

DÉCOUVREZ les atouts et bienfaits des SuperFood

Un haut niveau de
vitalité interne et une
baisse de la fatigue

Une attitude positive

Un renforcement
du corps et du mental,
un esprit plus vif

Un meilleur bien-être
tout en mangeant
moins

Un gain d'énergie

Le corps est purgé
de substances
étrangères et nocives

Un poids idéal et
plus stable

Des habitudes
alimentaires plus
simples et saines

Une indépendance
croissante par rapport
à la malbouffe, l'alcool,
le tabac...

**Se sentir mieux
dans sa peau!**



**SUPER
FOOD**

your body

♥ super food

puraśana
your natural protection

Qu'est-ce qu'un SuperFood?

Les super food /raw food biologiques de Purasana sont des aliments purs issus de céréales, de plantes, d'algues, de graines, de baies, de fruits, de légumes... sans pesticides, produits chimiques, agent de charge, colorant, aromatisant, conservateur ou tout autre type d'additif synthétique ou artificiel.

Ils sont naturellement riches en nutriments essentiels et en phytonutriments, comme les fibres alimentaires, les acides gras (oméga 3/6/9), les protéines, les vitamines, les minéraux, les acides aminés essentiels, les enzymes, les antioxydants, la chlorophylle...

Raw Food?

On parle de Raw food lorsque les aliments sont chauffés à une température qui ne dépasse pas la chaleur corporelle, soit 40°C maximum. L'aliment conserve ainsi tous ses éléments vitaux et nécessaires – la « vie » de l'aliment est préservée – et le corps peut ainsi les assimiler de façon optimale. Les super food/raw food vous procurent un boost de vitalité.

Pourquoi manger des SuperFood?

L'exploitation simpliste des terres agricoles, le recours aux engrais artificiels et nombre d'autres facteurs de tout genre détériorent la valeur nutritionnelle de maintes cultures sur le plan des nutriments essentiels et de phytonutriments. Il est recommandé de consommer autant d'aliments crus et variés que possible pour en retirer tous les nutriments nécessaires.

Les super food constituent à cet effet le complément parfait et naturel. Raison pour laquelle ils gagnent en popularité et sont utilisés par un nombre croissant de personnes.

Quel type de SuperFood utiliser?

Purasana vous propose une sélection des super food les plus connus et utilisés, sous forme de poudre, de graines ou de fèves. Tous ont été choisis pour leur excellente qualité et leur origine biologique. Ces produits sont donc bons pour l'homme et la planète. En outre, leur commerce récompense les petits agriculteurs et stimule l'agriculture biologique. Tout le monde bénéficie des avantages des super food, quel que soit votre type de corps.



Comment utiliser les poudres de SuperFood?

Préparez vous-même de délicieux smoothies à base d'un ou plusieurs super food, en ajoutant du lait, du lait de soja, de riz ou de noisettes... à consommer au petit-déjeuner, à midi, comme encas ou petit quatre-heures.

Vous pouvez également ajouter des super food à des smoothies de fruits que vous avez achetés ou préparés vous-même.

Ou encore, ajoutez une pincée d'un super food sur tous vos plats, desserts, sauces, pâtisseries, muesli...

Osez expérimenter, soyez créatif, car les possibilités sont infinies, alors suivez vos goûts et vos préférences.

Faites des mélanges spécifiques, comme un mélange vert à base de spiruline, de chlorella, d'herbe de blé et d'orge... à votre convenance, très liquide, moins liquide, ou plus épais en ajoutant des bananes par exemple.

Si l'envie vous prend, édulcorez vos smoothies en ajoutant du sucre de fleur de coco, du miel, de la stévia, du sirop d'agave ou d'érable.

every body ♥ super food

Les super food conviennent à tout le monde : jeunes et plus âgés, étudiants, employés, ouvriers, sportifs amateurs et sportifs de haut niveau conscients que leur corps requiert des nutriments purs, parfaitement assimilables et naturels pour maintenir un équilibre physique et mental sain.

Ils s'adressent à ceux qui se rendent compte que les habitudes alimentaires d'aujourd'hui sont délétères, à ceux qui cherchent une alimentation pure, exempte de tout additif superflu et artificiel. Ces aliments conviennent à ceux qui veulent revenir à une base saine, à la source des aliments que le corps peut assimiler complètement. Super food, la nourriture que notre corps aime...

VEGAN

GLUTEN
FREE

LACTOSE
FREE



DÉCOUVREZ LA GAMME COMPLÈTE

www.purasana-superfood.be



**SUPER
FOOD**

Poudre de baies d'Açaï Euterpe oleracea

Les baies d'Açaï, semblable aux raisins, poussent le long des rives de l'Amazone, sur des palmiers qui puisent leur force dans le sol riche de la forêt tropicale. Une fois mûres, les baies sont écrasées et lyophilisées, de façon à obtenir une poudre mauve vif. Les baies sont considérées comme un fruit contenant de nature une multitude d'éléments nutritifs et de phytonutriments. La poudre de baies d'Açaï de Purasana s'obtient par un processus de lyophilisation qui permet une conservation optimale des valeurs nutritives. De plus, la poudre est extrêmement concentrée : 20 kg de fruits dans 1 kg de poudre. Riche en vitamines et fibre et une source de minéraux.

Poudre d'herbe d'orge Hordeum vulgare

La poudre d'herbe d'orge est extraite de l'herbe d'orge jeune et fraîche, qui regorge d'éléments nutritifs et phytonutriments vitaux. Elle est également l'un des meilleurs moyens d'équilibrer le pH de votre corps. La poudre est 100 % biologique et ne contient aucun additif. L'herbe d'orge est séchée et traitée immédiatement après la récolte. Riche en fibres et acide folique, une source de vitamines, minéraux et chlorophylle.

Noyaux de cacao Theobroma cacao

Les noyaux de cacao sont de tout petits morceaux de cacao pur, brut et sans sucre ni exhausteur de goût. Très riche de nature en éléments nutritifs et phytonutriments, ils conviennent parfaitement à un style de vie sain. Or, il a longtemps été sous-estimé à cause de la graisse et du

sucres que contient le cacao traité, c'est-à-dire le chocolat. Les flavonols de cacao contribuent à maintenir la vasodilatation dépendante de l'endothélium, où ils contribuent à une circulation sanguine saine. Cet effet est obtenu avec un apport quotidien de 200 mg de flavonols de cacao. Riche en fibre.

Poudre de cacao Theobroma cacao

La poudre de cacao est extraite, sans chauffer, de la graine de cacaotier, un petit arbre vert qui pousse dans des régions tropicales. Très riche de nature en éléments nutritifs et phytonutriments. Le cacao a longtemps été sous-estimé à cause de la graisse et du sucre que contient le cacao traité, c'est-à-dire le chocolat. Les flavonols de cacao contribuent à maintenir la vasodilatation dépendante de l'endothélium, où ils contribuent à une circulation sanguine saine. Cet effet est obtenu avec un apport quotidien de 200 mg de flavonols de cacao. Riche en fibre.

Fèves de cacao Theobroma cacao

Les fèves de cacao sont les graines du cacaotier, un petit arbre vert qui pousse dans les régions tropicales. Très riche de nature en éléments nutritifs et phytonutriments. Le cacao a longtemps été sous-estimé à cause de la graisse et du sucre que contient le cacao traité, c'est-à-dire le chocolat. Les flavonols de cacao contribuent à maintenir la vasodilatation dépendante de l'endothélium, où ils contribuent à une circulation sanguine saine. Cet effet est obtenu avec un apport quotidien de 200 mg de flavonols de cacao. Riche en fibre.

Poudre de spiruline Spirulina

La spiruline est une algue d'eau douce microscopique, qui contient de nature plus de nutriments essentiels et phytonutriments que tout autre aliment disponible. De plus, venant de la spiruline, ils sont facilement assimilés par l'organisme. La spiruline est riche en minéraux et vitamines. Avec un apport minimum de 600 à 900 mg par jour la spiruline est un support pendant les programmes amincissants et les régimes.

Graine de chia Salvia Hispanica

Le Chia (Salvia Hispanica) est une herbe d'Amérique du Sud. Depuis des siècles, la graine est reconnue comme un aliment incontournable. La graine de chia offre de nature dans un rapport équilibré une multitude d'éléments nutritifs et phytonutriments. Les graines de chia de Purasana sont non traitées et ne contiennent aucun additif. Les graines de chia sont une source d'acides gras oméga-3, de vitamines et minéraux et elles sont riches en fibre.

Poudre de chlorella Chlorella

La chlorella est une algue d'eau douce et l'une des meilleures sources de nutriments au monde. Elle contient de nature une multitude d'éléments nutritifs et phytonutriments. Elle contient comparativement plus de chlorophylle que toutes autres plantes sur terre. La chlorella est riche en vitamines, minéraux et fibres. Avec un apport minimum de 3 g par jour la chlorella renforce la vitalité et aide à éliminer les métaux lourds de l'organisme.

Poudre de guarana Paullinia cupana

La Paullinia cupana est une plante grimpante qui pousse en Amazonie. La poudre de guarana de Purasana est, quant à elle, obtenue à partir de graines moulues de ce fruit. La guaranine, similaire à la caféine, est naturellement présente dans les graines. La grande différence entre la caféine et la guaranine réside toutefois dans le fait que cette dernière est absorbée plus lentement par notre organisme. L'effet est donc plus long et plus réguliers.

Poudre de protéines de chanvre Cannabis sativa

La poudre de protéines de chanvre est une source végétale de protéines originales de l'une des plantes les plus complètes et consommables au monde. Riche de nature en protéines et fibres et une source de vitamines et de phytonutriments. La poudre de protéine de chanvre est un excellent substitut végétarien pour les sportifs, athlètes ou personnes qui souhaitent rester en forme. Ses acides gras essentiels sont nécessaires pour une croissance normale et le développement chez les enfants. Le procédé de mouture unique garantit une poudre sans additif ni traitement chimique.

Graine de chanvre décortiquée Cannabis sativa

La graine de chanvre décortiquée est l'intérieur blanc, la «chair» de la graine, dont la peau a été retirée. La graine de chanvre décortiquée est de nature riche en protéines, fibres et est une source de vitamines, minéraux, phytonutriments et d'oméga-3. Ses acides gras essentiels sont nécessaires pour une croissance normale et le développement chez les enfants.

Poudre de lucuma Pouteria lucuma

La poudre de lucuma provient des fruits séchés et moulus de l'arbre lucuma (Pouteria lucuma) qui pousse dans la région des Andes. Le fruit s'est vu attribuer le surnom d'« Or des Incas ». Substitut idéal à d'autres édulcorants, il possède un indice glycémique bas et un goût délicieux. Il contient des sucres naturellement présents et des vitamines-B, des minéraux et des phytonutriments. La poudre de lucuma de Purasana provient de fruits séchés à basse température et ne subit aucun traitement chimique.

Poudre de maca Lepidium peruvianum

La maca est une petite plante à tubercules, cultivée depuis des siècles par la population autochtone des Andes. La maca pousse uniquement à une altitude supérieure à 3.500 mètres. La racine est séchée au soleil et ensuite moulue. La poudre de maca de Purasana contient de nature du calcium et du fer. Avec un apport minimum de 1,5 à 3 g par jour la maca soutient les performances physiques et intellectuelles, est une source d'énergie et est un stimulant pour améliorer le libido.

Poudre de camu camu Myrciaria dubia

Le camu-camu est une baie rouge-mauve originaire de l'arbre Myrciaria dubia. Cet arbre pousse près des rives de l'Amazone et contient de nature une multitude d'éléments nutritifs et phytonutriments. Les baies de camu-camu sont une source naturelle de zinc et de vitamine C.

Poudre d'herbe de blé Triticum aestivum

L'herbe de blé est récoltée lorsque la plante est encore jeune. Pendant sa phase de croissance, elle possède une combinaison unique qui offre tout ce dont notre corps a besoin pour fonctionner optimalement. En effet, elle est riche en fer, acide folique, et des fibres et est une source de minéraux, de vitamines et de phytonutriments. L'herbe de blé de Purasana est biologique et cultivée en plein air. La combinaison de lumière naturelle et d'un sol riche favorise la concentration de nutriments dans les jeunes herbes en pleine croissance.

Green Mix

Green mix est un mélange exquis de chlorella, spiruline, herbe de blé et herbe d'orge. Ce mix de haute qualité est naturellement riche en acide folique, sélénium, fer et vitamine B12. C'est une source de nombreuses vitamines, minéraux et phytonutriments qui peuvent être absorbés facilement par le corps. Il s'agit d'un aliment complet et naturel complètement exempt de tout additif synthétique permettant à l'organisme de maximiser les avantages de cette poudre verte.

WWW.QUOI?

Sur internet il y a beaucoup d'informations détaillées sur la valeur nutritive exceptionnelle des SuperFoods divers.

CONSEIL

SUPER FOOD SMOOTHIES



Préparation

1. Vous pouvez mélanger un ou plusieurs super foods dans un smoothie aux fruits prêt à l'usage ou préparé fraîchement.
2. Vous pouvez également mélanger un ou plusieurs super foods avec du lait, du lait de soja, lait de riz ou du lait de noix (comme du lait d'amande). Ajoutez-y éventuellement un morceau de fruit, de banane ou des baies séchées Purasana, et mélangez pendant environ 45 à 60 secondes. Vous pouvez également ajouter du miel, du sirop d'agave, de la stévia ou du sucre de fleur de coco.

Règles de base

Expérimentez et soyez créatif jusqu'à ce que vous ayez élaboré vos super food smoothies préférés, qui offrent un goût délicieux et répondent à tous les besoins de votre corps.

Veillez à ajouter suffisamment de lait de vache, de soja, de riz, de noix, de jus de fruits à votre poudre de super food, afin d'obtenir un résultat liquide ou moins liquide, voire plus épais comme un super food smoothie.

Pensez aussi à boire beaucoup d'eau pendant la journée, afin de profiter de façon optimale des effets purifiants de certains super food (tous les verts).

Quelques combinaisons puissantes

Énergie: maca / guarana / baies d'açaï / camu camu

Complément convenant à tout régime: spirulina / chlorella / green mix

Antioxydant: cacao / baies d'açaï / camu camu

Effort physique: maca / guarana / poudre de protéine de chanvre 50% / green mix / baies d'açaï

Bonne humeur: cacao / maca

Mélange petit-déjeuner: cacao / lucuma / baies d'açaï / spirulina

Purification: green mix

Résistance: camu camu / chlorella / baies d'açaï

Fibres: lucuma / graines de chia/ poudre de protéine de chanvre 50% / baies d'açaï

Acides gras oméga: grains de chia/ poudre de protéine de chanvre 50% ou graines de chanvre décortiquées /baies d'açaï / cacao

Super royal mix: baies d'açaï / herbe d'orge / poudre de cacao / camu camu / graines de chia / green mix / graines de chanvre décortiqués / lucuma/ maca /

Protéines: poudre de protéine de chanvre 50% / spirulina / herbe d'orge / maca

SUPER FRUIT

SUCCULENT - DÉLICIEUX - SAIN

Ajoutez régulièrement des super baies Purasana dans vos super food smoothies. L'idéal consiste à laisser tremper une portion de super baies de Purasana dans de l'eau avant d'aller dormir et les mélanger avec des super aliments au matin.

Les super baies de Purasana comprennent des baies de goji, des myrtilles, des fraises, de la canneberge, des mûres blanches, des coquerets (Physalis) et l'ultra mix qui est un mélange de baies de goji, de canneberge et de mûres blanches.



CONSEIL