

Was ist Super Food?

Purasana Bio Super Food / Raw Food sind reine unverarbeitete Nahrungsmittel aus Getreide, Pflanzen, Algen, Samen, Beeren, Früchten, Gemüse ... frei von Pestiziden, Chemikalien, Füll-, Farb- oder Aromastoffen, Konservierungsmitteln oder irgendwelchen anderen synthetischen oder nicht natürlichen Zusatzstoffen.

Von Natur aus sind sie reich an essentiellen Nährstoffen und sekundären Pflanzenstoffen wie Ballaststoffen, Fettsäuren (Omega-3/6/9), Eiweiß, Vitaminen, Mineralstoffen, essentiellen Aminosäuren, Enzymen, Antioxidantien, Chlorophyll ...

Was ist mit "Raw Food" gemeint?

Raw Food sind Nahrungsmittel, die nicht über Körpertemperatur (max. 40 °C) erhitzt werden. Auf diese Weise bleiben alle vitalen und essentiellen Elemente in der Nahrung intakt – das „Leben“ in der Nahrung bleibt erhalten – und sie können vom Körper optimal aufgenommen werden. Super Food / Raw Food = Lebensenergie gewinnen und ausstrahlen.

Warum Super Food essen?

Durch die einseitige Nutzung landwirtschaftlicher Flächen, Kunstdünger und viele andere Faktoren ist der Nährwert vieler Kulturpflanzen in Bezug auf die essentiellen Nährstoffe und sekundären Pflanzenstoffe deutlich gesunken. Es wird empfohlen, sich möglichst abwechslungsreich und mit unverarbeiteten Produkten zu ernähren, um optimal mit den notwendigen Nährstoffen versorgt zu werden.

Super Food ist der perfekte und natürliche Weg, um diese Nährstoffe wieder zu ergänzen. Deshalb gewinnt Super Food zunehmend an Popularität und immer mehr Anhänger, die es auch täglich zu sich nehmen.

Welche sorten verwenden?

Purasana hat für Sie eine Auswahl der bekanntesten und gebräuchlichsten Super Food Produkte in Form von Pulvern, Samen oder Bohnen zusammengestellt. Sie haben alle eine hohe Qualität und sind außerdem biologischen Ursprungs. Deshalb sind sie gut für Mensch und Erde und ihre Verwendung belohnt die Kleinbauern, fördert und unterstützt den ökologischen Landbau. Jeder profitiert von Super Food, unabhängig vom Körpertyp.



Wie sind Super Food Pulver zu verwenden?

Machen Sie Super Food Smoothies selbst, indem Sie eine oder mehrere Sorten mit Milch, Sojamilch, Reismilch, Nussmilch usw. mischen und als Frühstück, Mittagessen oder zwischendurch verzehren.

Fügen Sie Super Food fertigen oder selbstgemachten Frucht-Smoothies hinzu.

Sie können Super Food auch über zahlreiche Speisen streuen oder es in Gerichten, Desserts, Soßen, Gebäck oder Müsli verwenden.

Experimentieren Sie nach Herzenslust, seien Sie kreativ, denn Sie können endlos variieren und nach eigenen Wünschen und Vorlieben mischen.

Bereiten Sie spezielle Mischungen zu, wie eine grüne Mischung auf Basis von Spirulina, Chlorella, Weizengras und Gerstengras ... Sie können sie ganz nach Wunsch herstellen – sehr flüssig, weniger flüssig oder fester, indem Sie ein Stück Obst wie z. B. Banane hinzufügen.

Auf Wunsch können die Super Food Smoothies mit Kokosblütenzucker, Honig, Stevia, Agaven- oder Ahornsirup gesüßt werden.

every body ♥ super food

Jung und Alt, Studenten, Angestellte, Arbeiter, Freizeit- und Spitzensportler: Kurz gesagt, für alle, die sich bewusst sind, dass ihr Körper reine, optimal verdauliche und natürliche Nährstoffe braucht, um ein gesundes körperliches und geistiges Gleichgewicht zu erhalten.

Auch für diejenigen, die sich bewusst sind, dass unsere moderne Ernährung und unsere Ernährungsgewohnheiten sehr belastend für den Körper sind, und für Menschen, die nach dem Wesentlichenden Nahrung suchen und keine unnötigen, unnatürlichen Stoffe aufnehmen wollen. Zurück zur gesunden Basis, zur Quelle der Nahrung, als eine Ernährung, die der Körper aufnehmen und vollständig nutzen kann. Die Ernährung, die unser Körper liebt.

SUPER FOOD SMOOTHIES

Vorbereitung

1. Sie können ein oder mehrere Super Food Produkte mit einem fertigen oder selbstgemachten Frucht-Smoothie mischen.
2. Sie können ein oder mehrere Super Food Produkte mit Milch, Sojamilch, Reismilch oder einer Nussmilch wie Mandelmilch mischen. Geben Sie eventuell ein Stück Obst, wie eine Banane oder ein paar getrocknete Purasana Super Fruit Beeren hinzu und mixen Sie das Ganze 45 - 60 Sekunden lang. Auf Wunsch können Sie Honig, Agavensirup, Stevia oder Kokosblütenzucker hinzuzufügen.

Grundregeln

Experimentieren Sie und seien Sie kreativ, bis Sie sich einige Super Food Lieblingssmoothies zusammengestellt haben, deren Geschmack Sie köstlich finden und die darüber hinaus auch zu den Bedürfnisse Ihres Körpers passen. Zahlreiche Super Food Produkte können Sie in Kuchen, Desserts, Joghurt, Quark, Eis usw. mischen ... Andere einfach über viele Speisen streuen.

Mischen Sie stets ausreichend Milch, Sojamilch, Reismilch, Nussmilch, Fruchtsaft mit den ausgewählten Super Food Pulvern, so dass Sie immer eine mehr oder weniger flüssige bzw. glatte Masse als Super Food Smoothie erhalten.

Denken Sie daran, während des Tages auch viel Wasser zu trinken, um die reinigende Wirkung bestimmter (aller grüner) Super Foods genießen zu können.

SUPER FRUIT **HERRLICH - LECKER - GESUND**

Mischen Sie sich regelmäßig Purasana Super Fruit Beeren in Ihre Super Food Smoothies. Idealerweise lassen Sie eine Portion Purasana Ultra Mix Beeren über Nacht in Wasser einweichen und mischen diese morgens mit den Super Food Produkten.

Die Purasana Super Fruit Beeren bestehen aus Goji-Beeren, Blaubeeren, Erdbeeren, Cranberry, weißen Maulbeeren, Kapstachelbeeren (Physalis) und der Ultramix ist eine Mischung aus Goji-Beeren, Cranberry und weißen Maulbeeren.



Einige kraftvolle Kombinationen

Energie: Maca / Guarana / Açai-Beere / Camu-Camu

Zur Unterstützung bei jeder Diät: Spirulina / Chlorella / grüne Mischung

Antioxidans: Kakao / Açai-Beere / Camu-Camu

Sportler: Maca / Guarana / Hanfprotein 50% / grüne Mischung / Açai-Beere

Gute Stimmung: Kakao / Maca

Frühstücksmischung: Kakao / Lucuma / Açai-Beere / Spirulina

Reinigend: grüne Mischung

Widerstandsfähigkeit: Camu-Camu / Chlorella / Açai-Beere

Ballaststoffe: Lucuma / Chia-Samen / Hanfprotein 50% / Açai-Beere

Omega-Fettsäuren: Chia-Samen / Hanfprotein 50% oder geschälter Hanfsamen / Açai-Beere / Kakao

Super Royal Mischung: Açai-Beere / Gerstengras / Kakaopulver / Camu-Camu / Chia-Samen / grüne Mischung / Geschälter Hanfsamen / Lucuma / Maca

Eiweiß: Hanfprotein 50% / Spirulina / Gerstengras / Maca

ENTDECKEN SIE die Vorteile beim Verzehr von Super Food

Ein hohes Maß an innerer Vitalität erleben und weniger müde sein

Positiver durch das Leben gehen

Körperlich und geistig stärker und wacher sein

Besser ernährt werden, obwohl man weniger isst

Steigerung der Lebensenergie

Den Körper von Fremd- und Schadstoffen entlasten

Besser ein ideales Gewicht finden können

Einfacher gesunde Ernährungsgewohnheiten annehmen

Sich weniger von ungesunder Ernährung, Alkohol, Tabak usw. angezogen fühlen

Sich einfach besser fühlen

your body

♥ super food



purasana
your natural protection

ENTDECKEN SIE UNSER UMFANGREICHES SORTIMENT

Açaí-Beerenpulver Euterpe oleracea

Die traubenartige Açaí-Beere wächst an den Ufern des Amazonas, an Palmen, die auf dem reichen, fruchtbaren Boden des Regenwaldes gedeihen. Wenn sie reif sind, werden die Beeren, die reich an Antioxidantien sind, zu einem leuchtend violetten Pulver verarbeitet und gefriergetrocknet. Die Açaí-Beere gilt als eine der nahrhaftesten Früchte weltweit und enthält von Natur aus viele Nährstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Die Gefrier-trocknung sorgt dafür, dass der Nährwert des Purasana Açaí-Beeren-Pulvers optimal erhalten bleibt. Reich an Vitaminen und Ballaststoffen und ein Quelle von Mineralstoffen. Sehr hochkonzentriert: 20 kg Beeren ergeben 1 kg Pulver.

Gerstengras-Pulver Hordeum vulgare

Gerstengraspulver wird aus jungem, frischem Gerstengras gewonnen und steckt voller Vitalstoffe. Gerstengraspulver ist von Natur aus sehr reich an Nährstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Es ist eines der wirksamsten Mittel, um den pH-Wert Ihres Körpers ins Gleichgewicht zu bringen. 100 % reines biologisches Pulver ohne Zusatzstoffe. Das frische Gerstengras wird getrocknet und sofort nach der Ernte verarbeitet. Reich an Ballaststoffen und Folsäure; eine Quelle von Vitaminen, Mineralstoffen und Chlorophyll.

Rote-Bete-Pulver Beta vulgaris Ruba

Seit Jahrtausenden werden Rote Bete in allen gemäßigten Klimazonen als Gemüse angebaut. Purasana Rote-Bete-Pulver wird aus reifen Roten Beten hergestellt, die geschält, getrocknet und zu einem leuchtend roten Pulver gemahlen wurden. Rote Beete besitzen einen hohen Nährwert und einen hohen Ballaststoffanteil. Sie sind eine Quelle für Magnesium und Vitamin C. Rote-Bete-Pulver von Purasana kann von jedermann verzehrt werden, der von ihren Vorteilen für die Gesundheit profitieren will. Auch bei Außerdausersportlern ist es sehr beliebt.

Kakaokerne Theobroma cacao

Kakaosplitter sind kleine Stücke reinen Rohkakaos ohne Zucker und Geschmacksverstärker. Von Natur aus enthalten sie viele Nährstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, wodurch sie ein wertvolles Nahrungsmittel für eine gesunde Lebensweise sind. Kakao wurde wegen des Fetts und Zuckers, die verarbeiteter Kakao (Schokolade) enthält, lange Zeit unterschätzt. Kakao-Flavonole tragen

zur Erhaltung der sog. endotelabhängigen Vasodilatation bei, die für eine gesunde Durchblutung sorgt. Diese Wirkung lässt sich bereits durch die tägliche Einnahme von 200 mg Kakao-Flavonole erzielen. Reich an Ballaststoffen.

Kakaopulver Theobroma cacao

Kakaopulver wird ohne Erhitzen aus dem Samen von Theobroma cacao gewonnen, einem kleinen immergrünen Baum, der in tropischen Klimazonen wächst. Von Natur aus enthält Kakao viele Nährstoffe und sekundären Pflanzenstoffe und wurde lange Zeit wegen des Fetts und Zuckers unterschätzt, die verarbeiteter Kakao (Schokolade) enthält. Kakao-Flavonole tragen zur Erhaltung der sog. endotelabhängigen Vasodilatation bei, die für eine gesunde Durchblutung sorgt. Diese Wirkung lässt sich bereits durch die tägliche Einnahme von 200 mg Kakao-Flavonole erzielen. Reich an Ballaststoffen.

Kakaobohnen Theobroma cacao

Kakaobohnen sind der Samen von Theobroma cacao, einem kleinen immergrünen Baum, der in tropischen Klimazonen wächst. Von Natur aus enthält Kakao viele Nährstoffe und sekundären Pflanzenstoffe und wurde lange Zeit wegen des Fetts und Zuckers unterschätzt, die verarbeiteter Kakao (Schokolade) enthält. Kakao-Flavonole tragen zur Erhaltung der sog. endotelabhängigen Vasodilatation bei, die für eine gesunde Durchblutung sorgt. Diese Wirkung lässt sich bereits durch die tägliche Einnahme von 200 mg Kakao-Flavonole erzielen. Reich an Ballaststoffen.

Spirulina-Pulver Spirulina

Spirulina ist eine mikroskopisch kleine Süßwasser-Alge, die von Natur aus mehr wichtige Nährstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe als die meisten Lebensmittel enthält. Außerdem werden diese Stoffe über Spirulina leichter vom Körper aufgenommen. Spirulina ist reich an Mineralstoffen und Vitaminen. Bei einer täglichen Mindesteinnahme von 600–900 mg kann Spirulina auch Schlankheitsprogramme und Diäten unterstützen.

Chia-Samen Salvia Hispanica

Chia (Salvia Hispanica) ist ein Kraut, das in Südamerika beheimatet ist. Der Samen ist schon seit Jahrhunderten ein wichtiges Nahrungsmittel. Chia-Samen verfügt von Natur aus über ein optimales Verhältnis von Nährstoffen. Purasana Chia-Samen sind unbehandelt und frei von Zusatzstoffen. Chia-Samen sind eine Quelle von Omega-3-Fettsäuren, Vitaminen und Mineralstoffen und reich an Ballaststoffen.



www.purasana.be

Lucuma-Pulver Pouteria lucuma

Lucumapulver wird aus den getrockneten und gemahlene Früchten des Lucumabaums (Pouteria lucuma) gewonnen, der in der Andenregion beheimatet ist. Seine Früchte werden auch „Gold der Inkas“ genannt. Lucumapulver ist eine perfekte Alternative zu anderen Süßstoffen und hat einen niedrigen glykämischen Index mit einem herrlichen Geschmack. Von Natur aus enthält es Zucker, B-Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Purasana Lucumapulver wird bei niedriger Temperatur aus getrockneten Früchten gewonnen und ist nicht chemisch behandelt.

Chlorella-Pulver Chlorella

Chlorella ist eine Süßwasseralge und eine der vollwertigsten Nahrungsquellen der Welt. Von Natur aus enthält sie eine breite Palette von Nährstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Chlorella hat den höchsten Chlorophyllgehalt aller Pflanzen auf der Erde. Chlorella ist reich an Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen. Bei einer Mindestaufnahme von 3 g am Tag stärkt Chlorella die Lebenskraft und hilft dabei, Schwermetalle aus dem Körper auszuscheiden.

Hanfprotein-Pulver Cannabis sativa

Hanfprotein-Pulver ist eine Quelle pflanzlichen Eiweißes und wird aus einer der vielseitigsten Nutzpflanzen der Welt gewonnen. Von Natur aus ist es reich an Proteinen und Ballaststoffen und eine Quelle von Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen. Hanfprotein-Pulver ist eine hervorragende vegetarische Alternative für Athleten und Sportler oder andere Menschen, die in Form bleiben möchten. Seine essentiellen Fettsäuren sind für Wachstum und Entwicklung von Kindern notwendig. Das einzigartige Mahlverfahren sorgt für eine hervorragende

Vermahlung zu Pulver ohne Zusatzstoffe oder chemische Bearbeitung.

Geschälter Hanfsamen Cannabis sativa

Geschälter Hanfsamen ist das weiße Innere, das „Fleisch“, des Hanfsamens, dessen Schale entfernt wurde. Geschälter Hanfsamen ist von Natur aus reich an Proteinen und Ballaststoffen und eine Quelle von Vitaminen, Mineralien, sekundären Pflanzenstoffen Omega-3-Fettsäuren. Seine essentiellen Fettsäuren sind für Wachstum und Entwicklung von Kindern notwendig.

Guarana-Pulver Paullinia cupana

Paullinia cupana ist eine im Amazonasgebiet beheimatete Kletterpflanze. Purasana Guaranaapulver ist der gemahlene Samen dieser Frucht. Guarani ist Koffein ähnlich und kommt auf ganz natürliche Art und Weise in dem Samen vor. Der größte Unterschied zwischen Koffein und Guarani ist, dass Guarani viel langsamer vom Körper aufgenommen wird. Die Wirkung hält daher viel länger an und ist gleichmäßiger.

Maca-Pulver Lepidium peruvianum

Maca ist ein kleines Knollengewächs, das bereits seit Jahrhunderten von der einheimischen Bevölkerung der Anden angebaut wird. Maca wächst nur in Höhen von mehr als 3500 Metern. Die Wurzel wird in der Sonne getrocknet und dann gemahlen. Maca-Pulver von Purasana enthält natürliches Calcium und Eisen. Bei einer Mindestzufuhr von 1,5 bis 3 g am Tag unterstützt Maca die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und ist eine Quelle von Energie und ein Aphrodisiakum.

Camu-Camu-Pulver Myrciaria dubia

Camu-Camu-Beeren sind die rot-violetten Früchte des Strauchs Myrciaria dubia. Dieser Strauch wächst in Wassernähe im Amazonasgebiet und enthält von Natur aus viele Nährstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Camu-Camu-Beeren sind eine natürliche Quelle von Zink und Vitamin C.

Weizengras-Pulver Triticum aestivum

Weizengras wird geerntet, wenn die Pflanzen noch jung sind. In der Wachstumsphase verfügen sie über eine einzigartige Zusammensetzung, die unserem Körper alles bietet, was er braucht, um optimal zu funktionieren. Weizengras ist reich an Eisen, Folsäure und Ballaststoffen und eine Quelle von Mineralstoffen, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen. Das Weizengras von Purasana wird biologisch im Freien angebaut, wo die Kombination aus natürlichem Sonnenlicht und einem fruchtbaren Boden die Aufnahme von Nährstoffen in die wachsenden jungen Gräser fördert.

Grüne Mischung

Die grüne Mischung von Purasana ist eine erlesene Mischung aus Chlorella, Spirulina, Weizengras und Gerstengras. Diese hochwertige Kombination ist von Natur aus reich an Folsäure, Selen, Eisen und Vitamin B12. Sie enthält zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die vom Körper leicht aufgenommen werden können. Die grüne Mischung ist ein natürliches, vollwertiges Nahrungsmittel ohne künstliche Zusatzstoffe – eine Kombination, aus der der Körper maximalen Nutzen für die Gesundheit ziehen kann. Außerdem ist die grüne Mischung reich an Chlorophyll. Ihre tägliche Dosis Energie, Vitalität und Wohlbefinden.

Bienenpollen **Bienenpollen-Pulver**

Bienenpollen sind von Bienen gesammelte Blütenpollen: Die Bienen mischen die mikroskopisch kleinen Samen mit ihrem Bienenektar, sodass kleine Kugeln – Pollen – entstehen. Höchstens 50 % des Pollens werden am Eingang des Bienenstocks gesammelt. Das garantiert, dass für die Bienenpopulation noch genügend übrig bleibt. Aufgrund der Fülle an Wildblumen in den spanischen Feldern zählen Purasana-Pollen aus Spanien zu den reinsten und hochwertigsten Pollen. Bienenpollen enthalten Antioxidantien und essenzielle Aminosäuren und sind reich an B-Vitaminen. Bienenpollen fördern Vitalität und unterstützen unseren natürlichen Abwehrmechanismus sowie das Immunsystem. Bienenpollen sollten nicht gekocht werden.

Baobab-Pulver Adansonia digitata L.

Der Baobab ist in der Savanne und in den trockeneren Regionen Afrikas weit verbreitet und auch unter dem Namen „Affenbrotbaum“ bekannt. Er erreicht eine Höhe von 20 m und ist seit langem eine wichtige Quelle für die menschliche Ernährung. Die Frucht wird auf äußerst umweltfreundliche Weise geerntet. Nach der Ernte wird die harte äußere Schale der Frucht aufgebrochen und der Inhalt entnommen. Die Baobab-Frucht ist für ihren hohen Gehalt an Vitamin C und Ballaststoffen bekannt. Die Frucht enthält auch essentielle Mineralstoffe wie Calcium, Kalium, Magnesium und Eisen.

WWW.WAS?

Im Internet finden Sie zahlreiche Detailinformationen zum außergewöhnlichen Nährwert der verschiedenen Super Foods.

TIPP