

CUINA SENSE FOC

La cuina sense foc és la traducció del *raw cooking*, que consisteix en menjar aliments crus.

Hi ha tècniques culinàries que sí estan permeses en el *raw cooking*:

- Deshidratació
- Germinació
- Fermentació



CUINA SENSE FOC

El *raw cooking* inclou molt el consum de **fruites** i **verdures**, que aporten una gran quantitat de vitamines i minerals.

Basar l'alimentació en vegetals → Possible **dèficit** en:

- Proteïnes
- Hidrats de carboni

Exemples de cuina sense foc:

- Cuscús de bròquil
- Sopa d'alvocat, espinacs i gingebre

