

# SUPERFOOD SMOOTHIES

de ideale recepten voor supergezonde smoothies





# INLEIDING

In dit boekje staan vijftien ideale recepten voor supergezonde smoothies. De recepten zijn verfrissend, divers en met veel liefde samengesteld door Joyce van Baardwijk. Deze recepten maken de toepassing van True Superfood en Elke Dag poeder gemakkelijk.

## Wie is Joyce?

Joyce van Baardwijk is orthomoleculair therapeut. Met haar pakket aan kennis en ervaring wil ze dolgraag anderen helpen. In september 2019 is ze Health Boutique Oisterwijk begonnen waar ze momenteel met haar 'Praktijk Vitaal Van Baardwijk' actief is. Health Boutique Oisterwijk is een multi disciplinair gezondheidscentrum waar men terecht kan voor beweging, voeding en een gezonde mindset.

Joyce werkt al jaren met producten van Vitals en boekt hiermee goede resultaten bij haar cliënten.

## Doe het zelf!

Heeft u zelf een lekker en origineel recept met True Superfood, Elke Dag Poeder of een ander Vitals-product? Of heeft u één van deze recepten uitgetest en er een mooie foto van gemaakt? Stuur deze naar [info@vitals.nl](mailto:info@vitals.nl) en wellicht gebruiken wij uw recept of foto in het volgende receptenboekje.

# BASIS

De basis van elke smoothie bestaat uit 7 ingrediënten. Naast deze basis zitten er in elke smoothie steeds andere ingrediënten met een korte uitleg over wat er in zit aan vitamines, mineralen en/of stoffen. Bij elke smoothie zal je dus meer over verschillende ingrediënten te weten komen! Elk recept is gebaseerd op een hoeveelheid van 500 ml. Voor een liter kun je de ingrediënten dus verdubbelen. Blader snel door naar het eerste recept!

## **Sinaasappel:**

Bevat veel vezels, vitamine C en foliumzuur.

## **Grapefruit:**

Bevat vitamine A, B1, B6 en C. Daarnaast bevat grapefruit het mineraal kalium.

## **Citroen:**

Bevat vitamine C en kalium.

## **Kurkuma:**

Curcumine is het belangrijkste werkzame bestanddeel van kurkuma. Naast vitamine A, B1, B2, B3, B6, B12, C, D, E en K zitten er in kurkuma ook waardevolle mineralen zoals ijzer, calcium, magnesium, kalium en zink.

## **Gember:**

Bevat vitamine B1, B2, B6, C, de mineralen natrium, kalium, calcium, fosfor, ijzer, magnesium, koper, zink en de stof 6-gingerol.

## **True Superfood en Elke Dag poeder:**

Zie bijlage True Superfood en Elke Dag poeder op de laatste bladzijdes.

In veel smoothies wordt ook gebruikt gemaakt van:

## **Lijnzaadolie/Koolzaadolie:**

Rijk aan omega 3.



# RED COCONUT DREAM

## Ingrediënten

2 sinaasappelen  
½ grapefruit  
½ citroen

1 cm kurkuma  
1 cm gember  
10 blaadjes munt  
1 rode biet  
½ blikje romige kokosmelk

60 gram bramen  
60 gram cranberries  
100 ml ongezoete kokosmelk  
1 maatschepje True Superfood  
1 maatschepje Elke Dag Poeder

## Bereidingswijze

1. Pers de sinaasappelen, grapefruit en citroen uit. Voeg het sap inclusief het vruchtvlees toe aan de blender;
2. Voeg de ongezoete kokosmelk en de romige kokosmelk toe;
3. Voeg de rode biet, bramen en de cranberries toe;
4. Snijd de gember en kurkuma en voeg deze samen met de blaadjes munt toe aan het geheel;
5. Voeg de True Superfood en Elke Dag Poeder toe aan de blender;
6. Mix het geheel goed. Wil je de smoothie wat dunner? Voeg dan wat water toe.

## WIST JE DAT..

**Bramen** naast calcium, ijzer en koper ook de vitamine A, B1, B2, B6, B11, C en E bevatten?

**Cranberries** waardevolle mineralen zoals mangaan, koper en ijzer bevatten? Daarnaast zijn ze rijk aan Vitamine C en bevatten ze de vitaminen B5, B6, E en K.

**Kokosmelk** vetrijk is? Dit zorgt ervoor dat de vet oplosbare vitaminen (A, D, E en K) goed opgenomen worden in de cellen.

**Rode biet** het stofje betaïne bevat? Rode biet is rijk aan vezels en bevat naast vitamine A, foliumzuur, C en Bètacaroteen de mineralen magnesium, kalium, fosfor en ijzer.

# GREEN POWER BOOSTER

## Ingrediënten

2 sinaasappelen  
½ grapefruit  
½ citroen

1 cm kurkuma  
1 cm gember  
½ avocado  
handvol boerenkool

1 banaan  
2 eetlepels lijnzaadolie  
1 maatschepje True Superfood  
1 maatschepje Elke Dag Poeder

## Bereidingswijze

1. Pers de sinaasappelen, grapefruit en citroen uit. Voeg het sap inclusief het vruchtvlees toe aan de blender;
2. Voeg de ½ avocado en boerenkool toe;
3. Snijd de gember in stukjes en voeg deze toe aan het geheel;
4. Voeg de True Superfood en Elke Dag Poeder toe;
5. Mix het geheel goed. Wil je de smoothie wat dunner? Voeg dan wat water toe.

## WIST JE DAT..

**Banaan** rijk is aan B6, magnesium en kalium?

**Avocado** naast veel vezels, vitamine A, B1, B2, B6, B11 (foliumzuur), C, E, kalium, magnesium en goede vetten bevat? Deze vetten zijn belangrijk om de vet oplosbare vitamines (A, D, E en K) goed op te laten nemen.

**Boerenkool** naast vitamine A, B2, B6, B11 (foliumzuur) en C, ook de mineralen calcium en ijzer bevat?

# GREEN VITAMIN BOMB

## Ingrediënten

2 sinaasappelen  
½ grapefruit  
½ citroen

1 cm kurkuma  
1 cm gember  
1 kiwi  
6 eetlepels broccoli rijst

10 blaadjes munt  
2 eetlepels lijnzaadolie  
1 maatschepje True Superfood  
1 maatschepje Elke Dag poeder

## Bereidingswijze

1. Pers de sinaasappelen, grapefruit en limoen uit. Voeg de sap inclusief het vruchtvlees toe aan de blender;
2. Schil de kiwi, snijd de kiwi in stukjes en voeg het toe;
3. Voeg de broccoli rijst toe aan de blender;
4. Snijd de gember en kurkuma in stukjes en voeg dit samen met de munt toe aan het geheel;
5. Voeg de olie, True Superfood en Elke dag poeder toe;
6. Mix het geheel goed. Wil je de smoothie wat dunner? Voeg dan wat water toe.

## WIST JE DAT..

**Kiwi** vitamine C, B en E bevat? Daarnaast bevat kiwi veel vezels en is het dus erg rijk aan anti-oxidanten.

**Broccoli rijst** naast vitamine A, B, C, E en K de mineralen calcium, kalium, fosfor, bètacaroteen, zink, ijzer en koper bevat? Daarnaast bevat broccolirijst de stof sulforafaan.

**Munt** vitamine C en de mineralen calcium en fosfor bevat? Daarnaast is munt goed voor de spijsvertering.



# POPEYS POWER

## Ingrediënten

2 sinaasappelen  
½ grapefruit  
½ citroen

1 cm kurkuma  
1 cm gember  
½ mango

2x handvol bladspinazie  
1 eetlepel chiazaad  
1 maatschepje True Superfood  
1 maatschepje Elke Dag Poeder

## Bereidingswijze

1. Pers de sinaasappelen, grapefruit en citroen uit. Voeg het sap inclusief het vruchtvlees toe aan de blender;
2. Snijd de mango in stukjes en voeg deze samen met de bladspinazie toe;
3. Snijd de gember en kurkuma in stukjes en voeg het toe;
4. Maal de chia zaadjes en voeg deze toe aan het geheel;
5. Voeg de True Superfood en Elke Dag Poeder toe;
6. Mix het geheel goed. Wil je de smoothie wat dunner? Voeg dan wat water toe.

## WIST JE DAT..

**Bladspinazie** vitamine A, E, K, foliumzuur en fytochemicaliën bevat? Daarnaast bevat het veel vezels en is het rijk aan de mineralen kalium, magnesium en ijzer.

**Mango** vitamine A, B6, C en de mineralen calcium, ijzer en magnesium bevat? Daarnaast bevat het foliumzuur en is mango een erg vezelrijke vrucht.

**Chia zaad** rijk aan omega 3 is?

# KINGS DRINK

## Ingrediënten

2 sinaasappelen  
½ grapefruit  
½ citroen

1 cm kurkuma  
1 cm gember  
½ mango

½ voorgekookte pompoen met schil  
2 eetlepels koolzaadolie  
1 maatschepje True Superfood  
1 maatschepje Elke Dag Poeder

## Bereidingswijze

1. Pers de sinaasappelen, grapefruit en citroen uit. Voeg het sap inclusief het vruchtvlees toe aan de blender;
2. Snijd de pompoen en mango in stukjes en voeg deze toe;
3. Snijd de gember en kurkuma fijn en voeg toe aan het geheel;
4. Voeg de koolzaadolie, True Superfood en Elke Dag Poeder toe;
5. Mix het geheel goed. Wil je de smoothie wat dunner? Voeg dan wat water toe.

## WIST JE DAT..

**Pompoen** rijk is aan vitamine C en E? Daarnaast bevat pompoen bètacaroteen en de mineralen calcium en ijzer. Bètacaroteen wordt omgezet naar vitamine A.

**Mango** vitamine A, B6, C en de mineralen calcium, ijzer en magnesium bevat? Daarnaast bevat het foliumzuur en is mango een erg vezelrijke vrucht.

# RED VELVET SMOOTHIE

## Ingrediënten

2 sinaasappelen  
½ grapefruit  
½ citroen

1 cm kurkuma  
1 cm gember  
10 blaadjes verse munt

125 gram rood fruit (mix uit diepvries)  
2 eetlepels koolzaadolie  
1 maatschepje True Superfood  
1 maatschepje Elke Dag Poeder

## Bereidingswijze

1. Pers de sinaasappelen, grapefruit en citroen uit. Voeg het sap inclusief het vruchtvlees toe aan de blender;
2. Voeg het rode fruit en de rode biet toe;
3. Snijd de gember en kurkuma in stukjes en voeg deze samen met de munt toe aan het geheel;
4. Voeg de True Superfood en Elke Dag Poeder toe;
5. Mix het geheel goed. Wil je de smoothie wat dunner? Voeg dan wat water toe.

## WIST JE DAT..

**Rood fruit** een bron van vitamine C is? Rood fruit bevat daarnaast vitamine E, magnesium, kalium, koper, mangaan en is erg rijk aan anti oxidanten.

**Rode biet** het stofje betaïne bevat? Rode biet is rijk aan vezels en bevat naast vitamine A, foliumzuur, C en bètacaroteen de mineralen magnesium, kalium, fosfor en ijzer.

**Munt** vitamine C en de mineralen calcium en fosfor bevat? Daarnaast is munt goed voor de spijsvertering.



# EXOTIC PEARL

## Ingrediënten

2 sinaasappelen  
½ grapefruit  
½ citroen

1 cm kurkuma  
1 cm gember  
½ ananas  
5 bladeren chinese kool

10 blaadjes munt  
10 blaadjes peterselie  
2 eetlepels koolzaadolie  
1 maatschepje True Superfood  
1 maatschepje Elke Dag Poeder

## Bereidingswijze

1. Pers de sinaasappelen, grapefruit en citroen uit. Voeg het sap inclusief het vruchtvlees toe aan de blender;
2. Snijd de chinese kool fijn en de ananas in blokjes. Voeg beide toe aan de blender
3. Snijd de gember en kurkuma fijn en voeg deze samen met de peterselie en munt toe aan het geheel;
4. Voeg de koolzaadolie, de True Superfood en Elke Dag Poeder toe;
5. Mix het geheel goed. Wil je de smoothie wat dunner? Voeg dan wat water toe.

## WIST JE DAT..

**Chinese kool** vitamine C, flavonoiden, ijzer, calcium en kalium bevat?

**Ananas** rijk is aan vitamine C en bromelaine?

**Peterselie** vitamine C, E, K, bètacaroteen, foliumzuur en de mineralen ijzer, silicium en calcium bevat?

# CHEERFUL CHOCOLATE

## Ingrediënten

2 sinaasappelen  
½ grapefruit  
½ citroen

1 cm kurkuma  
1 cm gember  
½ avocado  
1 banaan  
2x handvol bladspinazie

300 ml ongezoete amandelmelk  
2 eetlepels lijnzaadolie  
1 eetlepel cacao  
1 maatschepje True Superfood  
1 maatschepje Elke Dag Poeder

## Bereidingswijze

1. Voeg de amandelmelk toe aan de blender.
2. Pers de sinaasappelen, grapefruit en citroen uit. Voeg het sap inclusief het vruchtvlees toe aan het geheel;
3. Voeg de banaan, spinazie, avocado en 1 el. rauwe cacao toe;
4. Snijd de gember en kurkuma fijn en voeg deze toe aan het geheel;
5. Voeg de lijnzaadolie, de True Superfood en Elke Dag poeder toe;
5. Mix het geheel goed. Wil je de smoothie wat dunner? Voeg dan wat water toe.

## WIST JE DAT..

**Avocado** naast veel vezels, vitamine A, B1, B2, B6, B11 (foliumzuur), C, E, kalium, magnesium en goede vetten bevat? Deze vetten zijn belangrijk om de vet oplosbare vitamines (A, D, E en K) goed op te laten nemen.

**Bladspinazie** vitamine A, E, K, foliumzuur en fytochemicaliën bevat? Daarnaast bevat het veel vezels en is het rijk aan de mineralen kalium, magnesium en ijzer.

**Cacao** rijk is aan magnesium, ijzer en flavonoiden?

# FRESH GREEN

## Ingrediënten

2 sinaasappelen  
½ grapefruit  
½ citroen

1 cm kurkuma  
1 cm gember  
½ courgette  
1 peer  
1 stengel bleekselderij

10 blaadjes munt  
10 blaadjes peterselie  
2 eetlepels koolzaadolie  
1 maatschepje True Superfood  
1 maatschepje Elke Dag Poeder

## Bereidingswijze

1. Pers de sinaasappelen, grapefruit en citroen uit. Voeg het sap inclusief het vruchtvlees toe aan de blender;
2. Snijd de courgette, bleekselderij en peer in stukken. Voeg deze toe aan de blender
3. Snijd de gember en kurkuma fijn en voeg deze samen met de peterselie en munt toe aan het geheel;
4. Voeg de lijnzaadolie, de True Superfood en Elke Dag Poeder toe;
5. Mix het geheel goed. Wil je de smoothie wat dunner? Voeg dan wat water toe.

## WIST JE DAT..

**Courgette** naast veel vezels, vitamine B6, foliumzuur, vitamine C en de mineralen kalium, calcium en fosfor bevat?

**Bleekselderij** vitamine C, K, foliumzuur, calcium, kalium, natrium, magnesium en fosfor bevat?

**Peer** rijk is aan vitamine B2, B3, B6, C, K en vezels? Daarnaast zit een peer bomvol mineralen als calcium, magnesium, kalium, koper en mangaan.



# NICE AND CREAMY

## Ingrediënten

2 sinaasappelen  
½ grapefruit  
½ citroen

1 cm kurkuma  
1 cm gember  
½ avocado  
1 banaan  
½ venkel

10 blaadjes munt  
10 blaadjes peterselie  
100 ml romige kokosmelk  
1 maatschepje True Superfood  
1 maatschepje Elke Dag Poeder

## Bereidingswijze

1. Pers de sinaasappelen, grapefruit en citroen uit. Voeg het sap inclusief het vruchtvlees toe aan het geheel;
2. Voeg de kokosmelk toe aan de sap;
3. Voeg de banaan, venkel en avocado toe;
4. Snijd de gember en kurkuma fijn en voeg deze samen met de munt en peterselie toe aan het geheel;
5. Voeg de True Superfoods en Elke Dag Poeder toe;
5. Mix het geheel goed. Wil je de smoothie wat dunner? Voeg dan wat water toe.

## WIST JE DAT..

**Banaan** rijk is aan B6, magnesium en kalium?

**Avocado** naast veel vezels, vitamine A, B1, B2, B6, B11 (foliumzuur), C, E, kalium, magnesium en goede vetten bevat? Deze vetten zijn belangrijk om de vet oplosbare vitamines (A, D, E en K) goed op te laten nemen.

**Venkel** helpt bij spijsverteringsproblemen? Venkel bevat vitamine C en speelt een belangrijke rol in de vorming van sterk bindweefsel en een mooiere huid. Daarnaast bevat venkel de mineralen calcium en jodium.

# HEALTHY EXOTIC

## Ingrediënten

2 sinaasappelen  
½ grapefruit  
½ citroen

1 cm kurkuma  
1 cm gember  
½ ananas  
5 bladeren andijvie

10 blaadjes munt  
2 eetlepels lijnzaadolie  
1 maatschepje True Superfood  
1 maatschepje Elke Dag Poeder

## Bereidingswijze

1. Pers de sinaasappelen, grapefruit en citroen uit. Voeg het sap inclusief het vruchtvlees toe aan het geheel;
2. Snijd de andijvie fijn en de ananas in stukken. Voeg deze toe aan de sap;
3. Snijd de gember en kurkuma fijn en voeg deze samen met de munt toe aan het geheel;
4. Voeg de lijnzaadolie, de True Superfoods en Elke Dag Poeder toe;
5. Mix het geheel goed. Wil je de smoothie wat dunner? Voeg dan wat water toe.

## WIST JE DAT..

**Ananas** is rijk aan vitamine C en bromealine.

**Andijvie** vitamine A, C, K, foliumzuur en de mineralen kalium, calcium, magnesium, ijzer bevat? Andijvie is ook rijk aan het spooorelement zink.

**Munt** vitamine C en de mineralen calcium en fosfor bevat? Daarnaast is munt goed voor de spijsvertering.

# RED BOMB

## Ingrediënten

2 sinaasappelen  
½ grapefruit  
½ citroen

1 cm kurkuma  
1 cm gember  
1 appel  
5 bladeren rode kool

100 gram rood fruit  
10 blaadjes munt  
2 eetlepels koolzaadolie  
1 maatschepje True Superfood  
1 maatschepje Elke Dag Poeder

## Bereidingswijze

1. Pers de sinaasappelen, grapefruit en citroen uit. Voeg het sap inclusief het vruchtvlees toe aan het geheel;
2. Snijd de rode kool fijn en voeg deze samen met het roodfruit toe;
3. Snijd de appel inclusief de schil in stukken en voeg toe;
4. Snijd de gember en kurkuma fijn en voeg deze samen met de munt toe aan het geheel;
5. Voeg de koolzaadolie, de True Superfood en Elke Dag Poeder toe;
5. Mix het geheel goed. Wil je de smoothie wat dunner? Voeg dan wat water toe.

## WIST JE DAT..

**Rode kool** rijk is aan vitamine C, E, K en foliumzuur? Daarnaast bevat het ijzer, kalium en calcium.

**Appel** veel vitamine A, C, vezels en flavonoiden bevat? Daarnaast bevat een appel de mineralen fosfor, ijzer, kalium en calcium.



# GREEN HEAVEN

## Ingrediënten

2 sinaasappelen  
½ grapefruit  
½ citroen

1 cm kurkuma  
1 cm gember  
1 banaan  
2x handvol druiven

100 ml romige kokosmelk  
2 eetlepels koolzaadolie  
6 eetlepels bloemkoolrijst  
1 maatschepje True Superfood  
1 maatschepje Elke Dag Poeder

## Bereidingswijze

1. Pers de sinaasappelen, grapefruit en citroen uit. Voeg het sap inclusief het vruchtvlees toe aan het geheel;
2. Voeg de kokosmelk toe aan de sap;
3. Voeg de banaan, bloemkoolrijst en druiven toe;
4. Snijd de gember en kurkuma fijn en voeg deze samen met de munt toe aan het geheel;
5. Voeg de koolzaadolie, de True Superfood en Elke Dag Poeder toe;
6. Mix het geheel goed. Wil je de smoothie wat dunner? Voeg dan wat water toe.

## WIST JE DAT..

**Kokosmelk** vetrijk is? Dit zorgt ervoor dat de vet oplosbare vitamines (A, D, E en K) goed opgenomen worden in de cellen.

**Bloemkool rijst** rijk is aan vitamine C, K, calcium en kalium? Daarnaast bevat bloemkool veel vezels.

**Druiven** rijk zijn aan kalium?

# GREEN BOOSTER

## Ingrediënten

2 sinaasappelen  
½ grapefruit  
½ citroen

1 cm kurkuma  
1 cm gember  
½ komkommer  
2 kiwi's  
handvol druiven

1/3 spitskool  
10 blaadjes munt  
2 eetlepels koolzaadolie  
1 maatschepje True Superfood  
1 maatschepje Elke Dag Poeder

## Bereidingswijze

1. Pers de sinaasappelen, grapefruit en citroen uit. Voeg het sap inclusief het vruchtvlees toe aan het geheel;
2. Snijd de spitskool en de komkommer in stukken. Voeg deze toe aan de sap;
3. Schil de kiwi en voeg samen met de druiven toe aan de blender;
4. Snijd de gember en kurkuma fijn en voeg deze samen met de munt toe aan het geheel;
5. Voeg de koolzaadolie, de True Superfood en Elke Dag Poeder toe;
6. Mix het geheel goed. Wil je de smoothie wat dunner? Voeg dan wat water toe.

## WIST JE DAT..

**Spitskool** rijk is aan vitamine C, kalium en eiwitten?

**Komkommer** vitamine K, C, magnesium, kalium, mangaan bevat? Komkommer bestaat voor een groot deel uit water.

**Kiwi** rijker is aan Vitamine C dan een sinaasappel of citroen? Daarnaast bevat het vitamine B, C en E.

# HEALTHY TASTY

## Ingrediënten

2 sinaasappelen  
½ grapefruit  
½ citroen

1 cm kurkuma  
1 cm gember  
1 peer  
2 eetlepels lijnzaadolie  
3 bladeren paksoi

10 blaadjes munt  
10 blaadjes peterselie  
100 ml ongezoete amandelmelk  
1 maatschepje True Superfood  
1 maatschepje Elke Dag Poeder

## Bereidingswijze

1. Pers de sinaasappelen, grapefruit en citroen uit. Voeg het sap inclusief het vruchtvlees toe aan het geheel;
2. Voeg de amandelmelk toe aan de sap;
3. Snijd de paksoi fijn en snijd de peer met schil in parten . Voeg beide toe aan de sap.
4. Snijd de gember en kurkuma fijn en voeg deze samen met de munt en peterselie toe aan het geheel;
5. Voeg de lijnzaadolie, de True Superfood en Elke Dag Poeder toe;
6. Mix het geheel goed. Wil je de smoothie wat dunner? Voeg dan wat water toe.

## WIST JE DAT..

**Paksoi** rijk is aan vitamine A en C? Daarnaast bevat paksoi calcium, ijzer, mangaan, fosfor, kalium en magnesium.

**Amandelmelk** voor een groot deel uit water bestaat? Het bevat een kleine hoeveelheid calcium en geeft een lekkere en romige smaak aan de smoothie.



# 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.

## De voordelen van True Superfood van Vitals:

- brede aanvulling van nutriënten uit plantaardige supervoeding
- van biologische oorsprong
- geen goedkoop vulmateriaal
- geen gentechniek
- geen toegevoegde suikers of andere smaakstoffen
- geschikt voor veganisten



# ELKE DAG POEDER



Elke Dag Poeder heeft een neutrale smaak en is met één maatschep per dag geschikt voor kinderen. Bij een dubbele dosering van twee maatscheppen per dag, is het product geschikt voor (jong)volwassenen en ouderen, die liever een multi in poedervorm innemen. Het biedt mooie mogelijkheden om toegevoegd te worden aan een shake of smoothie en om te spelen met de doseringen en spreiding van de inname.

## Wat zit er in?

Het grote voordeel van een multi in poedervorm is dat er meer past in een maatschepje dan in een tablet of capsule. Daarom zijn per 2 maatscheppen hoge doseringen mogelijk van choline (85 mg), vitamine C (200 mg), calcium (200 mg), magnesium (200 mg) en kalium (300 mg). Wat ook uniek is aan Elke Dag Poeder is dat de ingrediënten zich begeven in een basis van natuurlijke, ongeraffineerde inuline uit cichorei. Inuline is een onverteerbare, prebiotische vezel. Deze stof wordt gebruikt als draagstof, maar heeft mooie eigenschappen en is bovendien lichtzoet.

## De voordelen van Elke Dag Poeder van Vital's:

- past meer in een maatschepje dan in een tablet of capsule
- hoge doseringen mogelijk
- geen goedkoop vulmateriaal
- geen gentechniek
- geen toegevoegde suikers of andere smaakstoffen
- geschikt voor veganisten



© 2020 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.