

RECEPTEN MET TRUE SUPERFOOD

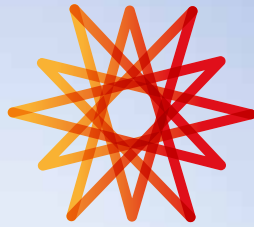
de ideale basis voor supergezonde recepten





INHOUD

5	Over Vitals
6	Wat is True Superfood?
7	Appel-framboossap met munt
8	Vegan Superfood Pancakes
10	Powersmoothie
12	Ijskoude fruitshake
14	Bliss balls met superfood
16	Fruity Kickstart
18	Tapenade
20	Piña Colada smoothie bowl
22	Orange & cinnamon chocolate mousse



VITALS

OVER VITALS

Vitals heeft de ambitie om de meest effectieve supplementen aan te bieden. Met de meest geschikte doseringen, de hoogste kwaliteit en zuiverheid. Wij richten ons op veelbelovende vernieuwingen met een degelijke onderbouwing. Dit ideaal is natuurlijk nooit voltooid. Het wordt elke dag beter. Net als iedereen die voor onze producten kiest. Vandaar dat wij zeggen: Vitals. Elke dag beter.

Kwaliteit volgens Vitals

Voedingssupplementen leveren van een constante hoge kwaliteit is geen vanzelfsprekendheid. Dit vereist voortdurende waakzaamheid en een strenge controle op (bestaande en nieuwe) leveranciers en grondstoffen. Om deze reden beschikken we bij Vitals over een sterk bezette kwaliteitsafdeling waarvan de medewerkers dag in dag uit zeker maken dat elk product dat wij uitleveren, het kwaliteitsmerk Vitals mag dragen.

We zijn altijd op zoek naar hoogwaardige en innovatieve grondstoffen met een degelijke wetenschappelijke onderbouwing (het liefst op basis van studies met de betreffende grondstof). Daarom kiezen we bij voorkeur voor leveranciers die de ontdekker of ontwikkelaar zijn van een bepaalde grondstof. Deze specialisten investeren vaak in productiemethodes en wetenschappelijk onderzoek en weten (bijna) alles van de grondstof. Dat geeft meer zekerheid over de werking van een stof.

WAT IS TRUE SUPERFOOD?

True Superfood biedt een brede aanvulling van nutriënten uit biologische, plantaardige supervoeding. Het bevat diverse soorten groenten, fruit, paddenstoelen, kiemen, greens en enzymen. Een mooie aanvulling op het dagelijks dieet. True Superfood is de ideale basis voor een supergezonde smoothie.

Wat zit er in?

True Superfood bevat spirulina, sap van tarwegras, sap van gerstegras, chlorella, brandnetel, appel, acerola-extract, blauwe bosbes, blauwe bes, cranberry, wortel, biet, tomaat, peterselie, spinazie, boerenkool, groene kool, boerenkoolkiemen, broccolikiemen, reishi mycelia, shiitake mycelia, cordyceps mycelia, maitake mycelia, bloemkoolkiemen, amylase, cellulase, lipase, protease, bromelaine, lactase en papaine. En verder niets. Een mooie, zeer gevarieerde blend.



NL-BIO-01
EU/Niet-EU landbouw
Skalnummer 028447

De voordelen van True Superfood van Vitals:

- brede aanvulling van nutriënten uit plantaardige supervoeding
- van biologische oorsprong
- geen goedkoop vulmateriaal
- geen gentechiek
- geen toegevoegde suikers of andere smaakstoffen

Over dit receptenboekje

Om de toepassing van True Superfood gemakkelijk te maken, heeft Vitals een receptenboekje ontwikkeld met originele recepten met True Superfood. De recepten zijn onder andere afkomstig van Vitals klanten. Daarnaast hebben we een aantal bekende health bloggers gechallenged om een verrassend en gezond recept met True Superfood te ontwikkelen. Heeft u zelf een lekker en origineel recept met True Superfood? Stuur deze naar info@vitals.nl en wellicht gebruiken wij uw recept in het volgende receptenboekje.

APPEL-FRAMBOOSSAP MET MUNT

Ingrediënten

150 ml biologisch appelsap

1 peer

handje frambozen

1 theelepel kokosmeel

2 maatschepjes True Superfood

mint naar smaak toevoegen

Bereidingswijze

Snijd de peer in stukjes. Doe deze samen met het appelsap, de frambozen, het kokosmeel en de True Superfood in de blender en mix alles tot een glad geheel. Schenk het sap in een mooi glas (of jar) en voeg naar smaak mint toe.

Variatie

Geen fan van kokos? Vervang de kokosmeel door een banaan of een halve avocado. Dan krijg je een dikkere, romige smoothie.

VEGAN SUPERFOOD PANCAKES

Specialiteit van De Hippe Vegetariër

Ingrediënten voor 2 personen

(8 kleine pannenkoekjes)

100 gram boekweitmeel

2 maatschepjes True Superfood

1 snufje zout

100 gram verse boerenkool

1 banaan

250 milliliter kokoswater

3 eetlepels chiazaad

2 theelepels kokosolie

1 avocado, in plakjes

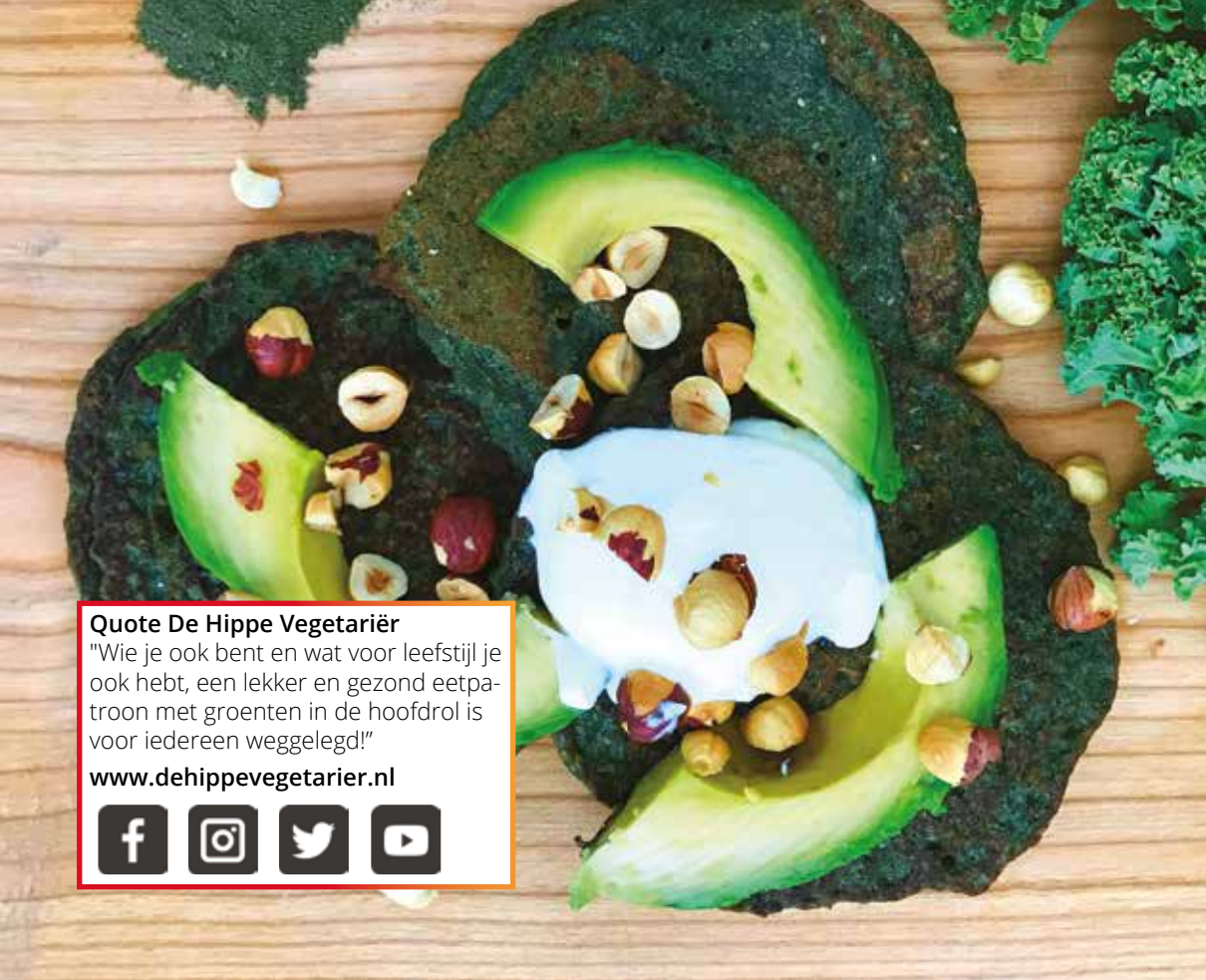
4 eetlepels (plantaardige) kwark

2 eetlepels blanke hazelnoten



Bereidingswijze

1. Meng het boekweitmeel met True Superfood en zout in een beslagkom.
2. Doe de boerenkool met banaan en kokoswater in een keukenmachine en mix tot een egale massa.
3. Laat de keukenmachine door draaien en voeg langzaam de droge ingrediënten toe. Draai nog even door tot je een pannenkoekenbeslag hebt.
4. Giet het geheel terug in de beslagkom, roer handmatig het chiazaad erdoorheen en laat 10 minuten staan.
5. Verwarm de oven voor op 200 graden. Leg de hazelnoten op een bakblik en rooster in circa 10 minuten goudbruin. Haal ze uit de oven en hak ze grof.
6. Verhit een theelepel kokosolie in een koekenpan en laat echt goed warm worden. Maak vier pannenkoekjes in de pan, ter grootte van een schotel en laat op zacht vuur bakken tot ze van onderen goudbruin zijn. Draai ze om en bak de andere kant nog twee minuutjes.
7. Verhit nog een theelepel kokosolie in de koekenpan en bak het beslag op (waarschijnlijk gaan er nog vier pannenkoekjes uit het beslag).
8. Verdeel de pannenkoekjes over twee borden, beleg met plakjes avocado, een flinke schep kwark en de geroosterde hazelnoten. Eet smakelijk!



Quote De Hippe Vegetariër

"Wie je ook bent en wat voor leefstijl je ook hebt, een lekker en gezond eetpatroon met groenten in de hoofdrol is voor iedereen weggelegd!"

www.dehippevegetarier.nl





Quote Fit met Iris

"Let food be thy medicine and
medicine be thy food."

www.fitmetiris.com



POWERSMOOTHIE

Specialiteit van Fit met Iris

Ingrediënten voor 2 personen

2 grote handen verse spinazie
1 klein stukje kurkuma/geelwortel
200 ml plantaardige melk (zoals 100% amandelmelk/rijstmelk)
½ mango

sap van een verse citroen
¼ avocado
1 lepel havervlokken/havermout of kokosvlokken (extra vezels en een lekkere bite)
1 maatschepje True Superfood



Bereidingswijze

Doe alle ingrediënten in de blender en meng tot de smoothie romig en dik is. Niet alleen de kleur van deze power smoothie vrolijkt mij op, maar ook de gezondheidsvoordelen natuurlijk! Door de mango en de avocado wordt de smoothie lekker romig en dik.

IJSKOUDE FRUITSHAKE

Ingrediënten (voor twee personen)

5 ijsklontjes

1 banaan

1 kiwi (gold)

1 nectarine

2 maatschepjes True Superfood

500 gram yoghurt

sap van een halve citroen

3 blaadjes verse munt

3 frambozen

Bereidingswijze

Meng de ijsklontjes, banaan, kiwi en nectarine met True Superfood in een blender. De blender moet wel ijs kunnen fijnmalen. Voeg de yoghurt en het citroensap toe en blend het tot een glad geheel. Verdeel dit over twee grote mokken of twee grote longdrink glazen. Garneer de fruitshake met de verse munt en frambozen. Genieten maar!

Variatie

Voeg 4 schepjes Rijst Proteïne Biologisch van Vitals toe voor een snel en proteïnerijk ontbijt voor twee personen.





Quote Eat.Pure.Love

"Toen Vitals mij vroeg om een lekker en gezond recept te maken met dit biologische superfood poeder, dacht ik meteen aan bliss balls. Tot mijn verbazing betrapte ik mezelf op het toevoegen van een extra schepje greens."

www.eatpurelove.nl



BLISS BALLS MET SUPERFOOD

Specialiteit van Eat.Pure.Love

Ingrediënten (voor ongeveer 15 bliss balls)

50 gram witte amandelen, gemalen tot meel
50 gram havermout, gemalen tot meel
25 gram zadenmix (lijnzaad, zonnebloempitten, pompoenzaad, sesamzaad)
5 eetlepels geraspte kokos
200 gram ontpitte Medjool dadels (+/- 10 stuks)
3-4 eetlepels cacaopoeder
1 eetlepel kokosolie

1 theelepel vanille-extract
1-2 eetlepels tahini
een snufje zout
2-3 maatschepjes True Superfood

Toppings: geraspte kokos, cacaopoeder, sesamzaad, True Superfood.

Bereidingswijze

1. Week de dadels een kwartiertje in lauwwarm water.
2. Maal ondertussen de havermout en de amandelen in je keukenmachine tot meel.
3. Giet de dadels goed af en mix ze samen met de havermoutmeel en amandelmeel fijn.
4. Nu kun je de rest van de ingrediënten voor de superfood bliss balls toevoegen.
5. Zet je keukenmachine aan en laat deze draaien tot je een kruimelig 'deeg' hebt.
6. Vorm balletjes van het deeg. Ik houd per balletje een gewicht van ongeveer 25 gram aan.
7. Rol de bliss balls nu door jouw favoriete toppings.

Je kunt deze superfood bliss balls een aantal dagen bewaren in de koelkast, maar invriezen kan ook. Zo heb je de komende tijd een heerlijke gezonde snack bij de hand!



FRUITY KICKSTART

Specialiteit van Marvelousz

Ingrediënten voor 3 glazen

sap van 2 sinaasappels

sap van 2 mandarijnen

1 mango

1 banaan

1 maatschepje True Superfood

handje aardbeien, frambozen, bramen en bosbessen

Bereidingswijze

Doe alles in de blender en blenden maar. In drie glazen schenken & enjoy! Als je de smoothie te dik vindt, doe er dan wat water bij en blend nog even.

Variatietip

Het fruit kun je natuurlijk naar smaak en seizoen aanpassen.





Quote van Mariska van Marvelousz

"True Superfood maakt je smoothies nog gezonder!"

Marvelousz is all about the good things in life: Beauty, Fashion, Lifestyle & much more.

www.marvelousz.com





TAPENADE

Ingrediënten

1 maatschepje True Superfood	potje zwarte olijven
1-2 theelepels kappertjes	scheut olijfolie
1-2 tenen knoflook	

Bereidingswijze

Mix de ingrediënten door elkaar in de blender. Voeg eventueel nog wat extra olie toe als de massa te droog is. Lekker als broodbeleg of op een stokbroodje bij de borrel. Ook als dipje voor groenten is de tapenade prima te gebruiken.

Variatietip

Vervang de olijven door zongedroogde tomaatjes en voeg eventueel wat geraspte parmezaanse kaas toe.

PIÑA COLADA SMOOTHIE BOWL

Specialiteit van FitFoodFab



Ingrediënten

6 blokjes spinazie (biologisch, diepvries)
200 gram ananas
½ komkommer (ongeveer 200 gram)
½ avocado
½ banaan
50 gram Alpro kokos yoghurt
scheutje Alpro kokosmelk

1 maatschepje True Superfood
Toppings (naar wens):
blauwe bessen
ananas
noten
superfoods
kokosrasp

Bereidingswijze

Snijd de komkommer en de ananas in kleinere stukjes. Je kunt verse ananas gebruiken maar ook de diepvries variant. Snijd hierna ook de halve avocado en banaan kleiner en doe alles in de blender of keukenmachine. Voeg de kokosmelk en -yoghurt toe en mix het tot je een glad mengsel hebt. Schenk het in een schaal en je kunt je smoothie bowl nog afmaken met wat fruit, nootjes, gojibessen en/of kokosrasp.



Quote FitFoodFab

“Een gezond uiterlijk begint met een
gezonde binnenkant.”

www.fitfoodfab.nl





Quote My Fit Food Kitchen

"Zo maak je ook van je dagelijkse portie vitamientjes een verwenmomentje!"

www.myfitfoodkitchen.wordpress.com



ORANGE & CINNAMON CHOCOLATE MOUSSE

Specialiteit van My Fit Food Kitchen



Ingrediënten (voor drie desserts)

1 avocado

1 banaan

2 eetlepels rauwe cacao-poeder

1 maatschepje True Superfood

1½ eetlepel kaneel

10 eetlepels vers sinaasappelsap

Bereidingswijze

Snijd de banaan in stukjes en haal het vruchtvlees uit de avocado. Doe dit samen met alle overige ingrediënten in een keukenmachine en blend het tot een smeuij geheel. Vervolgens kun je de chocolademousse met behulp van een speciale spuitzak of decoratiespuit mooi in glaasjes spuiten óf je kunt het er gewoon inscheppen. Leuk is om de desserts af te toppen met wat sinaasappelrasp.

© 2018 Vitals Voedingssupplementen BV. Alle rechten voorbehouden. Disclaimer: de inhoud van deze brochure is niet bedoeld als voorschrift voor het voorkomen, lenigen of genezen van ziektes. De diagnose en behandeling dient te geschieden onder de verantwoordelijkheid van een gezondheidsprofessional. Deze brochure is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. Noch Vitals noch de auteurs stellen zich aansprakelijk voor eventuele schade, voortvloeiend uit mogelijke onjuistheden, onvolledigheden of toepassing van de hierin beschreven adviezen.