

# Recepten met True Superfood

door:  
klanten van Vitals



Vitals heeft in 2011 een uniek product in Nederland gelanceerd: True Superfood. Er waren natuurlijk al greenfoods en superfoods op de markt maar er was overduidelijk ruimte voor verbetering. True Superfood bevat onbespoten, wilde soorten en oerassen van de meest gezonde groenten, fruit, paddenstoelen, kiemen en greens. 100% natuurlijk. Geen goedkoop vulmateriaal, geen hulpstoffen, geen gentechiek en geen hittebehandeling.

Alle ingrediënten worden gevriesdroogd of koud bewerkt en True Superfood is dan ook een 'raw food'. Dit is onder andere van belang voor de werkzaamheid van enzymen en chlorofyl. Bovendien bestaat het tarwegras en gerstegras in True Superfood uit poeder van het sap van deze grassen en dat zorgt ervoor dat het alleen de gemakkelijk verteerbare nutriënten bevat en geen onverteerbare vezels. Een dosering van 6 gram komt ongeveer overeen met twee koppen verse supervoeding. Andere producten bestaan vaak grotendeels uit goedkoop 'vulmateriaal' zoals lecithine, appelvezels (restproduct bij de productie van appelsap), bakkersgist of compleet tarwegras of gerstegras (dat hoofdzakelijk uit onverteerbare vezels bestaat). Deze ingrediënten horen niet thuis in een voedingssupplement met het predicaat geconcentreerde supervoeding. Let daarop als u producten vergelijkt.

True Superfood bevat 28 zeer gezonde ingrediënten: spirulina, sap van tarwegras, sap van gerstegras, chlorella, brandnetel, appel, acerola-extract, rijsbes, blauwe bes, vossenbes, wortelsap, bietensap, tomatensap, peterselie, spinazie, boerenkool, gladde boerenkool, Reishi mycelia, Maitake mycelia, Shiitake mycelia, Cordyceps mycelia, broccolikiemen, bloemkoolkiemen, boerenkoolkiemen, amylase, cellulase, lipase en protease. En verder niets.

# Hartig





# Kruidenroomkaas

## Ingrediënten:

6 gram True Superfood  
2 tomaten  
half gedroogde Italiaanse peper  
verse basilicum  
1/3 pakje roomkaas (Mon Chou)  
theelepel honing  
zeezout

## Bereiding:

Tomaten fijn snijden en uit laten lekken, vervolgens de overige ingrediënten fijn snijden waar nodig, toevoegen en het geheel door elkaar mixen.

# Tapenade

## Ingrediënten:

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

## Bereiding:

Mix dit door elkaar in de blender, eventueel nog iets olie toevoegen als de massa te droog is. Lekker als broodbeleg of op een stokbroodje bij de borrel. Ook als dipje voor groenten prima te gebruiken.

# Soep

## Ingrediënten:

12-24 gram True Superfood

3 tomaten

2 blaadjes verse salie

verse kruiden (oregano, tijm, rozemarijn, bieslook, peterselie, lavas)

1 handje rucola

2 teentjes knoflook

1 ui

bouillonblok bospaddenstoelensmaak

1 theelepel gemalen kruidnagel

## Bereiding:

In een ruime pan in olijfolie de grof gesnipperde uien en knoflook fruiten. Grof gesneden tomaten toevoegen en even laten sudderen. De verse kruiden gesneden toevoegen evenals de rucola. Vervolgens het bouillonblok toevoegen en een halve liter water. Even laten doorkoken en daarna met de staafmixer tot een glad geheel maken. Kruidnagel toevoegen en vlak voor het opdienen de True Superfood er doorheen mengen.

## Variatie:

Met dit recept is ook een smakelijke risotto te maken door tijdens het fruiten van de ui en knoflook risottorijst toe te voegen. Het is dan wel nodig om wat meer water toe te voegen en te roeren tot de rijst gaar is.





# Groentepuree

## Ingrediënten:

- 1 gekookte biet
- 1 gekookte wortel
- 1 klein kopje yoghurt
- 1 eetlepel verse koriander
- 6 gram True Superfood
- 1 eetlepel vers citroensap
- snufje zout en peper
- paar druppels stevia of ander zoetmiddel

## Bereiding:

Pureren en serveren met een stengeltje bleekselderij.

## Variatie:

1. Pureer er tevens een halve rijpe avocado doorheen voor een romiger effect
2. Vervang de (helft van de) wortel door pastinaak
3. Voor de kruidige liefhebber: mespunt vers geraspte gember, snufje kaneel, laos, djinten(komijn) en/of chilipeper
4. 3 druppels ConcenTrace

**Zoet**



# Ijskoude fruitshake

## **Ingrediënten:**

5 ijsklontjes  
1 banaan  
1 kiwi (gold)  
1 nectarine  
12-18 gram True Superfood  
500 gram Biogarde roeryoghurt  
3 blaadjes verse munt  
3 frambozen  
snufje kaneel

## **Bereiding:**

Meng 5 ijsklontjes, 1 banaan, 1 kiwi (liefst een kiwi Gold) en 1 nectarine met 12-16 gram True Superfood in een blender. Deze blender moet wel ijs kunnen fijnmalen. Meng hierna de verkregen substantie met een staafmixer in korte tijd met 500 gram Biogarde roeryoghurt. Niet te lang met de staafmixer want anders wordt de yoghurt te dun. Verdeel dit over twee grote mokken of twee grote longdrink glazen. Garneren met 3 kleine blaadjes verse munt en drie frambozen (verse natuurlijk). Bestrooi met een beetje kaneel... Mmmmm jammie!!!!

## **Variatie:**

Voeg 4 schepjes Good Morning Proteïne Plus van Vitals toe voor een heerlijk en snel ontbijt voor twee personen.

# Fruitshake met kokos

## **Ingrediënten:**

500 gram aardbeien (de hele kleine aardbeitjes zijn het lekkerst)

1 appel (mijn voorkeur gaat uit naar het ras Pink Lady)

12 gram True Superfood

1 eetlepel hennepzaadolie

gemengde (biologische) rauwe noten

gedroogde (biologische) goji-bessen

(biologische) rozijnen

gemalen (biologische) kokos

## **Bereiding:**

Pureer de aardbeien en appel in een blender. Roer True Superfood en hennepzaadolie door de puree. Versier de smoothie met de noten, bessen, rozijnen en kokos naar smaak en behoefte.

Eet smakelijk!

## **Variatie:**

Probeer eens een bakje blauwe bessen in plaats van de noten, goji-bessen en rozijnen. Pureer  $\frac{3}{4}$  van de blauwe bessen in een blender. Versier de smoothie met de kokos en de achtergehouden bessen.

# Meloenshake

## **Ingrediënten:**

kwart meloen (Galia of andere zoete meloen)  
handje gemengde noten ongebrand  
5-6 blaadjes verse munt  
3 eetlepels magere kwark  
6 gram True Superfood

## **Bereiding:**

Doe de ingrediënten in de blender en maak een frisse shake. Geniet ervan.

# Perzikshake

## **Ingrediënten:**

6 gram True Superfood  
3 eetlepels kwark  
2 wilde perziken  
4 opal pruimen  
6 blaadjes verse citroenmelisse

## **Bereiding:**

In de blender en daarna smullen.



# Yoghurt-fruitshake

## **Ingrediënten:**

12-18 gram True Superfood  
halve liter Griekse yoghurt  
1 doosje aardbeien  
2 kiwi's (Gold)  
3 bananen  
3 uitgeperste sinaasappels  
naar smaak honing of vanillesuiker toevoegen.

## **Voor de mensen die op de calorieën letten:**

Neem een andere dikke of volle yoghurtsoort met een lager vetpercentage.

# Sinaasappel-mangoshake

## **Ingrediënten:**

12-24 gram True Superfood  
Turkse of Griekse yoghurt  
1 mango (alleen de zachte delen, anders teveel vezels)  
2 kiwi Gold  
2 bananen  
3 sinaasappels (vers maar zonder het vruchtvlees)  
1 eetlepel honing

## **Bereiding:**

Alles klein snijden en mixen met de staafmixer. Naar smaak wat honing toevoegen.

TI APPARAAT  
LUK REINIGEN  
ED



# Sinaasappel-kokossap

## **Ingrediënten:**

12-18 gram True Superfood

500 ml sinaasappelsap (vers of uit pak [biologisch])

100 ml kokosmelk (uit blikje [biologisch])

## **Bereiding:**

Kan in de blender of met een staafmixer gemengd worden.

# Appel-granaatappelsap

## **Ingrediënten:**

6 gram True Superfood

1 flinke mespunt Himalaya tafelzout

1 theelepel kokosmeel

150 ml biologische appelsap

50 ml granaatappeloersap

## **Bereiding:**

Het True Superfood-poeder eerst goed mengen in een glas met het Himalayazout en het kokosmeel. Daarna al roerend het appel- en het granaatappelsap toevoegen. Langzaam opdrinken met een rietje. Lechajiem! (Op het leven!)

## **Variatie:**

2 maatscheppen Good Morning Proteïne Plus (speciaal voor sporters).



# Framboos-peershake

## Ingrediënten:

- 1 banaan
- 1 peer
- 10 frambozen
- 5 aardbeien
- 1 scheut kokosmelk
- 1 scheut appelsap
- 2 volle theelepels True Superfood

## Bereiding:

In blender 20-30 seconden.

# Komkommersap

## Ingrediënten:

- 200 gram komkommer, gewassen en in stukken
- 100 gram kiwi, geschild en in stukken
- 10 gram peterselie
- 200 ml appelsap
- limoensap naar smaak
- 6 gram True Superfood

## Bereiding:

Ik gebruik zelf alles biologisch, alles in de blender en laten draaien tot het fijn is. Zorg dat de ingrediënten lekker koud zijn.

# IJs

## **Ingrediënten:**

150 ml sojamelk

150 ml puur vruchtensap

1 banaan

50 gr bramen

6-12 gram True Superfood

## **Bereiding:**

Doe alle ingrediënten in de blender. Het mag duidelijk zijn dat je dit recept met alle soorten fruit kunt maken. Ik heb deze keer gekozen voor banaan en bramen. Dan alles 35 minuten in de ijsmachine. Daarna nog ongeveer een half uur in de vriezer. Als je geen ijsmachine hebt kan het ook in een bakje en dan direct in de vriezer. Dan wel ieder kwartier een keertje doorroeren tot het de gewenste dikte heeft. En dan.... écht genieten! BUON APPETITO!



**Vitals**

t 075 6476050

f 075 6476055

e [info@vitals.nl](mailto:info@vitals.nl)

w [www.vitals.nl](http://www.vitals.nl)

**VITALS**