

## Wat is Super Food?

Purasana bio super food /raw food zijn onbewerkte pure voedingsmiddelen uit granen, planten, algen, zaden, bessen, vruchten, groenten. Vrij van pesticiden, chemicaliën, vul-, kleur-, smaak- & bewaarestoffen of enig ander synthetisch of niet natuurlijk additief.

Ze zijn van nature rijk aan essentiële voedingsstoffen en fytonutriënten zoals voedingsvezels, vetzuren (omega3/6/9), eiwitten, vitamines, mineralen, essentiële aminozuren, enzymen, antioxidanten, chlorofyl...

## Raw Food?

Raw food is voedsel dat niet hoger wordt verhit dan eigen lichaamstemperatuur (max 40°C). Op deze manier blijven alle vitale en noodzakelijke elementen in de voeding intact – het "leven" in de voeding blijft behouden – en kunnen ze optimaal opgenomen worden door het lichaam.

## Waarom Super Food eten?

Door het eenzijdig gebruik van landbouwgronden, kunstmatige meststoffen en allerlei andere factoren is de voedingswaarde van vele gewassen ten aanzien van de essentiële voedingsstoffen en fytonutriënten aanzienlijk gedaald. Er wordt aangeraden om zo veel mogelijk onbewerkt en gevarieerde voeding te gebruiken om optimaal in de nodige voedingsstoffen te voorzien.

Super Food is de perfecte en meest natuurlijke manier om deze weer aan te vullen. Dit is de reden waarom super food steeds meer aan populariteit wint en steeds meer mensen dit ook dagelijks nuttigen.

## Welke soorten gebruiken?

Purasana heeft voor u een selectie gemaakt van het meest gekende en gebruikte Super Food in poeder, zaden, of bonen. Ze zijn één voor één van uitstekende kwaliteit en bovendien van biologische oorsprong. Ze zijn dus goed voor mens en aarde en het nuttigen ervan belooft de kleine landbouwer, stimuleert en helpt de biologische landbouw.



## Hoe Super Food gebruiken?

Maak zelf Super Food smoothies door één of meerdere soorten door elkaar te mixen met melk, sojamelk, rijstmelk, notenmelk, ... als ontbijt, lunch, tussendoortje, vieruurtje.

Voeg Super Food toe aan kant-en-klare fruitsmoothies of aan zelfgemaakte fruitsmoothies.

Strooi Super Food over tal van gerechten of gebruik ze in gerechten, desserts, sausen, gebak, muesli.

Experimenteer zelf heel veel, wees creatief want je kan eindeloos variëren en mengen naar eigen keuze en voorkeur.

Maak specifieke mixen zoals bv een green mix op basis van spirulina, chlorella, tarwegras en gerstegras... je kan ze maken zoals je wenst, heel vloeibaar, minder vloeibaar of vaster door het toevoegen van een stuk fruit zoals bv banaan.

Indien gewenst kunnen de super food smoothies gezoet worden met kokosbloesemsiroep, honing, stevia, agave- of ahornsiroep.

## every body ♥ super food

Super Food is goed voor iedereen: jong en oud, studenten, bedienden, arbeiders, recreatieve sporters en topsporters die er zich bewust van zijn dat hun lichaam pure, perfect opneembare en natuurlijke voedingsstoffen nodig heeft om een gezonde fysieke en mentale balans te handhaven.

Ook voor wie er zich bewust van is dat onze moderne voeding en voedingsgewoontes heel belastend zijn voor ons lichaam, mensen die op zoek zijn naar de essentie van voeding, zonder onnodige, onnatuurlijke middelen te moeten innemen. Terug naar de gezonde basis, naar de bron van het voedsel als voeding die het lichaam kan opnemen en ten volle benutten.

VEGAN

GLUTEN FREE

LACTOSE FREE

SOY FREE

# SUPER FOOD SMOOTHIES



## Bereiding

1. Je kan één of meerdere Super Foods mixen met een kant-en-klare of zelfgemaakte fruitsmoothie.
2. Je kan één of meerdere Super Foods mengen met melk, sojamelk, rijstmelk of notenmelk zoals amandelmelk. Voeg er eventueel een stuk fruit, banaan of wat gedroogde Purasana Super Fruit bessen bij en mix alles gedurende 45 - 60 seconden. Naar wens kan je er nog honing, agave siroep, stevia of kokosbloesemsiroep aan toevoegen.

## Basisregels

Experimenteer en wees creatief tot je een aantal favoriete Super Food smoothies hebt samengesteld waarvan je de smaak lekker vindt en die bovendien ook nog eens passen bij de behoeften van je lichaam.

Meng steeds voldoende melk, sojamelk, rijstmelk, notenmelk, fruitsap met de gekozen Super Food poeder(s) zodoende je steeds een vloeibare tot minder vloeibare of gladde massa als Super Food smoothie bekomt.

Denk eraan om ook veel water te drinken tijdens de dag, om optimaal te genieten van de zuiverende werking van bepaalde Super Foods (alle groene).

## Enkele krachtige combinaties

**Energie:** maca / guarana / açai berry / camu camu

**Ondersteuning bij elke dieet:** spirulina / chlorella / green mix

**Antioxidant:** cacao / açai berry / camu camu

**Sporters:** maca / guarana / hemp protein 50% / green mix / açai berry

**Good Mood:** cacao / maca

**Ontbijtmix:** cacao / lucuma / açai berry / spirulina

**Zuiverend:** green mix

**Weerstand:** camu camu / chlorella / açai berry

**Vezels:** lucuma / chia seed / hemp protein 50% / açai berry

**Omega-vetzuren:** chia seed / hemp protein 50% of hulled hemp seed / açai berry / cacao

**Super royal mix:** açai berry / barley grass / cacao powder / camu camu / chia seed / green mix / hulled hemp seed / lucuma / maca

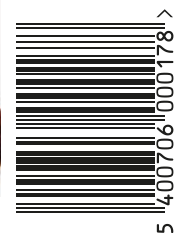
**Eiwitten:** hemp protein 50% / spirulina / barley grass / maca

## SUPER FRUIT

HEERLIJK - LEKKER - GEZOND

Meng regelmatig Purasana Super Fruit bessen in je Super Food smoothies. Ideaal is een portie Purasana ultra mix berries 's avonds laten weken in water en 's morgens samen mixen met de Super Foods.

Purasana Super Fruit bessen bestaan uit: goji bessen, blauwe bessen, aardbeien, veenbessen, witte moerbeien, golden berries (Physalis) en de ultramix. Ultramix is een mix van goji bessen, veenbessen en witte moerbeien.



TIP

## ONTDEK de voordelen bij het eten van Super Food

Ervaar een hoog niveau van interne vitaliteit

Sta positief in het leven

Word fysiek en mentaal sterker en alerter

Voed uw lichaam beter zonder meer te eten

Toename van levensenergie

Ontlast uw lichaam van vreemde en schadelijke stoffen

Streef uw ideale gewicht beter na

Neem makkelijk een gezonde voedingsgewoonte aan

Krijg minder zin in ongezond voedsel, alcohol, tabak, ...

Voel je gewoon beter

SUPER FOOD

your body

♥ super food

purasana  
your natural protection

# ONTDEK HET VOLLEDIGE GAMMA

## **Açaibespoeder** Euterpe oleracea

De druifachtige açaibes groeit aan de oevers van de Amazone, aan palmen die gedijen op de rijke vruchtbare bodem van het regenwoud. Als ze rijp zijn, worden de bessen – rijk aan voedingsstoffen - verpulverd en gevriesdood tot een levendig paars poeder. Het wordt aanzien als één van de meest voedzame vruchten ter wereld en bevat van nature tal van voedingsstoffen en fytonutriënten. Purasana açaibespoeder wordt verkregen door het vriesdrogen voor een optimaal behoud van de voedingswaarde. Heel hoog geconcentreerd: 20 kg fruit voor 1 kg poeder. Rijk aan vitamines en vezels en een bron van mineralen.

## **Baobabpoeder** Adansonia digitata L.

De baobabboom is wijd verspreid in de savanne en drogere gebieden van Afrika en wordt ook wel apenbroodboom genoemd. De boom bereikt een hoogte van 20 m en is al lange tijd een belangrijke bron van menselijke voeding. De vrucht wordt geoogst met een minimale impact op het milieu. Nadat de vrucht werd geoogst, wordt de harde buitenschaal opengebrouwen en de inhoud eruit gehaald. De Baobabvrucht staat bekend om zijn hoge gehalte aan vitamine C en vezels. De vrucht bevat ook essentiële mineralen als calcium, kalium, magnesium en ijzer.

## **Rode bietenpoeder** Beta vulgaris Ruba

Rode bieten worden al vele millennia geteeld als groente in alle klimaten. Purasana rode bietenpoeder wordt vervaardigd uit rijpe, rode bieten die geschild, gedehydrateerd en vernalen worden tot een helder rood poeder. Rode bieten zijn zeer voedzaam, bevatten veel vezels en zijn rijk aan vitamine A, B & C, kalium, magnesium & ijzer. Purasana Rode bietenpoeder kan geconsumeerd worden door iedereen die de gezonde eigenschappen ervan wil ervaren en is ook erg populair bij duursporters.

## **Gerstegraspoeder** Hordeum vulgare

Gerstegraspoeder wordt gewonnen uit jong, vers gerstegras en zit vol vitale stoffen. Gerstegraspoeder is van nature uitzonderlijk rijk aan voedingsstoffen en fytonutriënten. Het is één van de meest effectieve middelen om de PH-waarde van je lichaam in balans te brengen. 100% puur biologisch poeder zonder additieven. Wordt onmiddellijk na het oogsten van het verse gerstegras gedroogd en verwerkt. Rijk aan vezels en foliumzuur, bron van vitamines, mineralen en chlorofyl.

## **Cacaokernen** Theobroma cacao

Cacaokernen zijn kleine stukjes pure, rauwe cacao zonder suikers of smaakversterkers. Ze bevatten van nature tal van uitzonderlijke voedingsstoffen en fytonutriënten waardoor ze een waardevol voedingsmiddel zijn voor een gezonde levensstijl. Cacao werd lange tijd onderschat vanwege het vet en de suiker die bewerkte cacao (chocolade) bevat. Cacaoflavonolen helpen endotheel-afhankelijke vaatverwijding handhaven, waardoor deze bijdragen aan een gezonde doorbloeding. Dit effect wordt verkregen bij dagelijkse inname van 200 mg cacaoflavonolen. Vezelrijk.

## **Cacaopoeder** Theobroma cacao

Cacaopoeder wordt zonder verhitten bekomen uit het zaad van de Theobroma cacao, een kleine groenblijvende boom die groeit in tropische klimaten. Cacao bevat van nature tal van uitzonderlijke voedingsstoffen en fytonutriënten en werd lange tijd onderschat vanwege het vet en de suiker die bewerkte cacao (chocolade) bevat. Cacaoflavonolen helpen endotheel-afhankelijke vaatverwijding handhaven, waardoor deze bijdragen aan een gezonde doorbloeding. Dit effect wordt verkregen bij dagelijkse inname van 200 mg cacaoflavonolen. Vezelrijk.

## **Cacaobonen** Theobroma cacao

Cacaobonen zijn het zaad van de Theobroma cacao, een kleine groenblijvende boom die groeit in tropische klimaten. Cacao zit van nature boordevol uitzonderlijke voedingsstoffen en fytonutriënten. Cacao werd vanwege het vet en de suiker die bewerkte cacao (chocolade) bevat lange tijd onderschat. Cacaoflavonolen helpen endotheel-afhankelijke vaatverwijding handhaven, waardoor deze bijdragen aan een gezonde doorbloeding. Dit effect wordt verkregen bij dagelijkse inname van 200 mg cacaoflavonolen. Vezelrijk.

## **Spirulinapoeder** Spirulina

Spirulina is een microscopisch kleine zoetwater alg die van nature meer essentiële voedingsstoffen en fytonutriënten bevat dan eender welk ander beschikbaar voedsel. Indien afkomstig uit spirulina worden ze bovendien gemakkelijker door het lichaam geabsorbeerd. Spirulina is rijk aan mineralen en vitamines. Bij een minimum dagelijkse inname van 600 à 900 mg is spirulina een ondersteuning tijdens afslankprogramma's en diëten.



[www.purasana.be](http://www.purasana.be)

## **Chiazaden** Salvia Hispanica

Chia (Salvia Hispanica) is een kruid dat bloeit in Zuid-Amerika. Het zaad is sedert eeuwen een belangrijk voedingsmiddel. Chiazaad levert van nature in een optimale verhouding tal van voedingsstoffen en nutriënten. Purasana chiazaden zijn onbewerkt en vrij van additieven. Chiazaden zijn een bron van omega-3, vitamines en mineralen en rijk aan vezels.

## **Chlorellapoeder** Chlorella

Chlorella is een zoetwateralg en één van de meest volwaardige voedingsbronnen ter wereld. Het bevat van nature een uitgebreide waaier aan voedingsstoffen en fytonutriënten. Chlorella bevat het hoogste gehalte chlorofyl (bladgroen) van alle planten op aarde. Chlorella is rijk aan vitamines, mineralen en vezels. Bij een minimum inname van 3 g per dag versterkt chlorella de levenskracht en helpt het om zware metalen uit het lichaam te elimineren.

## **Guaranapoeder** Paullinia cupana

Paullinia cupana is een klimplant die groeit in het Amazonegebied. Purasana guaranapoeder is het vernalen zaad van deze vrucht. Guaranine is idem aan cafeïne en komt op een volledig natuurlijke manier voor in het zaad. Het grootste verschil tussen cafeïne en guaranine is dat guaranine veel langzamer door ons lichaam geabsorbeerd wordt. Daarom voelt men het effect veel langer en gelijkmatiger.

## **Hennep proteïnepoeder** Cannabis sativa

Hennep proteïnepoeder is een plantaardige bron van eiwitten afkomstig van één van de meest veelzijdige, bruikbare planten ter wereld. Het is van nature rijk aan eiwitten en vezels en is een bron van vitamines en fytonutriënten. Hennep eiwitpoeder is een uitstekend vegetarisch alternatief voor sporters en atleten of mensen die in vorm wensen te blijven. Zijn essentiële vetzuren zijn noodzakelijk voor de groei en ontwikkeling bij kinderen. Het unieke maalprocedé zorgt voor een uitstekende vermaling tot poeder zonder additieven of chemische verwerking.

## **Gepeld hennepzaad** Cannabis sativa

Gepeld hennepzaad is de witte binnenkant, het 'vlees', van de hennepzaadjes waarvan de pel werd verwijderd. Gepeld hennepzaad is van nature rijk aan eiwitten en vezels en is een bron van vitamines, mineralen, fytonutriënten en omega-3. Zijn essentiële vetzuren zijn noodzakelijk voor de groei en ontwikkeling bij kinderen.

## **Lucumapoeder** Pouteria lucuma

Lucumapoeder wordt verkregen uit gedroogde en vernalen vruchten van de lucumaboom (Pouteria lucuma) die gedijt in het Andesgebied. Deze vrucht staat bekend als het 'Goud van de Inca's'. Het is een perfect alternatief voor andere zoetstoffen en heeft een lage glycemische index met een heerlijke smaak. Het bevat van nature aanwezige suikers, B-vitamines, mineralen en fytonutriënten. Purasana lucumapoeder is afkomstig van op lage temperatuur gedroogde vruchten en ondergaat geen chemische bewerkingen.

## **Macapoeder** Lepidium peruvianum

Maca is een klein knolgewas dat reeds eeuwenlang verbouwd wordt door de inheemse bevolking van de Andes. Maca groeit alleen op een hoogte van meer dan 3500 meter. De wortel wordt zongedroogd en vervolgens vernalen. Purasana macapoeder bevat van nature een hoog gehalte aan calcium en ijzer. Bij een minimum inname van 1,5 à 3 g per dag is maca een ondersteuning bij fysieke en intellectuele prestaties, een bron van energie en een libidoverhogende stimulant.

## **Camu Camu poeder** Myrciaria dubia

Camu camu bessen zijn roodpaarse bessen afkomstig van de Myrciaria dubia boom. Deze boom groeit in de buurt van water in de Amazone en bevat van nature tal van voedingsstoffen en fytonutriënten. Camu camu bessen zijn een natuurlijke bron van zink en vitamine C.

## **Tarwegraspoeder** Triticum aestivum

Tarwegras wordt geoogst terwijl de planten nog jong zijn, deze beschikken in de groeifase over een unieke samenstelling met daarin alles wat ons lichaam nodig heeft om optimaal te blijven functioneren. Tarwegras is rijk aan ijzer, foliumzuur en vezels en is een bron van mineralen, vitamines en fytonutriënten. Het tarwegras van Purasana wordt biologisch in openlucht gekweekt waar de combinatie van natuurlijk zonlicht en een rijke voedingsbodem de opname van de nutriënten in de groeiende jonge grassen bevordert.

## **Green Mix**

Purasana green mix is een uitgelezen mix van chlorella, spirulina, tarwegras en gerstegras. Deze hoogwaardige mix is van nature rijk aan foliumzuur, selenium, ijzer en vitamine B12. Het is een bron van tal van voedingsstoffen en fytonutriënten welke gemakkelijk door het lichaam opgenomen kunnen worden. Het is een natuurlijke en zeer complete voeding vrij van synthetische additieven waardoor het lichaam de voordelen van dit groene poeder kan maximaliseren.

## **Bijenpollen & Bijenpollenpoeder**

Bijenpollen zijn stuifmeelkorrels die verzameld worden door bijen die de microscopisch kleine korrels vermengen met hun bijennectar waardoor de kleine bolletjes – pollen - ontstaan. Maximum 50% van de pollen worden opgevangen aan de ingang van de korf, zodat er nog voldoende overblijven voor de bijenpopulatie zelf. Purasana Pollen komen uit Spanje en behoren tot de zuiverste en meest kwalitatieve vanwege de overvloed aan wilde bloemen in de Spaanse velden. @Bijenpollen bevatten antioxidanten en essentiële aminozuren, bovendien zijn ze rijk aan B-vitamines. Bijenpollen bevorderen de vitaliteit en ons natuurlijk afweermecanisme en ondersteunen de immuniteit. Bijenpollen worden best niet gekookt.

### WWWAT?

Op internet is heel wat uitgebreide informatie te vinden over de uitzonderlijke voedingswaarde van de verschillende SuperFoods.

