

# Puur Mieke

## Zero waste

Heel veel plasticvrije producten die makkelijk zijn in gebruik en lekker lang mee gaan

*Nieuw*

## Shea Butter

100% biologische en ongeraffineerde Shea Butter van Puur Mieke.



# Beste lezer

Terwijl ik dit schrijf vieren we groot feest, want we hebben **de Zilveren Shopping Award gewonnen!** We zijn super trots en mogen ons hiermee voor de 6e keer op rij een van de beste webwinkels van Nederland noemen. Dat hebben we natuurlijk allemaal te danken aan jullie, onze klanten. Bij deze wil ik je dan ook graag bedanken voor alle beoordelingen en stemmen, namens mijzelf en alle teamleden van Puur Mieke.

Geniet jij ook weer zo van de heerlijke lentezon? Elke morgen wandel ik door het bos en zie ik de mooiste plaatjes. Als je mij volgt op Instagram (@puurmieke) zie je deze weleens voorbij komen. Volg je mij daar ook al?

Dit magazine kunnen we al de eerste resultaten delen van ons collageen testpanel. Wist je dat we een giga winactie eraan gekoppeld hebben? Als je nu start met de collageen en je laat voor eind juni een review achter maak je kans op **1 jaar lang gratis collageen t.w.v. €359,40!** Doe jij ook mee? Hier vind je meer informatie >>>



Persoonlijk vind ik het erg belangrijk om zo weinig mogelijk plastic te gebruiken, daarom heb ik dat 9 jaar geleden ook meteen doorgetrokken naar Puur Mieke. We verzenden al sinds het begin plasticvrij en met gerecyclede materialen. Gelukkig komen er naast onze RVS drinkflessen en lunchtrommels steeds meer plasticvrije alternatieven voor dagelijks gebruik. Zero waste is een hele mooie beweging geworden en daar wil ik je in dit magazine graag meer over vertellen.

Al die leuke plasticvrije producten zijn natuurlijk ook hele leuke cadeautjes voor Moederdag. Mijn moeder is denk ik Puur Mieke's grootste fan en ik die van haar, dus vind ik het erg leuk om haar extra te verwennen op zo'n dag.

Geniet van de lentezon en ik wens je nog veel leesplezier.

Groetjes  
Mieke



Met Puur Mieke wil ik mijn kennis en passie voor puur leven delen in de breedste zin van het woord.

# Favoriete product van onze collega's

Elk magazine delen we graag een product die bij de collega's van Puur Mieke ontzettend goed in de smaak valt. Zo kun jij ook genieten van deze topproducten.



## Lifebar Haverreep Citroen

"Deze reep is een ware traktatie want hij is fris van smaak en lekker smeug van textuur. Daarnaast vult de reep goed. Zo je kun er écht weer even tegenaan." - Tessa

Geniet van de frisse citroensmaak, die 100% natuurlijk is. De reep is ook een geweldige bron van natuurlijke vezels uit havermout en zaden, die je samen met complexe koolhydraten goed verzadigen en je darmfunctie ondersteunen.

Verkrijgbaar voor €2,09

## Voordelen van Puur Mieke



### Vrij van

Gluten, lactose, slechte e-nummers, geraffineerde suiker, gist, soja, GMO, BPA, parabenen en sulfaten



### Plasticvrije verzending

En zero waste producten, zodat jij ook kan bijdragen aan een duurzame wereld



### Dierproefvrij

Al onze producten zijn dierproefvrij, milieuvriendelijk en waar mogelijk biologisch



### Shopping Awards

Vijf keer op rij de beste webwinkel van Nederland in de categorie Eten & Drinken

Wil jij een GRATIS receptenboek ontvangen met 30 unieke Puur Mieke recepten?

Schrijf je dan nu in voor onze nieuwsbrief en ontvang het Leef Puur Receptenboek. Daarnaast ontvang je elke week exclusieve aanbiedingen, nieuwtjes en tips voor een gezonde lifestyle.

Schrijf je hier in



# Laaggradige *Ontstekingen*

Een laaggradige ontsteking is een vaak chronische vorm van ontsteking, die zo licht is dat er geen sprake is van een acuut probleem. Dit betekent wel dat je immuunsysteem langdurig geactiveerd wordt. Het immuunsysteem krijgt voorrang van het brein bij de verdeling van de beschikbare energievoorraad. Wanneer het immuunsysteem chronisch geactiveerd is, gaat dit dan ook **ten koste van je algemene energie**.



## *Wist je dat*

sommige wetenschappers stellen dat chronische ontstekingen verantwoordelijk zijn voor meer dan 90% van de moderne klachten en ziekten?

### Omega 3

De visolie in het omega 3-supplement van Puur Mieke is gewonnen uit pure ansjovis. Omega 3-vetzuren is van belang voor **de juiste vetzuurbalans in het lichaam**.

✓ Draagt bij tot de instandhouding van normale triglyceridenwaarden in het bloed bij 2000 mg per dag

**Verkrijgbaar voor €19,95**

### Broccoli Kiemen

Broccoli Kiemen zitten vol met levenskracht en Sulforafaan. Dit is een **natuurlijke anti-oxidant**. Antioxidanten zijn stoffen die oxidatie in het lichaam tegengaan. Oxidatie kan veroorzaakt worden door ongezonde voeding, chemische stoffen, stress en zware metalen.

✓ Heeft een positieve bijdrage aan het hart\*

**Verkrijgbaar voor €24,95**

De gezondheidsclaims voor Omega 3 zijn goed gekeurd door EFSA

[www.puurmieke.nl](http://www.puurmieke.nl) Gratis verzending vanaf 50 euro

### Vitamine D3 K2

In Nederland maken we weinig tot geen vitamine D aan door de lage zonnekracht. Daarom is een vitamine D supplement **belangrijk voor het immuunsysteem**.

✓ Heeft een positieve invloed op het immuunsysteem

**Verkrijgbaar voor €19,95**

### Curcuma

Curcumine is een van de belangrijkste krachtige stoffen in kurkuma. Curcuma wordt gezien als een **krachtige antioxidant** en kent daardoor vele voordelen.

✓ Is een antioxidant\*

✓ Ondersteunt het immuunsysteem\*

✓ Draagt bij tot de instandhouding van juiste cholesterolgehalten\*

**Verkrijgbaar voor €23,95**

\* = Evaluatie gezondheidsclaim is lopende



## Shopping Awards 2023

# *Winnaar Zilver*

Voor het 6e jaar op rij hebben wij een Award gewonnen bij dé Shopping Awards. Met deze award mogen we ons **al 6 jaar lang een van de beste webwinkels van Nederland** noemen. Wij zijn ontzettend blij met de uitslag van dit jaar en willen iedereen bedanken die de tijd heeft genomen om op ons te stemmen.

Ook dit jaar hebben we weer ons best gedaan om de feedback van vorig jaar te verwerken. Zo hebben we dit jaar een extra pagina toegevoegd waarop je producten kan zoeken op basis van je gezondheidsdoelen, ook proberen we onze producten beter vindbaar te maken én zijn we bezig met een nieuwe zoekfunctie.

**Elk jaar groeien we weer een stukje verder en we zijn ontzettend blij met alle steun die we hierbij mogen ontvangen.**

# *Bedankt voor het stemmen*





## Quinoasalade met

*Citroendressing*

### Ingrediënten

- ✓ 100 g quinoa\*
- ✓ 1 sjalotje
- ✓ 2 tl honing\*
- ✓ 150 g doperwtjes
- ✓ 10 g pompoenpitten\*
- ✓ 3 el olijfolie\*
- ✓ 10 g zonnebloempitten\*
- ✓ peper en zout
- ✓ 1 avocado
- ✓ 1 biologische citroen

\*Verkrijgbaar bij Puur Mieke

### Bereiding

Breng de quinoa met 200 ml water aan de kook. Laat de quinoa 10 minuten zachtjes koken. Haal de pan van de hittebron en laat de quinoa nog 10 minuten in de pan staan. Kook de erwtjes in een klein beetje water in 4 minuten gaar en giet ze af.

Schil de avocado, haal de pit eruit en snij het vruchtvlees in blokjes. Pel het sjalotje en snipper deze heel fijn.

Rooster de pompoen- en zonnebloempitten in een droge koekenpan 5 tot 10 minuten op halfhoog vuur, schud ze regelmatig om.

Meng voor de dressing de citroenrasp, 2 tl citroensap, de honing en de olijfolie door elkaar. Breng de dressing op smaak met eventueel extra citroensap, peper en zout.

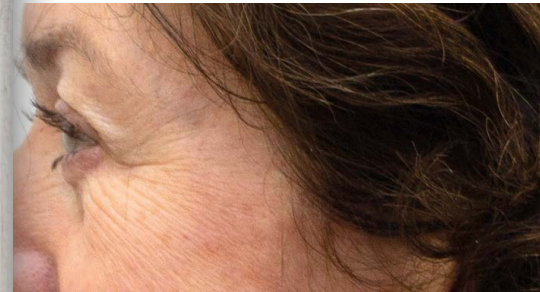
Schep de quinoa om met de doperwtjes, de ingelegde citroen, de avocado, het sjalotje en de dressing. De salade wordt nog lekkerder als de smaken een poosje kunnen intrekken.

Strooi vlak voor het serveren de geroosterde pitten over de salade.

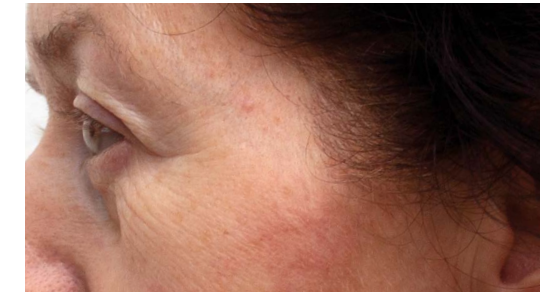
www.puurmieke.nl Gratis verzending vanaf 50 euro

## Collageen *Testpanel*

Na 8 weken al een zichtbare vermindering van ouderdomsverschijnselen?\* Bij Puur Mieke hebben we dit samen met een testpanel van 10 enthousiaste vrouwen getest. Gedurende 8 weken namen de deelnemster elke dag 1-2 porties **Collageen met Vitamine C & Hyaluronzuur**.



Voor



Na 8 weken collageen

Binnen 8 weken zagen we bij de deelnemsters van ons testpanel al een verbetering van de huid op meerdere vlakken. **De huid kreeg meer volume, werd zachter en de rode en geïrriteerde huid kwam beter tot rust.** Ook ervaren de deelnemsters minder haaruitval en een vermindering in oneffenheden van de huid zoals putjes.

Hyaluronzuur **ondersteunt de hydratatie, elasticiteit en zachtheid van de huid.** Van nature is deze stof aanwezig in de huid, maar neemt af naarmate we ouder worden.

- ✓ Zachtere huid en betere hydratatie
- ✓ Minder haaruitval en meer haargroei
- ✓ Vermindering in oneffenheden
- ✓ Minder stijfheid in gewrichten

Bestel je 3 potten? Dan ontvang je **10% korting**  
**Verkrijgbaar vanaf €29,95 €26,96**



Voor



Na 12 weken collageen

## Plastic vrij

Bij Puur Mieke vinden we de welzijn van de aarde erg belangrijk, daarom worden al onze pakketjes plasticvrij verzonden en sinds begin 2022 ook CO<sub>2</sub> neutraal bezorgd. Daarnaast is ons kantoor en magazijn zo duurzaam mogelijk. Zo is ons gehele kantoor papierloos doordat we uitsluitend digitaal werken. Ook wordt ons kantoor verwarmd door middel van gestookte snippers resthout en gebruiken we voor de elektra zonnecollectoren. Daarnaast willen we met ons **uitgebreide assortiment duurzame producten** alternatieven aanbieden voor veelgebruikte wegwerp producten in en rondom het huis. Op de volgende pagina's delen we graag een aantal zero waste producten met jou.

## Aleppo zeep *Duurzaam wassen*

**10% KORTING**

De 100% natuurlijke, handgemaakte zepen uit Syrië met olijf- en laurierbesolie reinigen mild en brengen de huid tot rust. Als enige in Nederland zijn deze hoge kwaliteit zepen COSMOS NATURAL gecertificeerd.

**Aleppo zeep is rijk aan essentiële vetzuren en vitamines, en zorgt voor een gezonde hydratatie van de opperhuid.**

- ✓ Hypoallergeen
- ✓ Voor elk huidtype, zelfs de gevoelige huid
- ✓ Milde reiniging, die uitdroging tegengaat
- ✓ Heerlijk en veilig als babyzeep
- ✓ Ook geschikt als shampoo

Ook verkrijgbaar met 20% laurierbesolie.

Verkrijgbaar vanaf ~~€5,80~~ €5,22

**NIEUW**

## Shea Butter van *Puur Mieke*

Met veel liefde breiden wij onze verzorgingslijn uit met een pure Shea Butter. Deze ongeraffineerde en biologische Shea Butter hydrateert en beschermt je huid. Shea Butter bevat tot wel 17% werkzame stoffen, terwijl andere boters en oliën meestal tot maar 1% bevatten. Hierdoor kun jij een intensieve hydratatie en bescherming verwachten.

**Shea Butter is rijk aan vitamine A, E, F en vetzuren**

**Shea Butter smelt bij lichaamstemperatuur, waardoor de boter snel en diep in je huid kan trekken én ontzettend intensief je huid voedt en verzorgt.** Ideaal als je niet van een vette huid houdt, of als je gedurende de dag veel met je handen werkt. Even smeren, laten intrekken en je kunt weer verder.

- ✓ Rijk aan vitamine A, E en F
- ✓ Trekt snel in de huid
- ✓ Beschermt je huid tegen de zon
- ✓ 100% Biologisch & ongeraffineerd
- ✓ Rijk aan vetzuren
- ✓ Voor zowel gezicht als lichaam
- ✓ Geschikt als haarmasker en scheercreme

Verkrijgbaar vanaf €3,95

Shea Butter kan effectief helpen bij de verzorging van een droge huid, fijne rimpels, zwangerschapsstriae en -striemen, donkere vlekken, littekens, kloofjes, eczeem en ondersteunt sterk het herstellend vermogen van je huid.

**Probeer nu extra voordelig met deze exclusieve magazine actie**

Ontvang **10% korting** met de code:

**SHEA10**



## Wasnoten *Composteerbaar wasmiddel*

Wasnoten groeien aan de zeepboom, ookwel Sapindus genoemd. Deze bomen groeien voornamelijk in tropische klimaten. De schillen van de noten bevatten saponinen en **worden in India al eeuwenlang gebruikt bij het wassen van kleren.**

- ✓ 100 % plantaardig wasmiddel
- ✓ Geen chemicaliën in je wasgoed, wasmachine en riool
- ✓ Voorkomt waserosie in je kleding
- ✓ Jouw machine blijft schoon en gaat langer mee
- ✓ Onuitputtelijke grondstof
- ✓ Deze zak van 750g is genoeg voor 70 wasbeurten

Verkrijgbaar voor €12,95

### *Wist je dat*

de saponinen in de schil van de noot eigenlijk het afweesysteem van de noot zijn? Saponinen zijn giftig voor insecten en beschermen tegen bacteriën.



## ecoLiving

## Duurzame *Tandenborstels*

De missie van ecoLiving is ecologisch leven toegankelijker maken door middel van échte plasticvrije, vegan producten. Alle producten zijn bewust dicht bij huis vervaardigd met natuurlijke materialen. Waaronder deze kleurrijke tandenborstels voor het hele gezin! **Poets plasticvrij je tanden voor een stralende glimlach voor jou en de planeet.**

Voor elk verkocht product wordt er één boom geplant met de Eden Reforestation Project.

Verkrijgbaar vanaf €4,95 €4,46

Deze tandenborstels zijn:

- ✓ Plantaardig & Plasticvrij
- ✓ Duurzaam & Ecologisch
- ✓ 100% Vegan
- ✓ Geproduceerd in de EU
- ✓ Hebben een lage CO<sub>2</sub> uitstoot

En bestaan uit:

- ✓ Borstelharen van castorolie
- ✓ Beukenhout met FSC®-label

10% KORTING



## Vernieuwde *Recepten*

10% KORTING

De Shampoo Bars hebben een nieuw receptuur, met de vertrouwde kwaliteit maar nu nóg beter. De Shampoo Bars worden nu harder samengeperst waardoor ze minder snel zullen afbrokkelen en nog langer meegaan! **Ook zijn ze extra voedend, verzorgend, natuurlijk én zijn de geuren nog lekkerder.** Daarnaast geven ze meer en sneller schuim af, zodat je nog beter van de Shampoo Bar kan genieten.

**Shampoo Bars bevatten alles wat je haar en huid écht nodig hebben**

- ✓ Vegan & Cruelty free
- ✓ Biologisch afbreekbaar verpakt
- ✓ Volledig plasticvrij
- ✓ Vrij van SLS en SLES
- ✓ Vrij van parabenen en siliconen
- ✓ Handgemaakt in NL

Verkrijgbaar vanaf €3,95 €3,56

## NIEUW

## TIO *Mondverzorging*

Verander de wereld door twee keer per dag je tanden te poetsen met een tandenborstel gemaakt van planten en daarna te flossen met duurzame flosdraad. Dat kan vanaf nu eenvoudig met de nieuwe reeks mondverzorgingsproducten van TIO.

**Tandenborstelkop en flosdraad gemaakt van planten**

Gebruik de plantaardige opzetborstels om je tanden grondig te reinigen, en kies voor de zachte flosdraad met kokosolie en mint voor een extra diepe reiniging van het gebit.

- ✓ Bio-plastic van houtvezel resten
- ✓ Borstelharen van plantaardige castorolie
- ✓ Dierproefvrij en vegan
- ✓ TIOMATIK > 85% hernieuwbare grondstoffen
- ✓ TIOSONIK > 98% hernieuwbare grondstoffen
- ✓ Voor BRAUN® Oral-B® en Philips® Sonicare®
- ✓ Flosdraad van castorolie met kokosolie en mint

Verkrijgbaar vanaf €3,79





## Aardbeienvlaai *met cassavemeel*

### Ingrediënten

- ✓ 4 eieren
- ✓ 80 gr honing\*
- ✓ 120 gr cassavemeel\*
- ✓ 1 tl bakpoeder\*
- ✓ Aardbeien

*\* producten zijn verkrijgbaar bij Puur Mieke*

### Bereiding

Verwarm de oven voor op 160 graden. Vet je vlaai- of springvorm in met kokosolie en bestuif de vorm daarna met een klein beetje extra cassavemeel. Ook kun je een stukje bakpapier op de bodem van de vorm krijgen, zo weet je zeker dat je vlaibodem goed uit de vorm komt.

Doe de eieren samen met de honing in een grote kom. Klop deze met een mixer tot een stijf beslag. Je weet dat het beslag stijf genoeg is wanneer de gardes sporen achterlaten en het beslag mooi glad is en glanst.

Meng in een apart schaaltje de cassavemeel en het bakpoeder. Spatel voorzichtig het meel in kleinere delen door het beslag, je kunt het meel zeven om klontjes te voorkomen. Het beslag is klaar wanneer al het meel volledig is opgenomen en je een glad en klontvrij beslag hebt.

Stort het beslag in de vlaivorm en strijk zachtjes glad. Plaats de vlaivorm iets onder het midden in de oven en bak in 20 -25 minuten goudbruin.

Laat de vlaibodem volledig afkoelen voordat je de vlaibodem uit de vorm haalt. Versier hem daarna met vers fruit.

Eventueel kun je nog een dun laagje gelatine over het fruit aanbrengen voor een langere houdbaarheid en een mooie glans.

[www.puurmieke.nl](http://www.puurmieke.nl) 📦 Gratis verzending vanaf 50 euro



## Planten- en warenmarkt

Kruidenliefhebbers zijn op **zondag 11 juni 2023 tussen 10.00 en 16.00 uur** welkom op de markt bij Het Blauwe Huis in het Drentse Ruinerwold. De naam zegt het al, er zijn dan planten, kruiden en verschillende waren te koop. Ook zijn er rondleidingen, eten, drinken, livemuziek en stands met biologische producten. De toegang is geheel gratis.

## Klean Kanteen

Klean Kanteen biedt roestvrij stalen alternatieven zoals lunchtrommels, drinkflessen en thermosflessen om het gebruik van wegwerp plastic te verminderen. Neem gezonde lunches een voudig mee. Ook smoothies en andere koude dranken neem jij gemakkelijk overal mee naar toe. En met de levenslange garantie van Klean Kanteen zul je geen andere drinkfles meer willen. **Duurzaam voor jou en de planeet!**

- ✓ 90% gecertificeerd gerecycled RVS
- ✓ Sterke coating die lang mee gaat
- ✓ Vrij van lood, BPA, BPS en ftalaten
- ✓ Vaatwasser bestendig

**Verkrijgbaar vanaf €8,10**



klean kanteen®



10% KORTING

Een klimaatpositieve  
drinkfles gemaakt  
van suikerriet



BE O maakt klimaatpositieve producten van planten, zoals suikerriet. Dat wil zeggen dat het product méér CO2 opneemt, dan dat het uitstoot. De BE O Bottle is gemaakt van de reststroom die vrijkomt tijdens de productie van Braziliaans rietsuiker.

- ✓ Vaatwasser bestendig
- ✓ 100% recyclebaar
- ✓ Vrij van plastic geur & smaak
- ✓ Vrij van BPA

Verkrijgbaar van ~~€16,95~~ voor €15,26



## Food Huggers

Plasticvrij bewaren

Wist je dat elk jaar zo'n 34 kilo aan voedsel per persoon in de vuilnisbak belandt? Food Huggers biedt een duurzaam alternatief om jouw restjes eten lekker lang vers te houden. De herbruikbare siliconen zakken zijn handig in gebruik. Een echte must-have voor wanneer jij je keuken plastic vrij wilt houden.

10% KORTING

- ✓ 100% plastic vrij
- ✓ Vaatwasserbestendig
- ✓ 100% Platinum Siliconen en BPA vrij
- ✓ Staat rechtop
- ✓ Gemakkelijk te vullen en te sluiten
- ✓ Geschikt voor de oven en de vriezer

Verkrijgbaar vanaf ~~€11,95~~ €10,76



www.puurmieke.nl Gratis verzending vanaf 50 euro



## Schoonmaken met *Gezonde bacteriën*

Kun jij wel een paar extra handjes gebruiken bij het schoonmaken van je huis? Dan heb ik iets voor je wat je zeker in huis wilt hebben: de schoonmaakproducten van YOKUU. **Dat is probiotisch schoonmaken met de natuur!** In elk YOKUU-product huizen 15 miljard goede bacteriën uit de Belgische Ardennen die de balans in huis herstellen en nog dagenlang schoonmaken wanneer jij klaar bent.

NIEUW



### Probiotische Wasstrips

- ✓ Levert een ultra-diepe probiotisch reiniging
- ✓ Geschikt voor de gevoelige huid
- ✓ Geschikt voor elke type was en elke kleur

Met elke wasstrips gebruik je precies genoeg wasmiddel voor een super schone was, die lekker ruikt zonder chemische luchtjes.

Verkrijgbaar voor €12,99

### WC Tablet met Probiotica

Maak je toilet schoon als een professional samen met de gezonde bacteriën van YOKUU. Krachtig tegen geurtjes, hard tegen vuil en genadeloos tegen kalkaanslag. Gooi eenvoudig één tablet in de WC, schrob even goed met de WC borstel, trek door en klaar! Daarna blijven de gezonde bacteriën **nog 7 dagen voor jou schoonmaken.**

Verkrijgbaar voor €23,95



## Alle producten op *een rij*

Wil je alle producten en aanbiedingen in dit magazine nog een keer bekijken, of ben je zo enthousiast en wil je ze meteen bestellen? Scan dan deze QR code en bekijk alle producten direct in onze webshop. Dat is wel zo handig.



VOOR EEN GEZONDE LIFESTYLE *PuurMieke*





VOOR EEN GEZONDE LIFESTYLE

 **SHOPPING  
AWARDS**

**WINNAAR BRONS 2022**  
2018 - 2022 PRIJSWINNAAR



# De webwinkel voor al je *pure boodschappen*

**Van Voeding en Supplementen tot Verzorging en Non-Food.**

- ✓ Gratis verzending vanaf €50,-
- ✓ Vóór 22:00 besteld, morgen in huis
- ✓ Plasticvrij en milieuvriendelijk verpakt
- ✓ Spaar automatisch 3% korting



Bekijk direct ALLE aanbiedingen  
[www.puurmieke.nl](http://www.puurmieke.nl)

Typ- en drukfouten voorbehouden