

purašana
your natural protection



**SUPER
GREENS**

*Ontdek ons
nieuw gamma
binnenin*



GREEN IS THE NEW BLACK



Net zoals de zwarte jurk een echte klassieker is in de klerkast van elke vrouw, zijn de **Purasana Supergreens** voortaan niet meer uit de keukenkast weg te denken en vormen de raw superfoods een ware **verrijking voor het lichaam!**

Een goed gevoel begint met een goede gezondheid waarbij een slim gevulde voorraadkast hét geheime wapen is voor iedereen die bewust met eten en gezonde voeding bezig is.

Verras je lichaam voortaan met een dagelijkse portie Supergreens boordevol **vitaminen, mineralen, enzymen** en andere gezonde voedingsstoffen om gezond, fit en energierijk door het leven te gaan.



Met de nieuwe Purasana Supergreens-producten ontdek je een ruim assortiment **biologische, kwaliteitsvolle producten** rijk aan diverse **fytonutriënten** die essentieel zijn voor het lichaam.

Het nieuwe gamma bevat 12 innoverende producten die bijdragen tot een gezonde levensstijl en gunstig zijn voor het lichaam. Met de Greens haal je niet alleen meer groen in je keuken, je staat ook voortaan **gezonder** in het leven, krijgt **meer energie** en helpt het lichaam de **natuurlijke balans** te herstellen.

Een gezond leven begint met Purasana en het uitgebreide Supergreens-gamma: zorgvuldig geselecteerd en vervaardigd met de hoogste kwaliteit!



Mix, match & varieer onze Supergreens

Verruim je blik, wijk af van vaste gewoontes, leer, experimenteer, sta open voor nieuwe smaken en ga vooral zelf opzoek naar de beste mogelijkheden om de Greens te integreren in jouw dagelijks leven. Strooi, meng, shake of mix je favoriete Supergreens in **smoothies, fruitsappen, gerechten, desserts, gebak, muesli, yoghurts en salades**. De mogelijkheden zijn eindeloos!

Wij helpen je alvast op weg met de nodige inspiratie om in een handomdraai gezonde en heerlijke gerechten te bereiden voor onderweg, thuis of op het werk als **ontbijt, snack, lunch of als dinner**.

Duik vol inspiratie de keuken in met heerlijke en gezonde recepten, laat je verleiden door **te gekke kookideeën** en geniet van de vele voordelen die de Purasana Greens jou bieden!



DE GROTE VERSCHILLEN

REGULAR POWDER

rijker aan vezels

— VS —

JUICE POWDER

rijker aan chlorofyl en eiwitten
meer fytonutriënten

ONS SUPERGREEN GAMMA

Purasana pakt uit met een gloednieuw gamma boordevol groene rawfoods waarbij er keuze is tussen **pure en meervoudige** groene voedselbronnen afkomstig van **grassen, groenten en algen**.

De Greens vormen een perfecte aanvulling op een evenwichtig en gezond voedingspatroon, bevatten een veelheid aan **fytonutriënten** en hebben elk hun eigen natuurlijke bijdrage.

*Dit is een meervoudige mix.
De ingrediënten vind je
op de achterzijde.*



*Onze suggesties tonen
waarin wij het product
zouden gebruiken.*

Onze grassen

Het gras is altijd groener bij Purasana!

Waar de meeste gewassen vrij selectief zijn in het opnemen van mineralen, hebben de grassen als unieke eigenschap dat ze een veelheid aan mineralen uit de bodem opnemen en een mineraalrijke bron voor het lichaam vormen. De poedervormige grassen in het assortiment zijn respectievelijk afkomstig van grassappen of gedroogde grassen en kennen een vrij neutrale smaak in vergelijking met andere producten uit het gamma. Hierbij vertonen de poeders, afkomstig van de grassappen, een zachtere smaak dan de traditioneel gedroogde graspoeders.

- ✓ 100% natuurlijk biologisch geteeld tarwe- en gerstegras verwerkt tot een puur groen poeder en een natuurlijke mix van vijf hoogwaardige grassen
- ✓ maximaal behoud van kleur, geur, smaak en alle essentiële voedingsstoffen
- ✓ sterk geconcentreerd poeder boordevol vitaminen en mineralen



TARWEGRAS

GRASSEN POWDER

> Oorsprong: Europa



Het tarwegras van Purasana wordt biologisch in openlucht gekweekt en kent een uitstekende combinatie tussen **natuurlijk zonlicht** en een **rijke voedingsbodem**. Dankzij het natuurlijk groeiproces, het jong oogsten van het tarwegras, het verwerken van de grondstoffen op een lage temperatuur en de unieke samenstelling van het gewas, worden **alle natuurlijke vitaminen, enzymen en nutriënten optimaal behouden**.

Het tarwegraspoeder is een **vezelrijke aanvulling** op het functioneren van het lichaam en ondersteunt het spijsverteringsstelsel bij het **afscheiden** van **verschillende afvalstoffen**.

gebruik tarwegraspoeder & tarwegrassappoeder in



juice



smoothie



shake



yoghurt



cereal



TARWEGRASSAP

GRASSEN JUICE

> Oorsprong: Amerika



Van tarwegras op de **groene voedingsrijke velden in Utah** tot puur groen tarwegrassappoeder op je bord bij je thuis, alle voedingswaarden van de graanplant worden steeds optimaal behouden.

Dankzij het één op één rawproces blijven alle vitamines, mineralen en enzymen van het tarwegras volledig bewaard. De kenmerkende **versheid** en de **hoge kwaliteit** van het tarwegrassap kent een gunstig effect op het functioneren van het lichaam. Hierbij is het poeder afkomstig van tarwegrassap rijk aan **chlorofyl**, fungeert het groene poeder als een **opbouwende en herstellende voedingsbron** en biedt het product een gunstige ondersteuning bij het regelen van alle processen die in het lichaam plaatsvinden.

Het Purasana tarwegrassappoeder, **afkomstig van jonge scheuten van tarwe**, geoogst op het moment wanneer de meeste fytonutriënten aanwezig zijn en meteen daarna **koudgeperst**, kent een optimaal behoud van de beste en de meest fundamentele voedingswaarden om zo het lichaam in de nodige voedingsstoffen te voorzien.

GUACAMOLE DIPSAUS

Benodigheden

- 1 tomaat
- 1 kleine ui
- 2 rijpe avocado's
- 1 teentje look
- 1 scheutje limoensap
- 1 scheutje olijfolie
- 2 el **hennepzaad**
- peper & zout
- nacho's of krokante crackers
- 2 tl **tarwegraspoeder**

*Ook verkrijgbaar
in het Purasana-gamma!*

Ontpit de avocado, verwijder de schil en snij in stukken. Plet en pel de look. Schil de ui, snij in stukken.

Was de tomaat, verwijder het kroontje en snij in stukken.

Meng de stukjes tomaat, ui, look en avocado samen met het limoensap en de olijfolie in de blender.

Voeg vervolgens het Purasana hennepzaad en het tarwegraspoeder bij de gehele mix, blend alle ingrediënten tot de gewenste dipsaus en voeg peper en zout naar keuze toe.

Serveer de guacamole met nacho's of krokante crackers.

RECEIPT



GERSTEGRAS

GRASSEN POWDER

> Oorsprong: Europa



Het gerstegrassoepder afkomstig van het drogen van gerstegras, wordt beschouwd als één van de meest effectieve groene poeders, rijk aan essentiële voedingsstoffen en een uitstekend product voor een natuurlijke **ontzuring van de pH-waarde** in het lichaam en het **herstellen van de zuur-base balans**.

Daarnaast voorziet deze Supergreen het lichaam van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid **vitaminen, mineralen, antioxidanten en enzymen**.

gebruik gerstegrassoepder & gerstegrassappoeder in



juice



smoothie



shake



yoghurt



cereal



GERSTEGRASSAP

GRASSEN JUICE

> Oorsprong: Amerika



Dankzij het **natuurlijk en duurzaam leefgebied** waarin de biologische groene planten zich ontwikkelen, de perfecte hoogte van de **vulkanische mineraalrijke bodem** en de voortdurende aanvoer van **zuiver bronwater** uit de omgeven bergen, kunnen we spreken van een hoogwaardige Supergreen.

Net zoals het tarwegrassap, kent het gerstegrassap een duurzaam rawproces, waarbij de **jonge gerstscheuten** worden geoogst op het moment dat de meeste fytonutriënten aanwezig zijn en vervolgens meteen worden **koudgeperst**, om zo een optimaal behoud van de beste en meest fundamentele voedingswaarden te garanderen.

Naast de omstandigheden hoe de grassappen worden geteeld, de omgeving waar de grassen opgroeien en een vrij gelijkaardig nutritioneel profiel met een hoog chlorofylgehalte, **verschillen de grassappen voornamelijk in smaak.**



POWER SMOOTHIE

Schil de limoen. Schil de appel en wortels en snij in stukken. Ontpit de avocado, verwijder de pel en snij in stukken.

Doe alle groenten en fruit in een blender, samen met het grassenmixpoeder.

Voeg vervolgens appelsap toe en blend alle ingrediënten tot je een lopende en sappige smoothie bekomt.

Benodigdheden

- 1 limoen
- 1 appel
- 2 wortels
- 1 handje spinazie
- ½ avocado
- appelsap
- 2 tl **grassenmixpoeder**

GRASSEN MIX

poeder van gerstegrassap, tarwegrassap, alfalfasap, KAMUT® khorasan sap & havergrassap



GRASSEN **JUICE** **MIX**

> Oorsprong: Amerika

Ervaar de geur en smaak van jonge grassen gecombineerd met al het goede van de Purasana grassappoeders, koudgeperst tot één gezonde **mix boordevol essentiële voedingsstoffen**. Deze hoogwaardig mix van **KAMUT®, gerste-, tarwe-, havergras en alfalfa** biedt al de beste eigenschappen van de grassen.

Haal met Purasana de natuur in huis en beleef de geur van jonge grassen net zo natuurlijk als vers geplukt gras.



juice



smoothie



shake



yoghurt



cereal

gebruik dit poeder in



Onze algen

Zo gezond als een Purasana-alg in het water!

Als we spreken van een gezonde voedingsbron zijn de microalgen één van de meest complete nutriënten. Deze micro-organismen hebben een voedzame en sterk zuiverende werking en vormen een duurzame ondersteuning voor een gezonde levensstijl.

- ✓ 100% natuurlijk biologisch geteelde algen, verwerkt tot een puur groen poeder en een unieke algenmix
- ✓ maximaal behoud van kleur, geur, smaak en alle essentiële fytonutriënten
- ✓ sterk geconcentreerd poeder boordevol chlorofyl (bladgroen)



KLAMATH

ALGEN POWDER

> Oorsprong: Amerika



De blauwgroene klamath-alg, die vanwege haar Latijnse benaming **de AFA-alg*** wordt genoemd en verder ook wel bekend is als de onzichtbare levende waterbloem, brengt ons op een bijzondere plaats in de Amerikaanse staat **Oregon** waar zich het **Klamath-meer** bevindt. Deze oeroude alg groeit slechts op één bepaalde plaats op aarde en kent dankzij haar uniek ecosysteem een uitstekende combinatie van **mineraalrijk water, zuivere lucht en intens zonlicht**.

De klamath-alg wordt geogst op het hoogtepunt van de levenscyclus, gefilterd en volledig gezuiverd tijdens het productieproces om zo een optimaal behoud van de voedingsstoffen te garanderen. Van alle eetbare algen is de klamath-alg erg uniek in het opnemen van de nodige voedingsstoffen. Deze voedzame alg neemt rechtstreeks **moleculaire stikstof** vanuit de lucht op en gebruikt de opgenomen stoffen om vervolgens proteïnen en andere voedingsstoffen te produceren.



smoothie



juice



shake



cereal



yoghurt

gebruik dit
poeder in



*Aphanizomenon flos aqua

KLAMATH SMOOTHIE BOWL

Schil de mango en
snij in stukken.

Doe alle ingrediënten in
een blender, behalve
de toppings.

Mix tot er geen stukjes
meer overblijven en
giet vervolgens de
smoothie in een bowl.

Versier je groenkleurige
smoothie met
Purasana-toppings en
vers fruit naar wens.

*Deze toppings
vind je in ons
Purasana-gamma!*

Benodigdheden

- 1 mango
- 2 handjes spinazie
- 1 handje ijsblokken
- 1 kop (kokos)melk
- vers fruit: bosbessen,
aardbeien, banaan, kiwi...
- kokosrasp**
- gojibessen**
- chiazaden**
- 1 tl **klamathpoeder**



SPIRULINA

ALGEN POWDER

> Oorsprong: Zuid-India



De eetbare blauwgroene spirulina-alg uit **Zuid-India**, kent een grote variëteit aan natuurlijke voedingsstoffen en wordt beschouwd als een eiwitrijk en plantaardig product **boordevolle essentiële aminozuren** die fungeren als belangrijke bouwstoffen voor het lichaam. Dankzij de aanwezige **chlorofyl** kent deze eeuwenoude alg een **zuiverende werking op de darmen, het lichaam** en vormt het een uitstekende voedingsbodem voor de darmflora.

Deze zoutwateralg komt voor in alkalisch water en dankt haar uitgesproken **blauwgroene kleur** aan de aanwezige hoeveelheid **fycocyanine**. Dit uniek kleurpigment is zelden in een ander organisme terug te vinden en kent hierbij een bijzonder **ontgiftende en leverbeschermende werking**.

gebruik dit poeder in



smoothie



juice



shake



ice cream



yoghurt



SPIRULINA GRANULES MET VANILLE

ALGEN POWDER

> Oorsprong: Zuid-India



De spirulina granules, met dezelfde gekende voordelen als spirulina en een **extra natuurlijke vanilletteoets**, is uniek in het Green gamma en een uitstekend product om de bijzondere wereld van voedzame algen te ontdekken.

Dankzij de natuurlijke en subtiele vanilleteoefening **neutraliseren** de granules de typische **smaak en geur van spirulina**.



smoothie



yoghurt



cereal



salad



pasta

gebruik dit poeder in



RECEPT

Kies ingrediënten volgens je eigen
smaak en volgens de behoeften van
je lichaam!



GREEN BOOST SMOOTHIE

Pel de bananen en snij in stukken.
Ontpit de avocado, verwijder de schil en snij in stukken.

Doe alle ingrediënten in de blender en mix alles fijn tot een heerlijk drankje.

Giet de groene smoothie in een glas en versier met chiazaaden van Purasana.

Benodigheden

- 2 bananen
- 1 handje spinazie
- ½ avocado
- 2 tl honing
- 2 tl chiazaad
- 2 glazen amandeldrank
- 2 tl spirulinapoeder

Chiazaad is ook verkrijgbaar in het Purasana-gamma!



PESTO

Doe alle ingrediënten, inclusief chlorellapoeder, in de blender of keukenrobot.

Vermaal alle bestanddelen tot een smeuïge saus en serveer vervolgens als dipsaus of met pasta.

Benodigdheden

- 1 handje pijnboom-pitten
- 2 handjes basilicum
- 1 teentje look
- 1 scheutje olijfolie
- 1 snuifje zout
- 4 tl **hennepzaad**
- 2 tl **chlorellapoeder**

CHLORELLA

ALGEN POWDER

> Oorsprong: Zuid-India



Chlorella is niet alleen **gegeerd bij NASA-astronauten** tijdens hun ruimtemissies, ook consumenten opteren voor deze ééncellige zoetwateralg omwille van de vele aanwezige **fytonutriënten en eiwitten**. De donkergroene chlorella-alg vindt zijn oorsprong in open lucht, afgelegen van alle verontreiniging en kent jaarlijks heel wat natuurlijk zonlicht. De in het zuiver water gecultiveerde alg bevat een veelheid aan chlorofyl en beschikt over een gebroken harde celwand waardoor een betere **vertering en biobeschikbaarheid van de voedingsstoffen** in het lichaam mogelijk is.

Chlorella vormt een krachtige, natuurlijke energiebron voor het menselijk lichaam en is een doeltreffend product voor sporters bij het **vergroten** van hun **uithoudingsvermogen**. De alg vormt ook een effectieve ondersteuning bij het ontgiften van het lichaam.

gebruik dit poeder in



smoothie



juice



shake



dressing



yoghurt



ALGENMIX

poeder van spirulina, chlorella & Klamath

ALGEN POWDER MIX

> Oorsprong: Zuid-India / Amerika



De sterkste eigenschappen van drie hoogwaardige algen, samengebracht op Europese bodem en in een bijzondere Purasana algenmix, vormen een **natuurlijke bron van eiwitten** en hebben een sterke **energetische waarde** voor het lichaam.

Dankzij de samenvoeging van **chlorella, klamath en spirulina** in zijn meest geconcentreerde vorm, is deze mix een uitstekende bron van **chlorofyl, kwaliteitsvolle eiwitten en essentiële fytonutriënten**.

Dankzij deze unieke algencombinatie heeft het product een sterk **zuiverende en ondersteunende functie**. Naast een gezonde ondersteuning tijdens het reinigen van het lichaam, werkt de algenmix ook sportondersteunend en recuperatiestimulerend na zware inspanningen en sportprestaties.

gebruik dit poeder in



smoothie



juice



shake



yoghurt





ALGENMIX IJSCREME

Snij 3 bananen in schijfjes en plaats vervolgens in de diepvriezer. Snij daarna de overige banaan ook in stukken.

Mix de bananen met het algenmixpoeder tot een egaal mintgroen kleur. Schep het ijs vervolgens in een kommetje of glas en besprenkel met je favoriete Purasana-topping zoals gojibessen, bijenpollen of kokosrasp.

Benodigdheden

- 4 bananen
- gojibessen
- bijenpollen
- kokosrasp
- 1 tl **algenmixpoeder**

Onze groenten

De groenten van Purasana: dat valt in goede aarde!

Een gezond leven begint met een evenwichtig voedingspatroon en de optimale integratie van verse plantaardige producten. Hierbij vormen de groenten een belangrijk onderdeel in het aanleveren van waardevolle voedingsstoffen voor het lichaam.

De groenten staan verdiend bovenaan de voedingspiramide en fungeren dan ook als een belangrijke leverancier voor het lichaam. Ze voorzien in water, koolhydraten en voedingsvezels. Dankzij het duurzaam productieproces en het niet verhitten van de groenten, blijft de originele smaak, geur en alle noodzakelijke mineralen, vitaminen en antioxidanten behouden.

- ✓ 100% op volledig natuurlijke wijze gezaaide, geteelde en geogoste groenten, verwerkt tot een waardevolle groentemix
- ✓ maximaal behoud van de natuurlijke geur en smaak van verse groenten
- ✓ sterk geconcentreerd poeder boordevol vitaminen en mineralen



VEGGIE MIX

poeder van broccoli, boerenkool, peterselie & kool



GROENTEN POWDER MIX

> Oorsprong: Amerika

Een brede aanvulling van **nutriënten uit biologische en plantaardige voeding** vind je in de samengestelde groentenmix van Purasana.

De groentenmix kent een lekkere groene combinatie van **boerenkool, peterselie, kool en broccoli**. De rauwe, onbewerkte groenten zijn vervat in één voedzame mix met het optimale behoud van de aanwezige voedingswaarden.

Dankzij het duurzaam verwerkingsproces waarbij de groenten onder een lage temperatuur worden verwerkt, blijven de beste voedingswaarden bewaard en vormt de groentenmix een perfecte aanvulling op het Supergreen-gamma.

gebruik dit poeder in



juice



smoothie



shake



dressing



soup

SUPERGREEN SALADE

Meng als basis het hennepzaad van Purasana samen met het citroensap, het zout en het veggie mix-poeder in een grote kom.

Snij vervolgens alle groenten fijn en vermeng dit geheel goed tot een heerlijke en gezonde salade.



Gebruik het veggie poeder in je vinaigrette.

Benodigheden

- 1 komkommer
- ½ gele paprika
- 2 tomaten
- 2 ajuinen
- 1 teentje look
- 1 bosje peterselie
- 1 handje rozijnen
- 1 handje muntblaadjes
- 6 el olijfolie
- 2 scheutjes citroensap
- 1 snuifje zout
- 120 g **hennepzaad**
- 3 tl **veggie mix-poeder**

LUNCH | DESSERT



ROYAL MIX

poeder van spirulina, chlorella, Klamath, broccoli, boerenkool, peterselie, kool, gerstegrassap, alfalfasap, tarwegrassap, KAMUT® khorasan sap, havergrassap



GROENTEN GRASSEN ALGEN

POWDER MIX

> Oorsprong: Zuid-India / Amerika

Het beste van de Purasana Supergreens, zorgvuldig geselecteerd en samengebracht in één hoogwaardige mix boordevol **gevarieerde** en **essentiële voedingsstoffen** met de beste ingrediënten die Purasana te bieden heeft. Dankzij een duurzaam verwerkingsproces bij lage temperaturen blijven de vele **fytonutriënten** maximaal behouden en zorgt deze **eiwitrijke royal mix** voor een superieure samenvoeging van groenten, algen en grassen met behoud van de beste voedingsstoffen voor het lichaam.

Deze groene en royale Purasana mix is een **puur** en **biologisch** poeder bestaande uit een kwaliteitsvolle combinatie van tarwegras-, gerstegras-, alfalfa- en havergrassap, KAMUT® khorasan sap gecombineerd met spirulina, chlorella, klamath en de vier groenten (broccoli, kool, peterselie en boerenkool).



juice



smoothie



shake



yoghurt

gebruik dit poeder in





GREEN & SWEET MACA SHAKE

Giet de rijstmelk samen met de royal mix in een blender. Voeg het Purasana macapoeder en de Purasana kokosbloesemsuiker toe.

Blend het geheel en serveer in een glas.

Benodigheden

- 1 dl rijstdrink
- 1 tl kokosbloesemsuiker
- 1 tl macapoeder
- 1 tl **royal mix-poeder**



Get your daily dose of greens.



Geniet dagelijks van de Purasana Supergreens en sta voortaan gezonder, optimistischer, vitaler en energierijker in het leven.

Dankzij het duurzaam productieproces van de raw Supergreens en het niet verhitten van de grondstoffen boven de 40°C, is er een optimaal behoud van de originele smaak, geur en alle aanwezige vitamines, enzymen en mineralen.



Een goed werkend immuunsysteem is sterk afhankelijk van een gezond voedingspatroon. Dankzij de aanwezige essentiële voedingsstoffen dragen de Supergreens bij tot de ondersteuning van een versterkend immuunsysteem en de bescherming van het lichaam.



Reinig gezond, doordacht en zonder stress het lichaam en kies voor de green rawfoods. De natuurlijke Supergreens vormen een gezonde ondersteuning tijdens het zuiveren van het lichaam en bieden een duurzame aanvulling op de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid groenten, fruit en vezels.

Gebruik bewust de producten met de juiste voorgeschreven dosering om een optimaal en gezond resultaat te verkrijgen.

Fan van onze Greens?
Deel je eigen recepten via social media.



artwork by BURO AI



Purasana NV
Heulestraat 104, 8560 Gullegem

