensul acelor de ceasornic. Pentru picioare, masajul se va face de jos în sus.

Clătiți bine și ștergeți pielea ușor, prin tamponare. Pielea va rămâne curată, moale și catifelată.

Mască cu miere, pentru păr

Uleiul de cocos în combinație cu mierea este un adevărat răsfăț pentru păr: îngrijește scalpul și hidratează firul de păr în profunzime, îl regenerează și îl lasă moale și ușor de pieptănat. Uleiul essential de rozmarin ajută la revitalizarea scapului în caz de mătreță, scalp iritat, păr gras și împotriva căderii părului.



VK2322701146



Ingrediente:

- ✓ 2-3 linguri ulei de cocos, în funcție de lungimea și desimea părului - PRN200BIOVIR - ULEI DE COCOS EXTRAVIRGIN BIO PRESAT LA RECE 200 ML.
- ✓ 2 lingurițe de miere - PRN243.RAW - MIERE DE SĂLCĂM CRUDĂ 400 GR.
- ✓ 5 picături lei esențial de rozmarin - AG9014 - ARGITAL - ULEI ESENȚIAL DE ROZMARIN PENTRU UZ EXTERN, 10 ML.

Opțional puteți adăuga suc de lămâie (pentru păr gras) - VK2322701146 - VOELKEL - SUC BIO DE LĂMÂIE 100%, 200 ML.

Topiți uleiul de cocos și adăugați mierea. Amestecați bine.

Pentru părul gras puteți adăuga suc de lămâie.

Periați bine părul și aplicați masca întâi pe scalp, masând ușor câteva minute. Aplicați apoi uniform pe toată lungimea părului. Acoperiți cu o mască de baie sau pungă și înfășurați cu un prosop (dacă aveți părul lung, strângeți-l într-un coc). Lăsați să acționeze 2-3 ore apoi spălați cu șamponul obișnuit. Pentru a fi sigure că părul nu rămâne uns, vă recomand să șamponați părul de două ori. La a doua șamponare lăsați spuma câteva minute și apoi clătiți bine cu apă caldă.

Alte produse din nucă de cocos

Lapte praf de cocos
• 140 gr.



PRN16294-140

Zahăr din flori de cocos
• 200 gr.



ML1390215

Fulgi de cocos bio
• 200 gr.



PRN17181.200

Lapte de cocos cu mango
• 250 ml.



ON3750330

Lapte de cocos pur, bio
• 250 ml.



ON3750309

Pudră proteică bio din nucă de cocos
• 120 gr.



PRN2254.Z150

Făină bio din nucă de cocos
• 130 gr.



PM10601-EVG-RLM

Amestec bio de condimente pentru Thai-Curry
• 23 gr.



LB1728

Lapte de cocos bio extra
• 400 ml.



ML390110001

Lapte de cocos cu migdale, bio
• 1L.



EM230290

TIP EXTRA VIRGIN*: uleiul de cocos păstrează gustul și mirosul specific. De asemenea, este tipul de ulei de cocos care este recomandat pentru cosmetică dar și pentru mâncăruri în care se dorește păstrarea gustului și mirosului specific.



TIP RBD*: uleiul de cocos este rafinat și dezodorizat, astfel că nu mai păstrează gustul și mirosul specific, ci este neutru din acest punct de vedere.



Este recomandat la gătit și prăjit.

📍 RO-307375 Sânmăndrei / Timișoara DN69, Km 10.5, Artemis Industrial Park

☎ 0256 705 333

✉ info@pronat.ro



www.pronat.ro | www.pronatb2b.com | www.scufita-rosie.ro