

BIO

groen & puur



REFORM
GLUTENVRIJ &
EIWITRIJKE
PRODUCTEN

Zomer special

Werk aan je weerstand

MET GEZONDE
VOEDING

DIT IS EEN
UITGAVE VAN UW
LOKALE DROGIST OF
REFORM WINKEL

Zie achterzijde voor
deelnemende winkels.

1 KILO
VAN 8,95
VOOR
5,99




g&p

 GROENENPUUR

 GROENENPUUR

Alles over gedroogde abrikozen

Gedroogde abrikozen zijn een bron van voedingsvezels. Vezels zijn gunstig voor een goede darmwerking. Gedroogde abrikozen zijn zeer geconcentreerd en bevatten daarnaast belangrijke mineralen als, kalium, magnesium, fosfor, calcium en sodium. Het eten van abrikozen heeft veel gezondheidsvoordelen en het is nog lekker ook!



NU 5.99



Boerjan Zongedroogde Abrikozen
Vol vitamine A, vitamine E en vezels. Langer houdbaar door de zwavel behandeling.
1 kilo van 8.95 voor 5.99

NU 3.99



Boerjan Abrikozen Ongezwaveld
100% puur en naturel. Heerlijk zoet van nature, veel vitamine A, E en vezels.
500 gram van 4.99 voor 3.99
1 kilo van 8.95 voor 6.95

NU 7.99



Boerjan Bloeddruk (zure) Abrikozen
Rijk aan kalium. Zorgt voor een instandhouding van de normale bloeddruk.
500 gram van 9.99 voor 7.99



Heerlijke zuidvruchten!

NU 3.95

Boerjan Dadelz zonder pit
Gedroogde dadelz. Heerlijk met roomkaas als borrel hapje of als toevoeging in een cake.
500 gram van 4.95 voor 3.95

NU 3.95

Boerjan Bergvlijen
Lekker als tussendoortje of door de muesli. Ook lekker om jam van maken.
500 gram van 5.45 voor 3.95
1 kilo van 9.95 voor 7.95

DE GEZONDHEIDSVOORDELEN VAN DADELS EN VIJGEN

Afhankelijk van je voedingsschema moet je om voldoende vezels binnen te krijgen aardig wat groente, fruit en brood eten om voedingsvezels binnen te krijgen. Door juist af te wisselen met groente en vezelrijke (gedroogde) vruchten kan je een juiste balans aan voedingsvezels binnen krijgen zonder je schema te veel te moeten aanpassen.

Dadels

Deze dadels zijn een perfect tussendoortje, ook zijn ze makkelijk om toe te voegen aan jouw favoriete recept zonder ze te hoeven ontpitten. Dadels groeien aan dadelpalmen en zijn al eeuwen een populaire en gezonde delicatessen. Dadels worden veel gebruikt als natuurlijk zoetmiddel voor recepten of als basis voor lekkere hapjes. Dadels bevatten onder andere vitamine A, vitamine B6, magnesium en zijn rijk aan voedingsvezels. Ook bevatten dadels veel fructose. De combinatie van vitamines, vezels, magnesium en fructose zorgt er voor dat dadels een uitstekend snelle energiebron zijn die indien met mate gegeten zeer gezond is. Wanneer je ze wilt verwerken in een dieet is 5 of 6 dadels per dag voldoende.

Vijgen

Het witte laagje wat over deze vijgen wordt gestrooid is tarwemeel. Dit zorgt ervoor dat de vijgen zacht van structuur blijven en dat de vijgen niet aan elkaar vast plakken. Vijgen bevatten veel vezels, zeker als je dit vergelijkt met andere (zuid)vruchten. Vijgen bevatten ook een zeer hoog gehalte aan kalium en mangaan. Kalium werkt samen met natrium aan een juiste vochtbalans in je lichaam. Mangaan werkt als antioxidant en heeft een zeer belangrijke rol bij de verbranding van koolhydraten en draagt bij aan een goede stofwisseling. Naast kalium en mangaan bevatten vijgen ook calcium, ijzer, magnesium en vitamine K.

Nog meer over abrikozen!

Ongezwavelde abrikozen

Ongezwavelde abrikozen zijn abrikozen die na het droogproces niet worden gezwaveld. Deze abrikozen zijn enkel gedroogd en daarna niet meer behandeld, zodat de smaak behouden blijft. Ongezwavelde abrikozen hebben dus een natuurlijke behandeling ondergaan en dit is duidelijk te zien aan de donkere bruine kleur. Ongezwavelde abrikozen zijn heerlijk, natuurlijk zoet van smaak en zacht van structuur. Net als gedroogde abrikozen bevatten deze abrikozen veel vitamine A, vitamine E en vezels. Met name vitamine A is de voorloper hiervan. Bèta-caroteen kan je lichaam omzetten in vitamine A wat een belangrijke vitamine is voor een goede weerstand tegen infecties.

Zongedroogde abrikozen

Gedroogde abrikozen zijn mooi oranje van kleur in tegenstelling tot de ongezwavelde abrikozen. De zoete abrikozen worden voor het droogproces met een dun laagje zwavel besprenkeld, zodat ze hun mooie diep oranje kleur behouden. Na de behandeling zijn de abrikozen vrij van bacteriën en schimmels en zijn ze langer houdbaar. Gedroogde abrikozen zitten vol met vitamines, mineralen en vezels. De oranje kleur van abrikozen is te danken aan het bèta-caroteen wat zich in de gedroogde vrucht bevindt. Het lichaam kan dit omzetten in vitamine A. Naast vitamine A bevat de abrikozen ook vitamine E, kalium, magnesium, fosfor, calcium en sodium. De vezels die abrikozen bevatten heeft ons lichaam nodig voor een goede darmwerking.

Bloeddruk (zure) abrikozen

De zure abrikozen verschillen van de gedroogde abrikozen doordat deze een volledig andere smaak heeft. Doordat de grond waar de zure abrikozen groeien van nature zeer rijk is aan kalium, zitten de vruchten vol met dit mineraal. Zure abrikozen worden dan ook veel gebruikt om meer kalium binnen te krijgen. Kalium is namelijk goed voor de instandhouding van een normale bloeddruk. Het zorgt ervoor dat het bloeddrukverhogende effect van natrium wordt tegengewerkt. Naast het hoge kalium gehalte zijn ook zure abrikozen rijk aan vezels, bèta-caroteen en mineralen als fosfor en magnesium.

NU 4.76



Boerjan Cranberries
Suiker 59%, cranberries 40%, zonnebloemolie 1%.
500 gram van 5.95 voor 4.76
1 kilo van 11.49 voor 9.99

NU 3.19



Boerjan Ongezwavelde rozijnen
Rozijnen (gedroogde druiven) 99.5%, Mais olie 0.5%.
500 gram van 3.99 voor 3.19

NU 3.99



Boerjan Pruimen zonder pit
Topklasse pruim zonder pit, heerlijk door de muesli.
500 gram van 4.99 voor 3.99
1 kilo van 8.95 voor 7.16

NU 8.76



Boerjan Goji bessen
Heerlijk in de salade of muesli. lekkere inheemse smaak!
500 gram van 10.95 voor 8.76



GEZOND TUSSENDOORTJE MUESLIREPEN

INGREDIËNTENLIJST

Voor 12 mueslirepen

- 260 gram havervlokken
- 120 gram noten en zaden (gemengd)
- 150 gram ontpitte dadels
- Rasp van een flinke citroen
- 2 el kaneel
- 140 gram honing
- 4 el olie
- 4 el water

- Verder nodig**
- Mengkom
 - Pannetje
 - Bakblik 20x20
 - Oven

Tip! Varieer met de noten en zaden en gebruik wat jij lekker vindt!

Zo maak je het

- 1 Snij de dadels fijn en hak de noten in grove stukken.
- 2 Doe de havervlokken, dadels, noten, zaden, citroenrasp en kaneel in een kom en meng goed door elkaar.
- 3 Verwarm in een pannetje de honing tot het zeer vloeibaar is. Voeg daarna water en olie toe.
- 4 Voeg het honingmengsel toe aan het havermoutmengsel, roer goed door zodat er een kleverige massa ontstaat. Is je mengsel wat te droog? Voeg dan wat extra honing toe of een ei voor extra binding.
- 5 Stort het mengsel in een met bakpapier bekleed blik. Verdeel het gelijkmatig en druk stevig aan.
- 6 Bak het geheel in 30 minuten op 200 °C (boven- en onderwarmte).
- 7 Laat het een paar minuten afkoelen in de vorm en haal daarna de basis voor mueslirepen voorzichtig uit de vorm.
- 8 Snij in repen wanneer de basis al iets verder was afgekoeld en nog een beetje lauw aanvoelt.

Waarom aloë vera drank?

Aloë vera sap is een goede aanvulling op onze dagelijkse voeding, die helpt bij het versterken en verbeteren van de conditie van het hele lichaam. De aloë vera plant is bekend over de hele wereld voor eeuwen om haar geneeskrachtige eigenschappen.

De voordelen van aloë vera zijn groot, zo bevat het diverse vitamines, zoals vitamine A, C, E, B3, B6, B11 en B12 en mineralen als, calcium, zink, ijzer, kalium, magnesium, natrium, koper, fosfor, strontium, tin, en kobalt. Deze drank kan je drinken als reiniging voor je lichaam, maar het werkt ook heel goed ter verkoeling als je verbrand bent door de zon. Door het verkoelende en jeukstillende effect draagt het ook bij aan het verminderen van de klachten van bijvoorbeeld de processierups.



Aloë vera drank
Fris van smaak en helpt bij het versterken en verbeteren van het lichaam.
1 liter **van 17.95 voor 12.95**



Aard'g Waterkefir Original
Een smakelijke en suikervrije frisdrank op basis van water met vijgen en citroen
1 liter **van 9.99 voor 8.99**



Aard'g Kombucha Bloem
Een heerlijk licht bruisende en suikervrije frisdrank op basis van groene thee met een smaak van hibiscus, rozenbottel en linde.
Ook verkrijgbaar in de smaak citroen
250 ml **voor 2.99**



Aard'g Levende Gember Limonade
Een heerlijk licht bruisende en suikervrije frisdrank op basis van water met een mix van gember, kurkuma en cayennepeper.
250 ml **voor 2.99**



Aard'g Kombucha Original
Een smakelijke licht bruisende en suikervrije frisdrank op basis van groene thee en heeft een gangbare, zachte en fris-zure smaak
1 liter **van 9.99 voor 8.99**



Hét nieuwe wondermiddel uit de natuur

Keuze uit verschillende MGO waarden



Manuka Honey

Heeft een antibacteriële en verzachtende werking. Helpt bij de genezing van wonden en infecties en werkt ontstekingsremmend.
250 gram - 200 MGO **van 34.95 voor 26.21**
250 gram - 100 MGO **van 29.95 voor 22.46**

MANUKA HONING HET GOUD UIT DE BIJENKORF

Manuka honing staat bekend om haar bijzondere antibacteriële en verzachtende eigenschappen. De honing wordt verzameld uit bijenkasten in afgelegen, ongerepte gebieden van Nieuw-Zeeland. De bijen bezoeken voornamelijk de Manukastruik en uit de nectar die ze verzamelen maken de bijen de geliefde Manuka honing, wordt elke oogst van Manuka honing getest en gecertificeerd, zodat de niveaus van methylglyoxal (MGO) worden gegarandeerd.

De Manuka honing is zo speciaal, omdat het een relatief lage pH waarde heeft en om die reden een anti-bacteriële werking heeft. Daarnaast bevat Manuka honing de stof MGO, die ook toxische eigenschappen kent. MGO lijkt geen schade toe te brengen aan de menselijke cellen, maar dus wel goed werkt tegen bacteriën wat de genezing van bijvoorbeeld wonden en infecties kan bevorderen. Ook is Manuka honing rijk aan antioxidanten die bijdragen aan de antibacteriële en ontstekingsremmende eigenschappen van de honing.



2 POTTEN BERGBLOESEM HONING VAN 900 GRAM NU 8.98

Keuze uit vloeibaar of crème

Low carb ontbijt of snack?

Ons lichaam bestaat voor 15% uit eiwitten. Denk hierbij aan je huid, nagels, haar en spieren. Naast dat eiwitten belangrijke bouwstenen zijn van je lichaam, geven eiwitten ook een vol gevoel en behoud je relatief meer spiermassa tijdens het afvallen. Een low carb cracker met vegan hazelnootpasta of een low carb eiwitbroodje met appel perenstroop is hier erg geschikt voor.



Boerjan Low Carb Muesli
Bevat slechts 6 gram koolhydraten per 30 gram muesli, geen suiker toegevoegd.
500 gram **van 3.95 voor 3.49**



Boerjan Low Carb Crackers
Naturel - Sesam
eerlijke biologische, ambachtelijke crackers.
Lekker luchtig en knapperig.
500 gram **voor 2.99**



Nocciolata Hazelnootpasta
100% vegan.
270 gram **voor 4.39**
Zonder melk **voor 4.79**
Witte chocolade **voor 4.79**



Boerjan Low Carb Eiwitbrood
Original - Amandelen - Walnoot
0% minder koolhydraten en 3x meer eiwit dan in volkorenbrood.
500 gram **vanaf 1.99**



Fior di Frutta jam giftset
1 x Wilde Bessen, 1 x Abrikoos en 1 x Framboos
3 x 25 gram **voor 2.95**



Boerjan Bio Appel Perenstroop
Puur fruit zonder toegevoegde suikers van gekookte, biologische peren en biologische appels. Heerlijk als broodbeleg.
300 gram **van 3.39 voor 2.71**

groen
& puur

NU
16.95



O'Zoleil Zonnecreme
Body SPF 30 Waterproof
Veilig en natuurlijk zonnen.
125ml voor 16.95



O'Zoleil Zonnebrandspray
Body SPF 30 Spray
100% vegan.
125ml voor 24.95



O'Zoleil Bruiningsboostercreme
Sunbooster SPF 30 Face
Vrij van microplastics.
50ml voor 14.95



O'Zoleil Zonneblausjes
Behandlingsgel
Kalmeert direct de huid.
125ml voor 14.95

O'Zoleil
SUNSCREEN
AFTERSUN CADEAU
BIJ AANKOOP VAN
EEN O'ZOLEIL
ZONPRODUCT

Zie de voorwaarden bij
jouw Groen & Puur winkel

Alles! Groen & Puur

De zonbescherming van O'Zoleil is ontwikkelt op basis van de natuurlijke en verzorgende oliën en geeft je al na 1 x smeren onmiddellijk hoge bescherming. Bovendien bevatten deze water resistente zonneproducten het extreem hydraterende hyaluronzuur, wat de huid weer zacht en glad maakt. Alle zonneproducten zijn 100 % Vegan en vrij van SLS en microplastics wat niet alleen goed is voor je huid, maar ook voor de planeet! Zo wordt zelfs de meest gevoelige huid, op een duurzame en milieuvriendelijke manier, beschermd tegen de zon!



GEZONDE SNACK KOKOSBALLETTJES

INGREDIËNTENLIJST

Voor ongeveer 18 kokosballetjes

- 200 gram dadels
- 170 gram verschillende (ongebrande) noten
- 60 gram kokosolie
- 4 tl rauwe cacao
- 4 el geraspte kokos

Verder nodig

- Blender of keukenmachine
- Mengkom

Zo maak je het

- 1 Indien je dadels met pit hebt, verwijder dan eerst de pitten uit alle dadels.
- 2 Laat de dadels 15 in water weken.
- 3 Hak de noten in kleinere stukjes met een keukenmes.
- 4 Doe de gehakte noten, kokosolie, cacao en chiazaad in de blender of keukenmachine en mix alles goed fijn.
- 5 Voeg vervolgens de (ontpitte) dadels erbij en mix nog een keer.
- 6 Schep alle ingrediënten in een kom en laat 10 minuten staan.
- 7 Maak er vervolgens balletjes van en rol de balletjes door de geraspte kokos tot ze goed bedekt zijn.
- 8 Leg de balletjes een uur (of langer) in de koelkast.

Tip! Je kan de kokosballetjes ook invriezen, zo zijn ze langer houdbaar.



Zonder pit

NU 3.95

Boerjan Dadels zonder pit
Gedroogde dadels. Heerlijk met roomkaas als borrel hapje of als toevoeging in een cake.
500 gram van 4.95 voor 3.95



NU 11.49

Boerjan Notenmelange
En mix van amandelen, walnoten, hazelnoten, cashewnoten, paranoten.
800 gram van 13.95 voor 11.49
200 gram van 3.95 voor 3.16



NU 7.79

Boerjan Kokosolie bio
100% biologische kokosolie.
Gezond bakken, braden en frituren.
500ml van 5.95 voor 4.76
1 kg van 10.99 voor 7.79



NU 4.49

It's Amazing Cacao Crisps
Gebroken rauw en organische cacao crisps.
150 gram van 4.99 voor 4.49
Ook verkrijgbaar in 400 gram



It's Amazing Kokosrasp
100% biologische kokosrasp.
500 gram van 4.99 voor 4.49



NU 7.99

Boerjan Olijfolie Extra Vierge
Ook voor bakken en frituren. Rijk aan onverzadigde vetten. Koud geperst.
1 liter van 9.99 voor 7.99



NU 2.39

Boerjan Omegamix
Mix van zonnebloempitten, pompoenpitten, lijnzaad, hennepzaad en sesamzaad
300 gram van 2.99 voor 2.39
1 kg van 8.95 voor 7.16



NU 1.51

Boerjan Instant Havermout
Havervlokken is geplet haver.
Voor een vezelrijk begin van de dag.
500 gram van 1.89 voor 1.51

groen
& puur

GELDIG 14 DAGEN NA VERSPREIDING

Werk aan je weerstand

Geef je weerstand een boost met de gezonde, natuurlijke voedingssupplementen van Groen & Puur. Wij hebben een groot assortiment voedingssupplementen die bijdragen aan je mentale en fysieke gezondheid.

Scutellaria van All Natural draagt bij aan het verminderen van vervelende hooikoortsklachten zoals jeuk in ogen en mond, veel niezen en de overmatige productie van snot. Vitamine D3 helpt bij tot een opname van calcium en fosfor. Magnesium is belangrijk voor spieren, het zenuwstelsel en het concentratievermogen.



NIET GOED
GELD TERUG
GARANTTIE

NU 16.⁹⁵



All Natural Vitamine D3
25 mcg 1000IE

Ondersteunt het immuunsysteem en helpt bij opname en verwerking van de mineralen.
300 capsules van 19.95 voor 16.95

NU 9.⁹⁵



All Natural Vitamine D3 met Cholecalciferol

Bevat cholecalciferol en is daardoor beter opneembaar.
90 capsules van 11.95 voor 9.95

NU 18.⁹⁵

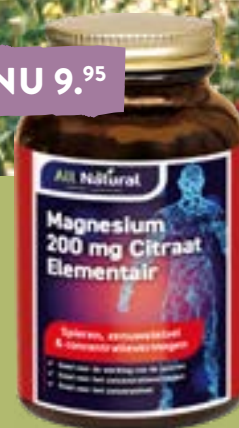


All Natural Scutellaria

Goed voor de slijmvliezen en helpt het immuunsysteem.

Nu met gratis probeerverpakking!
60 vega capsules voor 18.95

NU 9.⁹⁵



All Natural Magnesium

Goed voor spieren, zenuwstelsel en concentratievermogen.

60 tabletten van 12.95 voor 9.95
120 tabletten van 19.95 voor 14.95

VOEDT JE GOED MET GROEN & PUUR
VOLG ONS SOCIAL!

Instagram icon GROENENPUUR

Facebook icon GROENENPUUR


groen & puur
VOEDT JE GOED

EXCLUSIEF VERKRIJGBAAR BIJ ONDERSTAANDE WINKELS

DA+ MOOI PENNINGNS
Bredevoortsestraatweg 2, 7121 BH AALTEN
0543 473 837

DA DROGISTERIJ & PARFUMERIE DE FAAM
Nieuwe Markt 19, 7622 DD BORNE
074 266 1624

DE GOUDTSJEBLOM GEZONDHEIDS-
REFORMWINKEL
Markt 65, 9251 JR BURGUM
0511 469 165

DA DROGISTERIJ DE FAAM
Brink 15, 7151 CR EIBERGEN
0545 477 080

GEZONDHEIDSWINKEL HET WIEL
Peulstraat 214, 3371 AS
HARDINXVELD-GIESSENDAM
0184 613 089

DA DROGISTERIJ MENSINK
Industriestraat 64, 7553 CR HENGLO
074 291 3934

DA DROGISTERIJ FREDRIEK
Dorpsstraat 14a, 7447 CR HELLENDORRN
0548 655 715

DA+ MOOI FREDRIEK
Keizersef 10c, 7442 MN NIJVERDAL
0548 621 343

DROGISTERIJ SCHUMACHER
Dorpsstraat 32-A, 1191 BK
OUDERKERK AAN DE AMSTEL
020 496 1409

DE NATUURDROGIST
Europaplein 12, 9501 STADSKANAAL
0599 672 434

DA DROGISTERIJ HEMMER
Westeinde 52e, 7671 CD VRIEZENVEEN
0546 562 915

DA DROGISTERIJ HEMMER
Julianaplein, 7681 AX VROOMSHOOP
0546 645 651

DA DROGISTERIJ BOURQUIN
Meidoornplein 67-69, 8091 JZ WEZEP
038 376 1365

DA DROGISTERIJ BOURQUIN
Langstraat 66, 8131 BE WIJHE
0570 521 754

DROGISTERIJ OOSTERINK
Stationsstraat 28, 7021 CK ZELHEM
0314 625 106

De acties zijn geldig 14 dagen na verspreiding en alleen bij bovenstaande exclusieve verkooppunten van Groen & Puur.