purasana
your natural protection

# MY WHEY OR THE VEGAN WAY?

## PURASANA BIO PROTEÏNEPOEDERS

# PROTEÏNEN?

Een van de belangrijkste bouwstenen van het menselijk lichaam zijn proteïnen. Deze zorgen voor het opbouwen van spieren, botten, de huid,... **Eiwitten zijn noodzakelijk in dagelijkse voeding** omdat ze een bron van aminozuren zijn. Er bestaan 20 aminozuren die een eiwit vormen en 9 ervan kan het lichaam niet zelf produceren.
Sommige eiwitten beschouwt men als een compleet eiwit, dit betekent dat alle essentiële 9 aminozuren aanwezig zijn. Vlees en eieren zijn een compleet eiwit maar niet iedereen kan / wil dit eten. Er bestaan **veel alternatieve eiwitbronnen**: dierlijk wei-eiwit van melk, plantaardige van erwten, soja, hennepzaad, rijst, pompoenpitten en zonnebloempitten.

In het kader van een gezonde levensstijl zijn gezonde en goed verteerbare voeding samen met voldoende beweging onontbeerlijk. Plantaardige proteïnen zijn hierin een belangrijke schakel en worden wereldwijd meer en meer dagelijks geconsumeerd.
De hedendaagse maatschappij staat op een keerpunt in gebruik van dierlijke producten, vandaar dat **plantaardige**

**eiwitbronnen meer en meer op de voorgrond treden**. Biologische, plantaardige proteïnen zijn gezonde, voedzame en licht verteerbare voeding die bovendien vrij is van antibiotica, hormonen, cholesterol en belasten het lichaam niet. Biologisch en plantaardig zijn en blijven de toekomst. Wist je dat onze voeding een grotere impact heeft op het milieu dan het verkeer? Want het kost enorm veel meer water, energie en brandstof om dierlijke producten te produceren. We kennen allemaal de gevolgen van dierlijke meststoffen. **Kiezen voor plantaardige voeding verkleint de ecologische voetafdruk**.

Wist je dat ongeveer 50% van de bevolking van India vegetariër is? In vele landen zoals de Verenigde Staten, Canada, het Midden-Oosten, Verenigd Koninkrijk en andere Europese landen groeit het aantal vegetariërs en veganisten zeer snel tot 10-15% en dit in alle sociale lagen van de bevolking. Meer en meer mensen kiezen bewust voor een vegetarische of veganistischelevensstijl en **verminderen of elimineren vlees** uit hun voedingsgewoontes.