

groen & puur



Voorjaars special



Werk aan je weerstand

MET GEZONDE VOEDING

LOW CARB MUESLI ^{NU} 3.95

ENERGIE MUESLI ^{NU} 3.99



 GROENENPUUR

 GROENENPUUR

groen
& puur

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!



16.95

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



19.95

O'Zoleil Zonnebrandspray
Body SPF 30 Spray
100% vegan.
125ml voor 19.95



14.95

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



14.95

O'Zoleil Zonneblaasjes
Behandelingsgel
Kalmeert direct de huid.
125ml voor 14.95

Frisse Voorjaarsdranken



Mugcake

EEN GEZOND ONTBIJT BINNEN EEN HANDOMDRAAI

INGREDIËNTENLIJST

Voor 1 mugcake

- 4 el havermout, gemalen tot meel
- 1 ei
- 1 el havermelk of een andere plantaardige melk
- ½ banaan
- Een klein handje blauwe bessen
- 1/4 tl bakpoeder
- 1 el (bloemen)honing
- Snufje kaneel
- Snufje zout

Verder nodig

- Kokosolie
- Mok
- Blender of keukenmachine
- Oven

Tip! Varieer met noten, zaden, fruit en chocolade. Gebruik wat jij lekker vindt!

Zo maak je het

- 1 Verwarm de oven voor op 175 graden.
- 2 Vet de mok in met een klein beetje kokosolie.
- 3 Mix in een blender of keukenmachine de havermout tot meel.
- 4 Klop het ei en de havermelk goed los in een kom.
- 5 Prak de ½ banaan door het mengsel.
- 6 Voeg het havermoutmeel, de bosbessen, het snufje kaneel, het snufje zout en de honing toe en roer alles door tot een glad mengsel. Voeg tot slot het bakpoeder toe.
- 7 Meng alles goed door elkaar en giet het geheel in het de mok. Bak de mug cake in 15 tot 20 minuten goudbruin.
- 8 Geniet van een heerlijk, gezond en simpel ontbijt!



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**



Aloë Vera Drink

Fris van smaak en helpt bij het versterken en verbeteren van het lichaam.

1 liter **van 17.95 voor 14.99**

Appelazijn

Appelazijn bevat veel vitamines, mineralen, enzymen en antioxidanten. De enzymen en zuren die de appelazijn bevat zorgen ervoor dat je eetlust verminderd en dat vet sneller verbrand door het stimuleren van de stofwisseling.

Ook is appelazijn goed voor de conditie van je huid in en voor het verzorgen van moedervlekken, het kan ook misselijkheid en hoofdpijn verminderen. Vraag jouw drogist om informatie m.b.t. de inname van appelazijn.

Boerjan Appelazijn

100% Appelazijn. Zachte, fruitige smaak en is licht verteerbaar.

750 ml **2.99**



Alka Thee

Alka Thee bevat een unieke samenstelling van maar liefst 52 verschillende soorten kruiden. Deze kruidenthee zorgt ervoor dat jouw lichaam optimaal gereinigd wordt. De thee ondersteunt de afvoer van zure afvalstoffen via nieren en urinewegen, draagt bij tot een gezonde blaas en urinewegstelsel, ondersteunt een goede spijsvertering, biedt ondersteuning aan het immuunsysteem en helpt om een gezond lichaamsgewicht te behouden.

Alka Thee

Ontzurende kruiden thee met 52 verschillende kruiden

50 stuks van **14.95 voor 11.95**

100 stuks van **24.99 voor 19.99**





Overnight oats

EEN GEZOND ONTBIJT BINNEN EEN HANDOMDRAAI

INGREDIËNTENLIJST

Voor twee personen

- 80 gram havervlokken
- 125 ml amandelmelk - ongezoet
- 1 el gebroken lijnzaad
- 1 el pompoenpitten
- 2 tl speculaaskruiden
- 1 appel
- Garnering naar keuze (noten, zaden, fruit, chocolade)

Verder nodig

- Mengkom
- Serveerschaaltjes

Tip! Varieer eens met de noten, zaden, fruit en chocolade. Zo geef je weer een twist aan je ontbijt!

Zo maak je het

- 1 Bereid dit ontbijt de avond van te voren voor.
- 2 Meng de havervlokken, het lijnzaad, 1 theelepel speculaaskruiden en de amandelmelk in een kom en plaats deze afgedekt een nacht in de koelkast.
- 3 Haal de overnight oats de volgende ochtend uit de koelkast, roer het even goed door elkaar.
- 4 Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appels in blokjes. Leg een paar blokjes appel apart, dat is leuk ter garnering. Roer de rest van de appel door de overnight oats.
- 5 Verdeel het mengsel over twee schaaltes of glazen. Verdeel de rest van de appel over de schaaltes en strooi er nog een theelepel speculaaskruiden overheen.
- 6 Garneer de overnight oats met zaden en noten en lekker fruit zoals frambozen, bosbessen of aardbeien.

7 Tip! Maak je overnight oats extra lekker met een beetje honing!

NU 1.⁵⁹



Boerjan Havervlokken Fijn

Voor de bereiding van havermout en muesli.
500 gram **van 1.99 voor 1.59**

NU 1.⁵⁹



Boerjan Lijnzaad Gebroken

Draagt bij aan een gezonde darmflora en spijsvertering
500 gram **van 1.99 voor 1.59**

NU 2.⁴⁵



Boerjan Pompoenpitten

Ongebrand en ongezoeten. Lekker in gerechten.
250 gram **van 2.95 voor 2.45**

NU 6.³⁶



Boerjan Cranberries

Suiker 59%, cranberries 40%, zonnebloemolie 1%.
500 gram **van 7.95 voor 6.36**
1 kilo **van 13.95 voor 11.16**

NU 3.⁹⁹



Boerjan Chiazaad

Bevat het belangrijke Omega-3 vetzuur alfa-linoleenzuur (ALA).
500 gram **van 4.45 voor 3.99**

VANAF 3.¹⁶



Boerjan Notenmelange

En mix van amandelen, walnoten, hazelnoten, cashewnoten, paranoten.
200 gram **van 3.95 voor 3.16**
800 gram **van 13.95 voor 11.16**

NU 8.⁷⁶



Boerjan Zongedroogde Abrikozen

Vol vitamine A, vitamine E en vezels.
500 gram **van 5.95 voor 4.76**
1 kilo **van 10.95 voor 8.76**

NU 14.⁹⁵



Michel Merlet Stuifmeelkorrels

Mix van zonnebloempitten, pompoenpitten, lijnzaad, hennepzaad en sesamzaad
1 pot **van 17.95 voor 14.95**

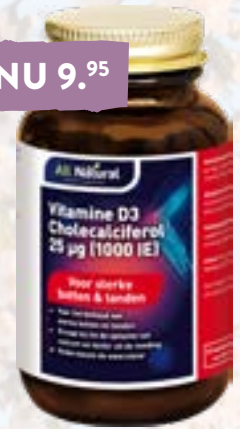
Voorjaars moeheid

Wat is voorjaarsmoeheid?

Wie aan het einde van de winter last heeft van futloosheid kan last hebben van voorjaarsmoeheid. Hormonaal staat het lichaam namelijk nog in de wintermodus, ook wel ruststand, vanwege de koude en donkere periode die we achter de rug hebben. De ruststand is er vanuit de natuur bij ons in geprogrammeerd. Vroeger was er in de winter minder eten, dus moest je zuinig omgaan met je energie verbruik. Daarom houden veel dieren nog steeds een winterslaap.

Actief bezig zijn helpt goed om een voorjaarsmoeheid tegen te gaan. Ga vooral in de middaguren naar buiten, want dan schijnt de zon het hardst. Maak een mooie wandeling of pak eens de fiets naar het werk. Vitamine D tekort. Je lichaam maakt vitamine D aan als de zon op je huid schijnt. Door het wegblijven van de zon in de wintermaanden is in het voorjaar jouw vitamine D voorraad erg laag.

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 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

Vraag jouw specialist om passend advies!

Scutellaria

NIET GOED
GELD TERUG
GARANTIE

NU 18.⁹⁵



All Natural Scutellaria
Goed voor de slijmvliezen en helpt het immuunsysteem.
Nu met gratis probeerverpakking!
60 vega capsules voor 18.95

Wat is Scutellaria 900 precies?

Van februari tot en met september staat de natuur weer in volle bloei. Veel mensen moeten dan hun immuunsysteem ondersteunen. Met het product Scutellaria 900 ondersteun je de afweer van je lichaam en bescherm je jezelf tegen invloeden van buitenaf.

In de lente is het natuurlijk niet altijd even gemakkelijk om sporen van zaadplanten te ontwijken, aangezien we allemaal maar al te graag van de voorjaarszon willen genieten. Daarom is het verstandig om je hier alvast op voor te bereiden en bijvoorbeeld te beginnen met een hogere dosering Scutellaria.

Wat kan je nog meer doen?

Daarnaast raden we je aan om tijdens de 'piekdagen' zoveel mogelijk binnen te blijven. Probeer je ramen gesloten te houden, zeker in de loop van de ochtend en op het einde van de namiddag. Zorg voor een schoon huis door regelmatig te stofzuigen en stof met een nat doekje te verwijderen. Voor een goede nachtrust is het verstandig om je gezicht, voordat je je bed induikt, met koud water af te spoelen om alle stoffen en sporen van zaden te verwijderen.

Waar ga jij de Boerjan Olijfolie voor gebruiken? Laat het ons weten via Facebook of Instagram!

groen
& puur

Alles! Groen & Puur

Een goede gezondheid is belangrijk, voor iedereen. En dus moeten we regelmatig bewegen en onszelf voeden met positieve energie en gezonde en pure voeding. Boerjan Olijfolie Extra Vierge is een heerlijke, biologische plantaardige olie die wordt verkregen uit de eerste koude persing. Deze olijfolie van zeer hoge kwaliteit bevat een hoog percentage aan onverzadigde vetzuren en is dan ook zeer geschikt voor meerdere koude toepassingen zoals het bereiden van salades, sauzen en als basis voor mayonaise. De olie heeft een milde en licht fruitige smaak en omdat hij op een natuurlijke manier is gezuiverd is de olie ook ideaal om mee te bakken en braden.



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**

Nog meer gezonde omega oliën:



NU 8.⁹⁹

Boerjan Kokosolie bio
100% biologische kokosolie.
Gezond bakken, braden en frituren.
500 ml **van 6.45 voor 4.99**
1000 ml **van 11.49 voor 8.99**



NU 2.⁹⁹

Boerjan Lijnzaad-olie
Koudgeperst. Plantaardige bron van meervoudig onverzadigde vetzuren (omega-3 en 6)
250ml **voor 2.99**



NU 7.¹⁶

Boerjan Omegamix
Mix van zonnebloempitten, pompoenpitten, lijnzaad, hennepzaad en sesamzaad. Vol omega vetzuren.
1 kg **van 8.95 voor 7.16**





NU 4.⁹⁹
KEUZE UIT
VLOEIBAAR OF
CREME HONING

Boerjan Bergbloesemhoning
Vloeibare honing welke rijk is aan alle natuurlijke bestanddelen zoals enzymen, mineralen, vitaminen en stuifmeel.
900 gram **van 6.49 voor 4.99**



NU 4.⁷⁶

Boerjan Abrikozen Ongezwaveld
100% puur en naturel. Heerlijk zoet van nature, veel vitamine A, E en vezels.
500 gram **van 5.95 voor 4.76**
1 kilo **van 10.95 voor 8.76**



NU 3.⁹⁵

Boerjan Dadels zonder pit
Gedroogde dadels. Ook heerlijk met roomkaas als borrel hapje.
500 gram **van 4.95 voor 3.95**



NU 3.¹⁹

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



NU 7.¹⁹

Boerjan Amandelmeel
Heerlijk van smaak.
Voor het maken van brood, koekjes en pannenkoeken.
400 gram **van 8.99 voor 7.19**



NU 2.²⁹

Boerjan Honingkoek
Gezoet met maar liefst 10% honing en is zeer vezelrijk!
500 gram **van 2.99 voor 2.29**



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**



NU 7.⁹⁶

Boerjan Studentenhaver
Bevat een mix van rozijnen, cashewnoten, amandelen en walnoten.
200 gram **van 2.95 voor 2.36**
800 gram **van 9.95 voor 7.96**

Nutriforce



NU 11.¹⁶

Nutriforce Lecithine Granulaat
98% Lecithine. Helpt energie vrij te maken uit vet, koolhydraten en eiwitten. Het speelt een rol bij het behouden van sterke, soepele spieren en heeft een anti-oxidatieve werking.

Met vitamines E1, fosfor en kalium.

400 gram **van 13.95 voor 11.16**



NU 19.⁹⁵

Nutriforce Maaltijd Shake

Deze volwaardige en plantaardige maaltijdvervanger bevat alle voedingsstoffen die je nodig hebt, vezels die zorgen voor een vol gevoel, goede koolhydraten om je energiek en fit te blijven voelen en maar liefst 26 vitaminen en mineralen.



NU 19.⁹⁵

Nutriforce Whey Protein

Met deze eiwitshake op basis van wei-eiwit en de allerbeste ingrediënten krijg je zonder moeite dagelijks meer eiwitten binnen. Nutriforce Whey Protein, beetje water of een andere vloeistof erbij en schudden maar! Deze shake bevat geen vulstoffen en gluten.

NU 19.⁹⁵

Nutriforce Green Fit Protein

Met deze eiwitshake op basis van erwten en de allerbeste ingrediënten krijg je zonder moeite dagelijks meer eiwitten binnen. De shake is vegan, bevat geen vulstoffen, kunstmatige zoetstoffen, lactose, gluten, soja en is allergeenvrij!





Bonnen Regen!

15% KORTING *Op het 1^e reform artikel naar keuze
groen & puur
geldig tot en met 30 april 2022

20% KORTING *Op het 2^e reform artikel naar keuze
groen & puur
geldig tot en met 30 april 2022

25% KORTING *Op het 3^e reform artikel naar keuze
groen & puur
geldig tot en met 30 april 2022

BEKIJK DE ACTIEVOORWAARDEN IN DE WINKEL

VOEDT JE GOED MET GROEN & PUUR
VOLG ONS SOCIAL!

 GROENENPUUR

 GROENENPUUR


groen & puur
VOEDT JE GOED

EXCLUSIEF VERKRIJGBAAR BIJ ONDERSTAANDE WINKELS

DA + MOOI PENNING
Bredevoortsestraatweg 2, 7121 BH AALTEN
0543 473837

DE GOUDTSJEBLOM
GEZONDHEIDS-REFORMWINKEL
Markt 65, 9251 JR BURGUM
0511 469165

ROZEMARIJN EN THIJM
Stationsstraat 6a, 5751 HE DEURNE
0493 354831

CARE EN BEAUTY DROGISTERIJ
HET TREFPUNT
Laarderweg 24d, 3755 AN EEMNES
035 5312607

GEZONDHEIDSWINKEL HET WIEL
Peulenstraat 214, 3371 AS
HARDINXVELD - GIESSENDAM
0184 613089

DA DROGISTERIJ FREDRIEK
Dorpsstraat 14a, 7447 CR HELLENDOORN
0548 655715

DA DROGISTERIJ MENSINK
Industriestraat 64, 7553 CR HENGELO
074 2913934

DA DROGISTERIJ FREDRIEK
Keizerserf 10c, 7442 MN NIJVERDAL
0548 621343

G&W GEZONDHEIDSDROGIST
HELFRICH
De Kolk 16, 9231 CW SURHUISTERVEEN
0512 361295

DA DROGISTERIJ BOURQUIN
Langstraat 66, 8131 BE WIJHE
0570 521754

DROGISTERIJ OOSTERINK
Stationsstraat 28, 7021 CK ZELHEM
0314 625106

De acties zijn geldig tot en met 30 april 2022 en alleen bij bovenstaande exclusieve verkooppunten van Groen & Puur.