

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**

A photograph of a person wearing a white, short-sleeved dress, standing in a field of tall grass. The person's hands are clasped together, holding a long, thin green stem of a plant. The background is a soft-focus field of green grass under bright, natural light. The overall mood is peaceful and natural.

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 veganistische levensstijl en **verminderen of elimineren vlees** uit hun voedingsgewoontes.

WIE GEBRUIKT PLANTAARDIGE PROTEÏNEN?

Veel mensen associëren proteïneproducten nog steeds met bodybuilders en de toename van spiermassa, dit is echter onterecht want plantaardige eiwitten kunnen door **iedereen** gebruikt worden.

Vegetariërs en veganisten die dierlijke producten uitsluiten. Plantaardige proteïnen kunnen vlees-, soja- en melkproducten vervangen. Veel groenten, fruit en diverse plantaardige eiwitbronnen zijn de basis voor een gezonde levensstijl.

Atleten, topsporters of sportievelingen die de voordelen van plantaardige eiwitten ontdekken zoals hun hoge aminozuren-profiel, lichte verteerbaarheid, geen verzuring van het lichaam...

Mensen die weinig of moeilijk kunnen eten, tijdens een **herstelperiode**.

Iedereen met lactose-**intolerantie** of intolerantie voor dierlijke proteïnen.

Mensen die willen **afslanken** of hun gewicht onder controle willen houden zonder de mogelijke jojo-effecten.

Bij het **ouder worden** zijn plantaardige eiwitbronnen interessant voor het behoud van de spiermassa en de mobiliteit.

Mensen die hun **tussendoortje** of snack willen vervangen door een proteïneshake.

Ook **opgroeïende kinderen**, studenten, druk bezette **zakenmensen** en personen met **fysiek zware beroepen** halen voordelen uit deze diverse proteïnebronnen.

Iedereen die zijn eiwitinname wil verhogen.

Mensen die bewust kiezen voor de meest **milieuvriendelijke** oplossing voor onze planeet.

purasa'na
your natural protection



WAAROM KIEZEN VOOR PURASANA?

Uitgebreid gamma

Het gamma biedt een zeer ruime keuze aan diverse soorten proteïnen, zowel plantaardige als weiproteïnen. Enkelvoudig of mixen van verschillende soorten plantaardige - en weiproteïnen, met of zonder natuurlijke aroma's, met zowel een zeer hoog of een minder hoog proteïnegehalte. Voor elk wat wils.

Hoogstaande kwaliteit

Purasana zoekt en test zelf alle grondstoffen en kiest enkel voor hoogstaande kwaliteit. **100% biologische** (plantaardige) premiumkwaliteit en rijk aan proteïnen, essentiële aminozuren, fytonutriënten en omega 3¹.

Gecertificeerd

De producten zijn GGO-vrij (genetisch gemodificeerd organisme), glutenvrij, sojavrij², lactosevrij³, vegan³ en koosjer³ gecertificeerd.

Praktische verpakking

Handige en hersluitbare verpakking met bijgeleverde maatlepel voor de juiste dagelijkse dosis.

¹ bij hennep proteïne / ² uitgezonderd sojaproteïne / ³ uitgezonderd weiproteïne



BIO

HENNEP

50% PROTEÏNE



Purasana biologisch rauw hennepproteïnepoeder is afkomstig van één van de meest veelzijdige, bruikbare planten ter wereld. Het wordt geproduceerd na de koude persing van de gepelde zaden. Een uniek maalprocédé zorgt voor een uitstekende vermaling tot poeder zonder chemische bewerking noch additieven. Het is van nature rijk aan eiwitten, essentiële aminozuren, fytonutriënten en omega 3. THC-vrij.

• Natuur

Ingrediënten: hennepproteïnepoeder*.
Per gemiddelde portie = 16.67g eiwit.

• Cacao

Ingrediënten: hennepproteïnepoeder*, cacaopoeder*, kokosbloesemsuiker*, Himalayazout.
Per gemiddelde portie = 14.76 g eiwit.



BIO

ERWTEN

80% EIWITISOLAAT



Purasana biologisch plantaardig erwteneiwitisolaat is van een uitzonderlijke kwaliteit en heeft een hoog eiwitgehalte. Het is een alkaliserend eiwit met een natuurlijke smaak en een lichte zachte textuur. Het is één van de meest hypoallergene en hoog verteerbare eiwitbronnen die er bestaan.

• Natuur

Ingrediënten: erwteneiwitpoeder*.

Per gemiddelde portie = 26,67 g eiwit.

• Goji-vanille

Ingrediënten: erwteneiwitpoeder*, gojibespoeder*, baobabpoeder*, bananenpoeder*, kokosbloesemsuiker*, natuurlijk aroma vanillesmaak, Himalayazout.

Per gemiddelde portie = 21,45g eiwit.



BIO

SOJA

90% EIWITISOLAAT



Het Purasana biologisch soja eiwit gederiveerd uit biologische soja, is een hoogwaardig en compleet eiwit van plantaardige oorsprong met een uitgebalanceerd aminozurenprofiel en zeer laag vetgehalte. Het bevat een hoog gehalte aan L - Glutamine wat zeer belangrijk is bij spieropbouw.

• Natuur

Ingrediënten: soja eiwitisolaatpoeder*.

Per gemiddelde portie = 30,87 g eiwit.

• Baobab-vanille

Ingrediënten: soja eiwitisolaatpoeder*, kokosbloesem-suiker*, baobabpoeder*, natuurlijk aroma vanillesmaak.

Per gemiddelde portie = 26.30 g eiwit.



BIO

RIJST

80% PROTEÏNE



Purasana biologisch rijstproteïnepoeder is een hypoallergene eiwitbron. Het is één van de meest complete plantaardige eiwitbronnen die er bestaan en is makkelijk verteerbaar. Dit Purasana biologische rijsteiwit is rijker aan vitamines, mineralen en essentiële aminozuren dan de meeste andere plantaardige eiwitbronnen.

• **Natuur**

Ingrediënten: rijstproteïnepoeder*.

Per gemiddelde portie = 25 g eiwit.

• **Banaan-lucuma**

Ingrediënten: rijstproteïnepoeder*, bananenpoeder*,

kokosbloesemsuiker*, lucuma*, natuurlijk aroma

bananensmaak. Per gemiddelde portie = 19.78 g eiwit.



BIO

POMPOEN

65% PROTEÏNE



Purasana biologisch pompoenpitproteïnepoeder is gemaakt van biologische premium Oostenrijkse pompoenzaden. Dit kwaliteitsvolle en smaakvolle fijne proteïnevoeder bevat nog steeds ongeveer 8% -10% olie en meer dan 65% plantaardige eiwitten. Zeer goede bron van aminozuren. Ideaal ingrediënt om brood, gebak en pannenkoeken mee te verrijken.

• Natuur

Ingrediënten: pompoenpitproteïnevoeder* van premium kwaliteit uit Oostenrijk.

Per gemiddelde portie = 21,67g eiwit.

BIO ERWTEN EN RIJST PROTEÏNENMIX



Purasana biologische proteïnenmix met ongeveer 62% eiwitten is afkomstig van erwten en rijst. Het erwten-eiwitisolat heeft een uitzonderlijke kwaliteit en een hoog eiwitgehalte. Het is een alkaliserend eiwit met een natuurlijke smaak en een lichte, zachte textuur. Het rijstproteïnepoeder is een hypoallergene complete eiwitbron uit rijstgraan met 80% eiwitten. Dit rijsteiwit is nutritioneel compleet en bevat ook essentiële vitamines en mineralen.

• Banaan-vanille

Ingrediënten: erwtenproteïne*, rijstproteïne*, bananenpoeder*, kokosbloesemsuiker*, agavepoeder*, inuline*, natuurlijk aroma vanillesmaak, Himalayazout.

Per gemiddelde portie = 21.41 g eiwit.

• Bosvruchten-açaï

Ingrediënten: erwtenproteïne*, rijstproteïne*, kokosbloesemsuiker*, açaiapoeder*, natuurlijk aroma bosvruchtensmaak. Per gemiddelde portie = 20.91 g eiwit.

BIO POMPOEN, ZONNEBLOEM EN HENNEP PROTEÏNENMIX



Purasana biologische hennep-, zonnebloem- en pompoenpittenproteïnenmix met ongeveer 58% eiwitten is een ideaal raw plantaardig alternatief voor dierlijke eiwitten. Deze pittenmix is vrij van soja, gluten en lactose. Zeer goede bron van aminozuren. Ideaal ingrediënt om brood, gebak en pannenkoeken mee te verrijken. THC-vrij.

• Natuur

Ingrediënten: pompoenpitproteïnepoeder*, zonnebloempitproteïnepoeder*, hennepzaadproteïnepoeder*.
Per gemiddelde portie = 19,42 g eiwit.

• Cacao

Ingrediënten: pompoenpitproteïnepoeder*, zonnebloempitproteïnepoeder*, hennepzaadproteïnepoeder*, cacaopoeder*, kokosbloesemuiker*.
Per gemiddelde portie = 18.35 g eiwit.

BIO

ERWTEN, RIJST,
POMPOEN,
ZONNEBLOEM
EN HENNEP
PROTEÏNENMIX



Purasana biologische proteïnenmix met ongeveer 59% eiwitten bevat maar liefst 5 plantaardige eiwitbronnen met een grote diversiteit aan essentiële vitamines, mineralen, gezonde vetzuren, vezels en aminozuren. De mix is vrij van soja, gluten en lactose. Zeer goede bron van aminozuren. THC-vrij.

• Cacao-chocolade

Ingrediënten: erwtenproteïnepoeder*, rijstproteïnepoeder*, hennepproteïnepoeder*, zonnebloempitproteïne*, pompoenpitproteïne*, cacao-poeder*, kokosbloesemsuiker*, agavepoeder*, inuline*, natuurlijk aroma chocoladesmaak, Himalayazout.

Per gemiddelde portie = 19.73g eiwitten.

• Banaan-vanille

Ingrediënten: erwtenproteïnepoeder*, rijstproteïnepoeder*, hennepproteïnepoeder*, zonnebloempitproteïne*, pompoenpitproteïne*, kokosbloesemsuiker*, bananenpoeder*, agavepoeder*, inuline*, natuurlijk aroma vanillesmaak, Himalayazout.

Per gemiddelde portie = 20.49 g eiwit.

WELKE SOORT BIOLOGISCHE PROTEÏNE KIEZEN?

hemp 50% protein
pumpkin 65% protein
alle Purasana proteïnenmixen

Deze proteïnen hebben een gemiddeld proteïne-gehalte en zijn meer geschikt voor vegetariërs, veganisten, kinderen, studenten, rawfoodies. Ideaal om te mengen met bloem in brood en gebak. Deze zijn uiteraard ook geschikt voor andere doelgroepen en iedereen die zijn eiwitgehalte wenst te verhogen.

soy 90% protein isolate
pea 80% protein isolate
rice 80% protein concentrate
pea & rice protein mix

Uitermate geschikt bij herstel, gebrek aan eetlust, sporters, ouderen, behoud van spiermassa, drukbezette mensen maar ook voor iedereen die zijn eiwitgehalte wil verhogen.

whey 80% protein concentrate
pea 80% protein isolate

Zeer populair bij sporters dankzij een zeer goed aminozurenprofiel, snelle opname en verteerbaarheid. Vooral erwtenproteïne is zeer licht verteerbaar.



BIO WEI 80% PROTEÏNE

Onze wei is afkomstig van biologisch gekweekte koeien uit Oostenrijk geprezen voor hun superieure melk- en weikwaliteit. Minstens 60% van hun voeders bestaan uit gras, klavers en hooi. De andere voeders en de verzorging van de koeien zijn conform de strenge bionorm wetgeving. Wei of melkwei is de vloeistof die overblijft bij kaasbereiding. Het weiconcentraat wordt geproduceerd na ultrafijne filtering van de wei en geconcentreerd via spray-drying technologie. Purasana weiconcentraat is sneller opneembaar dan plantaardige eiwitconcentraten.

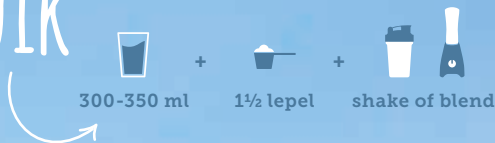
• Natuur

Ingrediënten: weiproteïnepoeder concentraat 80%*.
Per gemiddelde portie = 26 g eiwit.

• Vanille

Ingrediënten: weiproteïnepoeder concentraat 80%*,
kokosbloesemsuiker*, natuurlijk aroma vanillesmaak.
Per gemiddelde portie = 22.27 g eiwit.

GEBRUIK



Meng 1 ½ volle maatlepel (30-35g) proteïnepoeder in de shaker of blender samen met 300-350ml melk, plantaardige melk (bij voorkeur van nature zoete rijst-, amandel-, spelt-, haverdrank of gezoete sojadrink) fruitsap of smoothies. Shake 15 seconden en drink onmiddellijk op. Verrijk ook smoothies, shakes, soepen, ontbijtgranen, muesli, brood, gebak, meel of broodkruim. Voeg hiervoor naar keuze 1 tot 2 maatlepels toe aan uw gerechten.

artwork by **TASTEDESIGN**

MEER INFO OVER
ONZE PRODUCTEN OP

PURASANA.BE

