

puraśana
your natural protection

SUPER FOOD

Superfood, Superfood Mix,
Super Mix, Superfruit,
Super Sweet & Super Flavor





*Mak in dit productoverzicht
kennis met het volledige
Super gamma van Purasana.
Index van alle referenties
achteraan de brochure.*

WAT IS SUPERFOOD?

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

Ze zijn van nature rijk aan essentiële voedingstoffen 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 SUPERFOOD 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. Superfood 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.

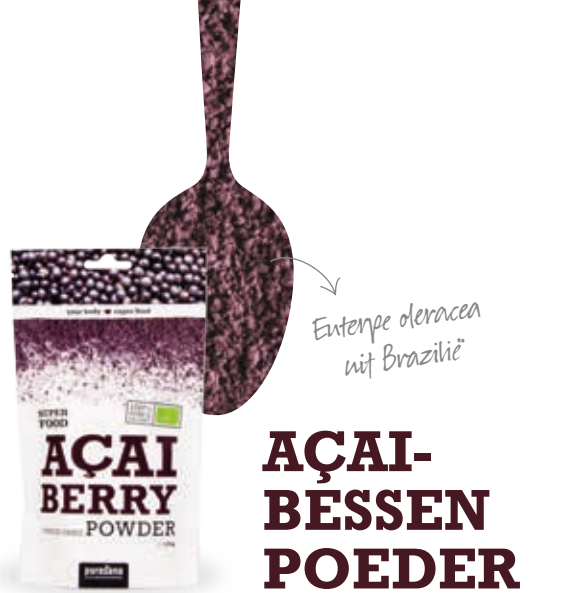
HOE SUPERFOOD GEBRUIKEN?

Er zijn heel wat mogelijkheden om superfoods te gebruiken. Voeg 2 tot 3 koffielepels Purasana superfood toe aan 250 - 300 ml smoothies, shakes, plantaardige drank (bijvoorbeeld rijstdrank), fruitsap, yoghurt, ontbijtgranen of desserts. U kunt ook meerdere soorten superfoods samen gebruiken. Wees creatief en aarzel niet om te experimenteren door superfoods toe te voegen aan uw dagelijkse gerechten.

SUPER FOOD

Het Purasana superfood assortiment is zeer breed, iedereen vindt wel een product die hij of zij wenst te proeven of te gebruiken in recepten. Het zijn stuk voor stuk kwaliteitsproducten die essentiële voedingsstoffen leveren.





AÇAÍ-BESSEN POEDER

Zeer geconcentreerd: 20 kg fruit voor 1 kg poeder. De açai-bes is klein, donkerblauw tot paars en komt voor in Brazilië, Peru en Suriname. De bes wordt ongeveer 2,5 centimeter groot en groeit in grote trossen aan de Açai-palm, de Euterpe oleracea. Deze palissade palm wordt tot 30 meter hoog. Als ze rijp zijn, worden de bessen - rijk aan voedingsstoffen - verpulverd tot een donker paars poeder. Deze bes wordt aanzien als één van de meest voedzame vruchten ter wereld en bevat van nature tal van voedingsstoffen en fytonutriënten. In Brazilië en Suriname wordt de vrucht al jaren gegeten en dan vooral in pulpvorm. De harde bessen worden geweekt, met schil en al tot pulp vermalen en als koude pap gegeten. Purasana açai-bespoeder wordt verkregen door het vriesdrogen voor een optimaal behoud van de voedingswaarde.

Rijk aan vitamine E, B1, B2, vezels en antioxidanten.
Bevat ook nog kalium, calcium, magnesium, eiwitten en omega vetzuren.

- Kenmerken**
- Sterke antioxidant (hoge ORAC - waarde)
 - Verhoogt de immuniteit

2-3 kl
250-300 ml



Wees creatief en aarzel niet om te experimenteren door superfoods toe te voegen aan uw dagelijkse gerechten. Een lepeltje açai-bessen poeder kan uw desserts en diverse andere gerechten een extra toets geven.



BAOBAB POEDER

De baobab boom 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 hebben een uitzonderlijk grote stamontrek (diameter van de Afrikaanse baobab tot 11 m met een omtrek tot 34 m). en is al lange tijd een belangrijke bron van menselijke voeding. De vrucht wordt geoogst met een minimale impact op het milieu en nadat de vrucht werd geoogst, wordt de harde buitenschaal opengebroken en de inhoud eruit gehaald. Purasana baobabpoeder wordt gemaakt van deze rijke vruchten.

Rijk aan vitamine C, calcium, kalium, magnesium, vezels.
Bevat ook nog eiwitten.

- Kenmerken**
- Zeer voedzaam, ook voor kinderen
 - Geeft snel voldaan gevoel
 - Vaak als onderdeel van caloriearm dieet
 - Voedingssupplement bij sport
 - Wint steeds meer aan populariteit

2-3 kl
250-300 ml



Wees creatief en aarzel niet om te experimenteren. Het Purasana Baobab bio poeder is ook heerlijk verwerkt in cakebeslag, brood, pannenkoeken en andere desserts.



GERSTE-GRAS POEDER

Gerstegrasspoeder wordt gewonnen uit jong, vers gerstegrass en zit vol vitale stoffen. Gerstegrasspoeder 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. Het gerstegrass wordt onmiddellijk na het oogsten gedroogd en verwerkt.

Rijk aan vezels, kalium, foliumzuur, calcium en vitamines B1 & B5.
Bevat ook nog bladgroen en bèta-caroteen.

- Kenmerken**
- Sterke ontgifter (chlorofyl)
 - Brengt pH-waarde in lichaam in evenwicht door
 - betere enzymatische werking
 - betere stofwisseling
 - betere opname van voedingsstoffen
 - Verhoogt het energiepeil

2-3 kl
250-300 ml



Om de sterke smaak van gerstegrass te maskeren kunt u een kleine afgestreken koffielepel lucumapoeder of agavepoeder toevoegen als zoetstof. Daarnaast is gerstegrass ook lekker als toevoeging bij yoghurt, gebak of ontbijtgranen.



RODE BIETEN POEDER

Rode bieten worden al vele millennia geteeld als groente in alle klimaten. Purasana rode bietenpoeder wordt vervaardigd uit het sap van rijpe, rode bieten die tot poeder verwerkt worden via een uniek productieproces. 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.

Rijk aan vitamine A, vitamine B, vitamine C, kalium, magnesium en ijzer.
Bevat ook nog vezels, eiwitten en enzymen.

- Kenmerken**
- Verbeterd het uithoudingsvermogen
 - Bevordert de afbraak van koolhydraten, vetten en eiwitten waardoor je meer energie krijgt

2-3 kl
250-300 ml



Sporters kunnen tot 35g per dag gebruiken. Opmerking: Rode biet kan je urine roze laten verkleuren, dit is volkomen normaal.



*Theobroma cacao uit Peru
"Voedsel van de goden"*

CACAOPOEDER CACAOKERNEN CACAOBONEN

Purasana bio cacaobonen zijn het zaad van de Theobroma cacao, een kleine groenblijvende boom die groeit in tropische klimaten. De eerste cacaobonen op Europese bodem kwamen uit Mexico. Het recept voor cacaodrank werd daar meer dan 100 jaar geheimgehouden. 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.

Rijk aan ijzer, kalium, calcium, fosfor, magnesium, zinc en koper.

Bevat ook nog eiwitten.

Kenmerken

- Bom van antioxidanten (meer dan rode wijn, bosbessen, açai-bessen, granaatappels en gojibessen samen)
- Geeft een natuurlijk gevoel van welzijn
- Lage glycemische index (6-10%) en zeer hoge ORAC-waarde

CACAOBONEN

De cacaoboön is de smaakbepalende stof voor chocolade. Er zijn vele verschillende soorten bonen, elk met een eigen smaak. Makkelijk te pellen door ze even in de handen te wrijven. Cacaobonen (gepeld en gebroken) zijn ideaal om te gebruiken in verschillende soorten chocoladebereidingen.

CACAOKERNEN

Cacaokernen zijn kleine stukjes pure, rauwe cacao zonder suikers of smaakversterkers. Deze cacaokernen worden door eenvoudige grove vermaling verkregen uit gefermenteerde en zongedroogde cacaobonen. De cacao nibs kunt u toevoegen aan yoghurt, ijs of desserts, zowel als topping als in de basis van bijvoorbeeld gebak.

CACAOPOEDER

Cacaopoeder wordt via een artisaanaal proces bekomen uit de cacaobonen. Dit poeder is puur en zonder suikers of smaakversterkers. Smoothies en andere shakes brengt u hiermee op smaak, ook heerlijk samen met andere superfoods zoals bijvoorbeeld baobab.

2-3 kl
250-300 ml



s' Morgens een lepel cacaopoeder doorroeren in een glas rijst- of notendrank en u begint uw dag met superenergie.



Myrciaria dubia uit Peru

CAMU CAMU POEDER

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.

Rijk aan vitamine C.

Bevat ook nog eiwitten.

Kenmerken

- Beschermt en verhoogt de weerstand en immuniteit

2-3 kl
250-300 ml



Aparte, uitgesproken, scherp zure smaak (citroen), vrij droog, houterig, licht exotisch met zoete achtergrondsmaken. Ideaal om andere smaken te intensifiëren. Maximum 2 tot 3g per dag.



Salvia hispanica uit Peru

CHIA ZADEN

Chia (Salvia Hispanica) is een plant 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.

Rijk aan omega-3, vezels, calcium, fosfor, mangaan, koper en vitamines B1, B3 & E.

Bevat ook nog eiwitten.

Kenmerken

- Bevordert de spijsvertering
- Geeft energie
- Heeft een goede omega 3/6 verhouding
- Geeft lang een verzadigd gevoel

2-3 kl
250-300 ml



Wees creatief en aarzel niet om te experimenteren door superfoods toe te voegen aan uw dagelijkse gerechten. Maximaal 15 g per dag consumeren.



CHLORELLA POEDER

Chlorella is een geslacht van eencellige groene algen, die tot de stam van de groenwieren behoort. Het is een zoetwateralg en heeft een ronde vorm met een diameter van 2-10 micrometer. De naam chlorella is afkomstig van het Griekse 'chloros', dat 'groen' betekent, en het Latijnse achtervoegsel 'ella', dat 'klein' betekent. Ze groeit in grote hoeveelheden in Zuidoost-Azië en geeft rivieren en meren daar een groene kleur. Chlorella is 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. Bij een minimum inname van 3 g per dag versterkt chlorella de levenskracht en helpt het om zware metalen uit het lichaam te elimineren.

Rijk aan vezels, fosfor, koper, mangaan, ijzer, seleen en vitamines B1, B2, B3, B6, B9 & K.
Bevat ook nog koolhydraten, eiwitten, foliumzuur, bladgroen.

- Kenmerken**
- Hoogste gehalte chlorofyl van alle planten
 - Vervanger voor vitaminepreparaten
 - Krachtige ontgifter
 - Vlot opneembaar door het lichaam

2-3 kl
250-300 ml



Chlorellapoeder heeft een vrij uitgesproken en krachtige smaak waardoor het lekker is deze toe te voegen aan groentesmoothies of groentesap. U kunt best een dosis van 2,5g tot 5g per dag innemen.



GREEN MIX POEDER

Een hoogwaardige mix van chlorellapoeder, spirulinapoeder, tarwegraspoeder, gerstegraspoeder. 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.

Rijk aan foliumzuur, seleen, ijzer, alle B-vitamines, kalium, calcium, zink, koper, mangaan, chroom, fosfor en bladgroen.
Bevat ook nog bèta-caroteen.

- Kenmerken**
- Sterke ontgifter
 - Alkaliserend
 - Geeft kracht en energie
 - Versterkt immuunsysteem
 - Must voor elke sporter

2-3 kl
250-300 ml



Wees creatief en aarzel niet om te experimenteren door superfoods toe te voegen aan uw dagelijkse gerechten.



GUARANA POEDER

Paullinia cupana is een klimplant die groeit in het Amazonegebied. Purasana guaranapoeder is het vermalen 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.

Rijk aan vezels.
Bron van eiwitten.
Bevat ook nog cafeïne.

- Kenmerken**
- Verbetert prestaties: geestelijk (geheugen) en fysiek
 - Verhoogt energie en uithoudingsvermogen

1 kl
250-300 ml



Ook als ingrediënt in gebak is guaranapoeder een aanrader of als extra in verschillende cocktails met bijvoorbeeld wodka of ananas.



HENNEP PROTEÏNE POEDER

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 vermalings tot poeder zonder additieven of chemische verwerking.

Rijk aan vezels, eiwitten, ijzer, magnesium, fosfor, kalium en omega-3.
Bron van calcium.
Bevat ook nog vitamines B1, B2, B3, B6 en E.

- Kenmerken**
- Bron van plantaardige eiwitten
 - Gezond alternatief voor vlees en vis
 - Ideaal voor vegetariërs en sporters

2-3 kl
250-300 ml



Lekker als hartig extraatje bij verschillende salades. Wees creatief en aarzel niet om te experimenteren door superfoods toe te voegen aan uw dagelijkse gerechten.



GEPELD HENNEP ZAAD

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. THC-vrij.

Rijk aan vezels, eiwitten (35%), ijzer, magnesium, fosfor, kalium en omega-3.
Bron van calcium.
Bevat ook nog vitaminse B1, B2, B3, B6 en E.

Kenmerken

- Bron van plantaardige eiwitten
- Gezond alternatief voor vlees en vis
- Ideaal voor vegetariërs en sporters

2-3 kl
250-300 ml



Wees creatief en aarzel niet om te experimenteren door superfoods toe te voegen aan uw dagelijkse gerechten.



LUCUMA POEDER

Lucumapoeder wordt verkregen uit gedroogde en vermalen 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.

Bevat vitamines B1, B2, B9, fosfor, eiwitten en vezels.

Kenmerken

- Rijk aan trage koolhydraten = brandstof voor het lichaam
- Natuurlijke zoetsmaak
- Geen onnodige dikmakende suikers
- Lage glycemische index
- Immuunsysteemversterkend
- In Peru gebruikt voor kindervoeding ipv aardappelen

2-3 kl
250-300 ml



Lucuma is zacht en aangenaam licht zoet met niet te definiëren hemelse nasmaken zoals tinten van esdoorn en zoete aardappel. U kunt 3 tot 25g per dag innemen van dit superfood.



MACA POEDER

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 - 4000 meter. De wortel wordt zongedroogd en vervolgens vermalen. 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 stimulans.

Rijk aan calcium en ijzer.
Bevat ook nog eiwitten.

Kenmerken

- Ondersteunt fysieke en intellectuele prestaties
- Geeft meer energie
- Libidoverhogend

2-3 kl
250-300 ml



Maca heeft een licht moutachtige smaak en zoete smaaktinten. Deze superfood is een goede emulgator en zeer veilig bij langdurig gebruik. Verder heeft maca een verwarmend effect (bij koud weer). U kunt 10 tot 20 g per dag gebruiken.



SPIRULINA POEDER

Spirulina is een blauwgroene zoutwateralg met een voorkeur voor een alkalisch milieu die van nature meer essentiële voedingsstoffen en fytonutriënten bevat dan eender welk ander beschikbaar voedsel. De vitamines en mineralen uit spirulina worden bovendien gemakkelijk door het lichaam geabsorbeerd. Bij een minimum dagelijkse inname van 600 tot 900 mg is spirulina een ondersteuning tijdens afslankprogramma's en diëten.

Rijk aan eiwitten, fosfor, magnesium, ijzer, kalium, zink en vitamines B1, B2, B3, B6, K.
Bron van calcium, koper, chroom, selenium, bladgroen, bèta-caroteen en zeaxanthine.

Kenmerken

- Spirulinapoeder is een groene stofzuiger
- Krachtige ontgifter
- Ideaal bij sapkuren en gezond voor huid en nagels
- Alternatief voor multivitaminereparaten
- Werkt weerstandsbevorderend

1 kl
250-300 ml



De smaak situeert zich tussen gewone groenten en zeegroenten maar is zachter dan deze van chlorella. Dit superfood is makkelijk te combineren met groenten. U kunt 2,5g tot 5g per dag gebruiken.



TARWE-GRAS POEDER

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. 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.

Rijk aan foliumzuur, calcium, kalium, ijzer, vitamines B1, B5, eiwitten en vezels.

Bron van bladgroen en bèta-caroteen.

Kenmerken

- Ontgifter (chlorofyl)
- Goed voor de spijsvertering
- Voorziet in dagelijkse behoefte aan groene groente (3,5 g = volledige portie biologische groenten)
- Bevat geen gluten
- Ideaal om tekorten aan te vullen

2-3 kl
250-300 ml



Tarwegras smaakt bij aanvang vrij zacht en rond, neutraal en zeer typisch. Tarwegras kan ook over gerechten gestrooid worden.



GOJI BESSEN POEDER

Gojibessen worden al meer dan 3000 jaar gebruikt in de Aziatische kruidengeneeskunde. Deze sappige oranje-rode bessen groeien aan een struik die oorspronkelijk in Azië gedijde. Purasana gojibespoeder is een gevriesdroogd poeder met een uitstekende bitterzoete smaak, net als de verse bessen. Gojibessen bevatten van nature essentiële vitamines en zitten bomvol carotenoiden.

Rijk aan vitamine A, C, B1, B2, B6 en caroteen.

Kenmerken

- Bevat verschillende vitamines en aminozuren
- Voegt mooie kleur toe aan gerechten

2-3 kl
250-300 ml



Wees creatief en aarzel niet om te experimenteren door superfoods toe te voegen aan uw dagelijkse gerechten.



QUINOA INSTANT POEDER

Quinoa is het smaakvolle en voedzame zaad van een plant die sedert duizenden jaren in Zuid-Amerika wordt geteeld. Quinoa is een compleet eiwit, wat betekent dat het alle essentiële aminozuren bezit. Quinoa heeft een hoge eiwitverteerbaarheid, zijn eiwitbron wordt beschouwd als gelijkwaardig aan die van melk. In vergelijking met granen is quinoa 'light': quinoa is glutenvrij, licht verteerbaar en heeft een lage glycemische index en een heerlijke smaak. Het zorgt voor een gevoel van volheid dankzij de aanwezige vezels en eiwitten.

Rijk aan vitamine B1, fosfor, magnesium, ijzer, koper, mangaan.

Bron van calcium & aminozuren.

Kenmerken

- Bevat tal van voedingsstoffen en ook alle essentiële aminozuren
- Evenwichtig en compleet eiwit
- Ideaal voor veganisten en vegetariërs

2-3 kl
250-300 ml



Purasana quinoa instant heeft een milde smaak en is makkelijk oplosbaar in vloeistoffen.



BIJEN-POLLEN (POEDER)

Bijenpollen zijn stuifmeelkorrels die verzameld worden door bijen die de microscopisch kleine korrels vermengen met hun bijennektar 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 afweermechanisme en ondersteunen de immuniteit.

Rijk aan vitamines B1, B2, B9 en E.

Bron van vitamine C, koper, seleen, fosfor, calcium, kalium en zink.

Kenmerken

- Versterkt de vitaliteit en de natuurlijke afweer
- Bevat antioxidanten en essentiële aminozuren
- Ideaal voor herstel na ziekte

2-3 kl
250-300 ml



Je kan ook verschillende superfoods combineren in gerechten. Bijenpollen worden best niet gekookt.

SUPERFOOD MIX

Purasana stelde enkele superfood mixen samen met een hoge nutritionele waarde en lekkere smaak.



QUINOA INSTANT & CACAO

Quinoa is een op graan gelijkend zaad met een compleet eiwitprofiel, wat betekent dat het alle essentiële aminozuren bevat en een hoge eiwitverteerbaarheid heeft. Deze eiwitbron is gelijk aan die van melk. In vergelijking met granen is quinoa 'light': quinoa is glutenvrij, licht verteerbaar en heeft een lage glycemische index en een heerlijke smaak. Het toevoegen van bio cacao- en bio lucumapoeder verhoogt de voedingswaarde en zorgt voor een aangename smaak.

Rijk aan kalium, fosfor, magnesium, ijzer, koper, mangaan.
Bron van vitamine B1, calcium en aminozuren.

Kenmerken

- Veelzijdig gebruik
- Geschikt voor jong en oud
- Ideaal voor veganisten en vegetariërs

2-3 kl
250-300 ml



Wees creatief en aarzel niet om te experimenteren door superfoods toe te voegen aan uw dagelijkse gerechten.



MACA & CACAO

Door het toevoegen van cacao en lucuma aan maca wordt de minder aangename smaak van maca geneutraliseerd. Zo kan je optimaal genieten van de nutritionele eigenschappen van deze hemelse mix. Maca is een ondersteuning tijdens fysieke en intellectuele prestaties, een bron van energie en een libidoverhogende stimulans. Purasana maca werd gegelatineerd. Dat betekent dat de zetmeelketens werden gebroken zodat de maca makkelijker kan worden opgenomen. Cacao is rijk aan kalium, fosfor, magnesium, calcium, zink en koper. Lucuma ondersteunt de werking van maca als energiebron en heeft een aangename zoete smaak.

Rijk aan vitamine C, ijzer en koper.
Bron van kalium, calcium, fosfor en magnesium.

Kenmerken

- Geeft meer energie
- Hoog antioxidantengehalte
- Veelzijdig gebruik

2-3 kl
250-300 ml



Wees creatief en aarzel niet om te experimenteren door superfoods toe te voegen aan uw dagelijkse gerechten.

SUPER MIX

Al het goede van de Purasana Superfood poeders, een geweldige bron van voeding in een gemakkelijk te gebruiken vorm. Pure en biologische poeders in een uitgekiende mix zonder enige toevoeging. Elke mix heeft zijn specifieke toepassing, je kunt kiezen wat jij en je lichaam nodig hebben.





BREAK-FAST MIX

Maca, lucuma, spirulina, açaiëes, hennepzaad en cacaoëoeder.

Purasana bio Superfood Ontbijtmix bevat maar liefst zes onbewerkte voedingsmiddelen die vrij zijn van pesticiden, chemicaliën, vul-, kleur-, smaak- en bewaarstoffen of enig ander synthetisch of niet natuurlijk additief. Het bevat van nature een hoog gehalte aan essentiële voedingsstoffen en fytonutriënten waardoor men echt kan spreken over supervoeding. Deze Superfood Ontbijtmix is een weldaad voor lichaam en geest en belast het lichaam niet met slechte vetten, suikers, toxines... het is een ideale ondersteuning van een gezonde en actieve levensstijl.

Rijk aan vitamine K, B1, B2, B3, kalium, fosfor, magnesium, ijzer, zink, koper, mangaan en selenium.

Bron van vitamine E, foliumzuur en calcium.

Bevat ook nog chlorophyl, bèta-caroteen en zeaxanthine.

2-3 kl
250-300 ml



U kunt deze mix ook toevoegen aan eigen bereide ontbijt-repen.



HIGH FIBER MIX

Tanvegrasëoeder, lucumapoeder, cacaoëoeder, gerstegrasëoeder.

Purasana bio Superfood Vezelmix bevat maar liefst vier onbewerkte voedingsmiddelen die vrij zijn van pesticiden, chemicaliën, vul-, kleur-, smaak- en bewaarstoffen of enig ander synthetisch of niet natuurlijk additief. Het bevat van nature een hoog gehalte aan essentiële voedingsstoffen en fytonutriënten waardoor men echt kan spreken over supervoeding. Deze Superfood Vezelmix is een weldaad voor lichaam en geest en belast het lichaam niet met slechte vetten, suikers, toxines... het is een ideale ondersteuning van een gezonde en actieve levensstijl.

Rijk aan vezels, foliumzuur, kalium, calcium, ijzer en koper.

Bron van vitamine B1, B5, fosfor en magnesium.

2-3 kl
250-300 ml



U kunt deze mix ook toevoegen aan eigen bereide granen-repen.



SLIMMING MIX

Spirulinapoeder, Guaranapoeder, Hennepzaad, lucumapoeder en chlorellapoeder.

Purasana bio Superfood Afslankmix bevat maar liefst vijf onbewerkte voedingsmiddelen vrij zijn van pesticiden, chemicaliën, vul-, kleur-, smaak- en bewaarstoffen of enig ander synthetisch of niet natuurlijk additief. Het bevat van nature een hoog gehalte aan essentiële voedingsstoffen en fytonutriënten waardoor men echt kan spreken over supervoeding. Deze Superfood Afslankmix is een weldaad voor lichaam en geest en belast het lichaam niet met slechte vetten, suikers, toxines... het is een ideale ondersteuning van een gezonde en actieve levensstijl. Purasana Afslankmix bevat spirulina en is rijk aan omega-3, vitamines en mineralen. Bij een minimum dagelijkse inname van 4 g Afslankmix helpt spirulina het gewicht te beheersen omdat je minder eet en minder energie opneemt. Het is ook aanbevolen tijdens diëten om de spiermassa te behouden en om de energie en vitaliteit te verbeteren.

Rijk aan vezels, vitamine K, B1, B2, B3, foliumzuur, kalium, fosfor, magnesium, ijzer, zink, koper, mangaan, chroom en selenium.

Bevat ook nog omega-6, bèta-caroteen, zeaxanthine en cafeïne.

2-3 kl
250-300 ml



Wees creatief en aarzel niet om te experimenteren door superfoods toe te voegen aan uw dagelijkse gerechten.



SPORT FORMULA MIX

Spirulinapoeder, guaranapoeder, lucumapoeder, açaiëesëoeder, cacaoëoeder, hennep proteïneëoeder, macapoeder en hennepzaad.

Purasana bio Superfood Sport Formule mix bevat maar liefst acht onbewerkte voedingsmiddelen die vrij zijn van pesticiden, chemicaliën, vul-, kleur-, smaak- en bewaarstoffen of enig ander synthetisch of niet natuurlijk additief. Het bevat van nature een hoog gehalte aan essentiële voedingsstoffen en fytonutriënten waardoor men echt kan spreken over supervoeding. Deze Superfood Sport Formule mix is een weldaad voor lichaam en geest en belast het lichaam niet met slechte vetten, suikers, toxines... het is een ideale ondersteuning van een gezonde en actieve levensstijl. Purasana Sport Formule mix is rijk aan vitamines en mineralen en bevat hennep eiwitpoeder wat een uitstekend vegetarisch alternatief is voor sporters en atleten. De guaranine uit guarana werkt als cafeïne maar heeft een langer en gelijkmatiger effect.

Rijk aan vitamine B1, B2, B3, kalium, fosfor, ijzer en zink.

Bron van vitamine K, B6, calcium, magnesium, mangaan.

Bevat ook nog bèta-caroteen, zeaxanthine, cafeïne.

2-3 kl
250-300 ml



Wees creatief en aarzel niet om te experimenteren door superfoods toe te voegen aan uw dagelijkse gerechten.



TOTAL DETOX MIX

Chlorellapoeder, gerstegraspoeder, tarwegraspoeder, cacao-poeder en lucumapoeder.

Purasana bio Superfood “Total Detox” mix bevat maar liefst 5 onbewerkte voedingsmiddelen die onbewerkt en puur zijn. Het bevat van nature een hoog gehalte aan essentiële voedingsstoffen en fytonutriënten waardoor men echt kan spreken over supervoeding. Deze Superfood mix is een weldaad voor lichaam en geest en belast het lichaam niet met slechte vetten, suikers, toxines... Het is een ideale ondersteuning van een gezonde en actieve levensstijl. Purasana “Total Detox” is rijk aan vitamines en mineralen en bevat daarnaast ook chlorella. Chlorella is rijk aan vitamines, mineralen en vezels. Bij een minimum inname van 15 g “Total Detox” mix per dag versterkt chlorella uit de mix de levenskracht en helpt het om zware metalen uit het lichaam te elimineren.

Rijk aan vitamine B1, B2, B3, foliumzuur, kalium, calcium, fosfor, ijzer, zink, koper, mangaan, selenium.

Bron van vitamine K, B6, chroom.

Bevat ook nog chlorofyl, bèta-caroteen en zeaxanthine.

2-3 kl
250-300 ml



Wees creatief en aarzel niet om te experimenteren door superfoods toe te voegen aan uw dagelijkse gerechten.



VITALITY MIX

Guaranapoeder, macapoeder, lucumapoeder, spirulina-poeder, açai-bespoeder, tarwegraspoeder en cacao-poeder.

Purasana bio Superfood Vitaliteitsmix bevat maar liefst zeven onbewerkte voedingsmiddelen die vrij zijn van pesticiden, chemicaliën, vul-, kleur-, smaak- en bewaarsstoffen of enig ander synthetisch of niet natuurlijk additief. Het bevat van nature een hoog gehalte aan essentiële voedingsstoffen en fytonutriënten waardoor men echt kan spreken over supervoeding. Deze Superfood Vitaliteitsmix is een weldaad voor lichaam en geest en belast het lichaam niet met slechte vetten, suikers, toxines... het is een ideale ondersteuning van een gezonde en actieve levensstijl. Purasana Energie & Vitaliteitsmix is rijk aan ijzer, foliumzuur, selenium, chroom en B-vitamines. De guaranine uit guarana werkt als cafeïne maar heeft een langer en gelijkmatiger effect.

Rijk aan vitamine B1, B2, foliumzuur, kalium, fosfor, magnesium, ijzer, zink, koper, selenium en chroom.

Bron van vitamine K, B3, calcium en mangaan.

Bevat ook nog chlorofyl, bèta-caroteen en zeaxanthine.

2-3 kl
250-300 ml



Wees creatief en aarzel niet om te experimenteren door superfoods toe te voegen aan uw dagelijkse gerechten.

SUPER FRUIT



Bessen zijn niet alleen lekker om te eten, ze bieden ook veel voordelen voor de gezondheid. Gedroogde bessen behouden hun gezonde en actieve voedingsstoffen omdat ze grotendeels intact blijven tijdens het drogen. Hun intense kleur duidt onder meer op de aanwezigheid van bioactieve stoffen. Ze zitten boordevol vitaminen, mineralen en antioxidanten. De voordelen van de bessen is niet te danken aan één bepaalde stof, maar aan de interactie tussen de verschillende bioactieve stoffen. Men kan ze zo uit de hand eten of mengen met muesli, yoghurt, platte kaas, salades, smoothies, patisserie, enz...



ZWARTE BESSEN

De zwarte bes is een plant uit de ribesfamilie en komt in het wild voor op natte voedselrijke grond in loofbossen. De zwarte bes heeft een hoog vitamine C gehalte en een aroma dat wordt aangeduid als cassis.

Belangrijke stoffen

- Vitamine C
- Vitamine B
- Vitamine A
- Calcium
- Kalium
- Magnesium
- Ijzer



Licht zurige maar toch fruitige en volle smaak, gebruik in fruitsmoothies, desserts, ontbijtgranen en snacks. Alle Purasana Super Fruits zijn zowel apart, als in een mengeling naar keuze, ideaal als tussendoortje.



BLAUWE BESSEN

De blauwe bes is een plant uit de heidefamilie. Het is een vruchtdragende struik met een hoogte van 1,5 tot 2,5m. De blauwe bes is oorspronkelijk afkomstig uit het noordoosten van de Verenigde Staten. De blauwe bes bevat verschillende vitaminen en mineralen.

Belangrijke stoffen

- Vitamine C
- Natrium
- Kalium
- Calcium
- Fosfor
- IJzer
- Magnesium
- Koper
- Zink
- Antioxidanten



Zeer volle, uitgesproken fruitige en intense smaak. Maakt zomerse smoothies voller en fruitiger. Geeft mooie kleurschakeringen.



VEEN- BESSEN

De cranberry of veenbes is een plant uit de heidefamilie. Het is een kruipende of overhangende plant met dunne stengels. De soort komt oorspronkelijk uit NoordAmerika. De bes is bol-of peervormig en heeft een doorsnede van 6-8mm. Veenbessen bevatten verschillende vitaminen en mineralen.

Belangrijke stoffen

- Vezels
- Vitamine C
- Kalium
- Calcium
- Fosfor
- Ijzer
- Magnesium
- Koper
- Zink



Licht zurige maar toch fruitige en volle smaak. Ideale vulling van appels om bij wild te serveren. Mix onder verschillende koude sauzen bv. mayonaise, dressings, veganaise. Maakt sauzen voller, ronder en licht fruitig van smaak.



GOJI BESSEN

Boksdooorn of gojibes is een plant uit de nachtschadefamilie net als tomaat en aardappel. Deze struik is oorspronkelijk afkomstig uit Azië. De gojibes is een superleverancier van antioxidanten en bevat verschillende vitaminen en mineralen.

Belangrijke stoffen

- Vitamine C
- Ijzer
- Vezels
- Vitamine B2, B6
- Calcium
- Magnesium
- Koper
- Zink
- Bèta-caroteen
- Antioxidanten
- Kalium
- Natrium



Geen typische fruit- of bessensmaak, vrij droog, erg bepalend van smaak bij gebruik van grote hoeveelheden. Ter afwerking van bepaalde groentegerechten, voegt een mooie kleur toe bij afwerking. Combineert ook goed met zure smoothies, eventueel vooraf weken (1u). Voeg 10 tot 20 bessen toe aan thee en ze nemen de bittere smaak van de thee weg. Gebruik 15 tot 45g per dag.



KAAPSE KRUIS- BESSEN

De Kaapse kruisbes, ananaskers, goudbes of incabes is een tot 2m hoge éénjarige kruidachtige plant uit de nachtschade-familie. De vrucht is een oranje, 1 tot 2cm grote bes, die omhuld blijft door de lichtbruine kelk. De goudbes komt van nature voor in de Andes maar wordt wereldwijd in de (sub)tropen gekweekt.

Belangrijke stoffen

- Vitamine C
- Vitamine B1, B2, B6, B12
- Vitamine A
- Calcium
- Antioxidanten



Exotische, licht zurige, zoete en frisse fruitsmaak. Intensifieert de smaken van andere vruchten in smoothies. Geeft lichte binding aan smoothies (o.w.v. pectine). Goede aanvulling voor vegetariërs, bodybuilders, zware arbeid o.w.v. hoge concentratie proteïnen (16%).



AARD- BEIEN

De aardbeiplant behoort tot de rozenfamilie en is vooral bekend om zijn eetbare vruchten. In de 17e eeuw zijn verschillende soorten uit Noord-en Zuid-Amerika ingevoerd in Eupopa. Aardbeien zijn arm aan calorieën, rijk aan vezels en een bron van natuurlijke suikers.

Belangrijke stoffen

- Vezels
- Vitamine C
- Natrium
- Kalium
- Calcium
- Fosfor
- Magnesium
- Ijzer
- Antioxidanten



Hemels zoete vrucht, volle fruitsmaak. Tovert elk gerecht om tot een heerlijk zoete lekkernij.



ZOETE KERSEN

De zoete kers is een plant uit de rozenfamilie. Het is een tot 20 m hoge boom die van nature in België en Nederland voorkomt. Ze is echter veel bekender in aangeplante vorm, als leverancier van de kers. Kersenboomgaarden komen intussen in verschillende delen van de wereld voor.

Belangrijke stoffen

- Vitamine C
- Kalium
- Calcium
- Fosfor
- Magnesium



Alle Purasana Super Fruits zijn zowel apart, als in een mengeling naar keuze, ideaal als tussendoortje.



ULTRA MIX BESSEN

Deze hoogwaardige bessenmix bestaat uit gedroogde gojibessen, gedroogde veenbessen en gedroogde witte moerbeien.

Belangrijke stoffen

- Vitaminen B1, B2, B3, B5, B6
- Vitamine A, C, E
- Ijzer
- Magnesium
- Kalium
- Natrium
- Zink
- Selenium



Alle Purasana Super Fruits zijn zowel apart, als in een mengeling naar keuze, ideaal als tussendoortje.



WITTE MOER- BEIEN

Morus alba

De witte moerbeï is een plant uit de moerbeifamilie en komt oorspronkelijk uit China, en is nu hoofdzakelijk afkomstig uit Turkije. Een witte moerbeiboom kan tot 16 m hoog worden. De moerbeivruchten lijken op een kleine framboos of braam. De witte moerbeï bevat verschillende vitaminen en mineralen.

Belangrijke stoffen

- Ijzer
- Calcium
- Vitamine C
- Vezels
- Antioxidanten



Heel zoet van smaak. Laat de volheid en smaaktinten van cacao meer tot zijn recht komen in smoothies op basis van cacao. Witte moerbeien zorgen voor een natuurlijke zoete toets in smoothies en maken de smaak voller en ronder.



je kan het recept voor deze
heerlijke ontbijtcrunch vinden in ons
gloednieuw Purasana kookboek
"Become a Super Food Chef"

SUPER SWEET & SUPER FLAVOR

Voor iedereen die extra smaak wil geven aan superfoods, shakes, desserts en andere gerechten zijn er verschillende zoete en smaakgevende referenties in het Purasana gamma.





*Musa acuminata
uit Ecuador*

BANANEN POEDER

Dit 100% pure, biologische bananenpoeder werd geproduceerd door het drogen van aan de boom gerijpte bananen. Dit lichtgele poeder heeft een typische, intense smaak en geur van vers gerijpte bananen.

Belangrijke stoffen

- Vitamine B6
- Vitamine C
- Kalium
- Bèta-caroteen
- Magnesium



Purasana Bananenpoeder is ideaal om toe te voegen aan smoothies, yoghurt, kwark, babyvoeding, vruchtenpapjes, desserts, gebak, muesli en andere recepten. Ook in cocktails kunt u een heerlijke toets aanbrengen met deze super flavor!



*Cocos nucifera
uit Indonesië*

KOKOS- BLOESEM- SUIKER

Kokosbloesemsuiker is afkomstig van de nectar van de kokosbloesem. Aromatische, rijk smakende, heerlijke, ongeraffineerde bruine suiker met een zoete karamelsmaak die warmte, diepte en kleur toevoegt aan gerechten en gebak. Dit is een trage suiker met een lage glycemische index (35 - bij wit brood bv is dit 75, bij gekookte aardappelen 78) waardoor de calorieën veel langzamer geabsorbeerd worden en er minder sterke schommelingen in de bloedsuikerspiegel zijn.

Belangrijke stoffen

- Natrium
- Calcium
- Ijzer
- Kalium
- Magnesium
- Fosfor
- Zink



Purasana Kokosbloesemsuiker is ideaal om toe te voegen aan smoothies, yoghurt, kwark, babyvoeding, vruchtenpapjes, desserts, gebak, muesli en andere recepten. Ook in cocktails kunt u een heerlijke toets aanbrengen met deze super sweet!



*Agave tequilana
uit Mexico*

AGAVE POEDER

Agavepoeder wordt gemaakt van de zoete nectar van de blauwe agaves (gekend voor hun hoge zoetkracht) die op vulkanische bodem in het zuiden van Mexico groeien. De 136 soorten agave behoren tot de naar deze planten genoemde familie Agavaceae. Ze zijn vergelijkbaar met cactussen en yucca's qua vorm en leefgebied. Agave is een bron van inuline, een koolhydraat uit de fructanengroep. Purasana-agavepoeder is heel goed oplosbaar en bruikbaar in veel gerechten, en heeft een aangenaam mondgevoel. Het is zoeter dan suiker, maar heeft een lage glycemische index (GI 26).

Bron van inuline.



Purasana Agavepoeder is ideaal om toe te voegen aan smoothies, yoghurt, kwark, babyvoeding, vruchtenpapjes, desserts, gebak, muesli en andere recepten. Ook in cocktails kunt u een heerlijke toets aanbrengen met deze super sweet!





**GA AAN DE SLAG MET
ONZE PRODUCTEN EN HET
PURASANA KOOKBOEK**

56 recepten, 96 pagina's
shakes, ontbijt, lunchgerechten, desserts,
boordevol tips, informatie en veel meer!



€ 24,50
Uitgeverij Vision Publishers
ISBN NL 978 90 7988 135 2

INDEX

SUPER FOOD	4
Açaibessenpoeder	6
Baobabpoeder	6
Gerstegraspoeder	7
Rode bietenpoeder	7
Cacaobonen, cacaokernen & cacaopoeder	8
Camu camupoeder	9
Chiazaden	9
Chlorellapoeder	10
Green mix poeder	10
Guaranapoeder	11
Hennep proteïnepoeder	11
Gepeld hennepzaad	12
Lucumapoeder	12
Macapoeder	13
Spirulinapoeder	13
Tarwegraspoeder	14
Gojibessenpoeder	14
Quinoa instant poeder	15
Bijenpollen(poeder)	15
SUPERFOOD MIX	16
Quinoa instant & cacao mix	17
Maca & cacao mix	17

SUPER MIX	18
Breakfast mix	20
High fiber mix	20
Slimming mix	21
Sport formula mix	21
Total detox mix	23
Vitality mix	23
SUPER FRUIT	24
Zwarte bessen	26
Blauwe bessen	26
Veenberries	27
Gojibessen	27
Kaapse kruisbessen	28
Aardbeien	29
Zoete kersen	29
Ultra mix bessen	30
Witte moerbeien	30
SUPER SWEET & SUPER FLAVOR	32
Bananenpoeder	34
Kokosbloesemsuiker	34
Agavepoeder	35



Purasana, een gezonde lifestyle voor jong en oud!



Super Food, Fruit, Mix, Flavor, Bites, ...

Alles om je dagelijkse
maaltijden te verrijken.



Gemmo therapie

Maceraat van jonge
scheuten en knoppen.



Gezond frituren en smeren met kokosolie

Geurloze kokosolie om
te frituren en te bakken.



Himalaya keukenzout

Geeft een extra toets
aan alle rauwe of
gekookte gerechten.