

# Puur Mieke

**SHOPPING  
AWARDS**

**WINNAAR ZILVER 2023**  
2018 - 2023 PRIJSWINNAAR

Nº 04 / 2023  
15-06 t/m 31-07-'23



## Feest

## Puur Mieke wordt 10 jaar

Nieuw: Frambozenzalf van Puur Mieke  
Natuurlijke zonbescherming  
Verkoelende ijsjes & drankjes

## Beste lezer

Ik ben blij om je te mogen verwelkomen tot onze vierde uitgave van dit jaar - de zomer editie. In mijn hart is dit de mooiste tijd van het jaar: dagen vol warme zonnestralen, en zwoele avonden waarop het lijkt alsof de tijd even stil staat.

Ik heb met liefde een selectie van onze zonnigste aanbiedingen samengesteld, stuk voor stuk producten die deze prachtige tijd van het jaar extra kleur geven. Maar dat is niet alles - er is nog iets waar ik met ongeduld op heb gewacht om met je te delen.

**We hebben onze collectie van Puur Mieke producten uitgebreid met een nieuw pareltje: Framboenzalf.** Onze Framboenzalf, een perfecte samensmelting van Frambozenpitolie en Biologische Shea butter, vormt nu met Jojoba olie en de pure Shea butter een prachtig trio. Deze verzameling biedt jou alles wat je nodig hebt voor de verzorging van je huid en haar. Zoals je van ons mag verwachten, streven we altijd naar het allerbeste voor ons eigen label.

In de feestvreugde van deze zomer vieren we ook een bijzondere mijlpaal. **Deze maand is het precies tien jaar geleden dat we onze webshop lanceerden.** Het is bijna onvoorstelbaar hoe snel de tijd is gegaan en wat we in die periode samen hebben bereikt. Dankzij jou en mijn fantastische team hebben we een decennium van succesvolle jaren achter de rug. Dit is natuurlijk niet zomaar een gebeurtenis, dus houd onze kanalen goed in de gaten voor de festiviteiten die we nog hebben gepland.

Maar boven alles wil ik een moment nemen om jou te bedanken. Zonder jou, onze gewaardeerde klant, zou Puur Mieke niet bestaan. **Jouw vertrouwen en steun is waar wij het allemaal voor doen.**

Ik nodig je van harte uit om door ons magazine te bladeren. Ontdek alle prachtige zaken die deze editie te bieden heeft, en geniet van de zomer!



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.



### Chocolade met framboos

"Deze chocoladereep heeft een volle en romige smaak. De stukjes geïndroogde framboos geven de chocolade een echte kick." - Deni

Een heerlijke pure chocolade reep gemaakt van cacao en kokosbloesemsuiker met stukjes knapperige framboos. De chocolade van Magic is een puur en ambachtelijk gemaakt Belgisch product, vrij van allergenen, maar met de volle smaak van pure chocolade.

**Verkrijgbaar voor €2,50**

## 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**





# Wij bestaan 10 jaar



**10 jaar geleden ben ik begonnen met Puur Mieke.** Ik was mij al jaren aan het verdiepen in een gezonde lifestyle. Mijn kinderen hadden namelijk een lactose-intolerantie en zelf kon ik niet goed tegen gluten en lactose. Ook wilde ik gezonder leven om me echt energiek te voelen.

**Ik wilde graag een webshop creëren waar je alle producten kon vinden voor een gezonde lifestyle** en waar je vervolgens geen uren bezig bent om lastige ingrediëntenlijsten te lezen. Daarom wilde ik alle producten van te voren al nakijken op ingrediënten, zodat je met een gerust hart kan winkelen. Dat maakt het winkelen ook weer leuk, zelfs als je te maken hebt met verschillende intoleranties of allergieën.

De afgelopen 10 jaar is Puur Mieke door deze sterke visie en hard werken uitgegroeid tot een prachtige webshop met meer dan 2000 producten voor een gezonde lifestyle. **Ook is er een echt Puur Mieke team ontstaan die mijn visie deelt en waar ik volledig op kan vertrouwen.** Dit is erg belangrijk, want op gegeven moment kun je niet alles meer zelf doen, dan moet je steeds kleine stukjes uit handen geven. Mijn team heeft deze taken perfect overgenomen en samen groeien we elke dag een stukje verder.

**Het ontwikkelen van onze eigen label Puur Mieke producten is ook iets waar ik ontzettend trots op ben en wat we de komende jaren nóg verder gaan uitbreiden.**



De afgelopen jaren hebben natuurlijk ook moeilijke momenten gekend, zoals de scheiding met de vader van mijn kinderen. Opeens kon ik niet alleen maar investeren in Puur Mieke, maar moest ik ook van de opbrengst kunnen leven. Ik ben erg trots dat ik deze stap heb kunnen nemen en dat dit ook gelukt is.

Maar **wanneer je dan voor het eerst een Shopping Award in ontvangst mag nemen, dan sta je met tranen van geluk.** Dat is een enorme waardering voor al het harde werk dat we de afgelopen jaren hebben verricht. Ook de 5 Shopping Awards die we in de jaren daarna hebben mogen ontvangen brachten dit gevoel elke keer met zich mee. Daarvoor ben ik ontzettend dankbaar.

**Wat kun je de komende 10 jaar van Puur Mieke verwachten?** Over 10 jaar wil ik graag nog meer naamsbekendheid krijgen, zodat we nog meer mensen kunnen helpen en vooral ook inspireren over een gezonde lifestyle. Wanneer je dan denkt aangezondheid, dan denk je meteen aan Puur Mieke. We zijn druk bezig om de volgende stappen te zetten, maar we hopen jou vooral te blijven inspireren over een gezonde lifestyle de komende 10 jaar.







## Sorbetijs van *Rabarber en Aardbei*

### Ingrediënten

- ✓ 2 rijpe bananen
- ✓ 250 g aardbeien
- ✓ 250 g rabarber
- ✓ 2 el Johannesbrood Sirop\*

\*Verkrijgbaar bij Puur Mieke

### Bereiding

Snij de rijpe bananen in kleine plakjes, doe ze in een vriesvast bakje of zakje en zet ze in de vriezer tot ze helemaal bevroren zijn.

Snijd de rabarber in stukken en kook deze met 2 eetlepels water in ongeveer 10 minuten gaar. Laat de rabarber helemaal afkoelen en roer dan de Johannesbrood Sirop door het mengsel.

Verwijder de kroontjes van de aardbeien. Doe de bevroren banaan, de aardbeien en het rabarber mengsel in een blender en pureer ze samen tot een gladde massa.

Stort het mengsel in een bak en zet het ijs terug in de vriezer. Roer het ijs elk half uur even door met een houten spatel totdat het ijs helemaal bevroren is.

Laat het ijs voor het serveren een beetje ontdooien buiten de vriezer.

Serveer met wat verse aardbeien of andere creatieve toppings zoals kokosnippers.

*Eet Smakelijk!*

## Smaakgeheimen *bourgondisch genieten*

Heerlijke dressings, tapenade en pastasaus bereid met uitsluitend natuurlijke ingrediënten. Smaakgeheimen is ontstaan vanaf 1998 vanuit het restaurant van Miriam en Adrie aan de bourgondische markt in Eersel. Alle dressings worden op **ambachtelijke wijze bereid, zijn geheel glutenvrij en bevatten geen toegevoegde suikers.**



- ✓ Geproduceerd met duurzame energie van windmolens
- ✓ Heerlijk bij zomerse salades
- ✓ Handig om mee te nemen op vakantie
- ✓ Uit eigen restaurant in Eersel

**Verkrijgbaar vanaf € 2,59**

## Een gezonde lifestyle *op vakantie*

De zomer staat vaak in het teken van vakantie: lange wandelingen door de bergen, dagenlang op het strand of rondneuzen door musea. Iedereen geniet van een andere vakantie en soms is het lastig om je gezonde lifestyle mee te nemen op reis.

Bij Puur Mieke hebben we een aantal **mooie reisverpakkingen die je makkelijk mee in je tas kunt nemen.** Of je nu met de auto, het vliegtuig, de fiets of op de voet naar je bestemming toe gaat. Denk hierbij bijvoorbeeld aan sachets van Great Lakes en Chikko not Koffie, een reisset van The Health Factory, kleine verpakkingen haarverzorging van Less is More en kleine blikjes Shea Butter van Puur Mieke.



Bekijk hier





# Zonbescherming

Wist je dat reguliere zonnebrand vaak chemische filters bevat? Deze ingrediënten worden tot 60% opgenomen in je bloedbaan en kunnen jouw hormonen uit balans brengen. Daarnaast zijn ze schadelijk voor het zeekoraal en zeeleven. Een goede zonbescherming met een natuurlijke SPF, zonder schadelijke ingrediënten, is dus erg belangrijk wanneer je verantwoordelijk van de zon wilt genieten. **Alle zonbescherming die Puur Mieke aanbiedt is uiteraard vrij van chemische stoffen.**

**NIEUW**

## Puur Mieke Framboenzalf

De Framboenzalf van Puur Mieke is gemaakt met maar slechts 2 pure ingrediënten: biologische shea butter en frambozenpitolie. Framboenzalf is rijk aan vitamine A, E, F en verschillende soorten vetzuren. Daarnaast bevat Framboenzalf een van natuurlijke aanwezige SPF door de frambozenpitolie. De van nature aanwezige SPF samen met de vitamine E maakt Framboenzalf **de ideale huidverzorging voor de zomermaanden.**

- |                  |                             |                  |
|------------------|-----------------------------|------------------|
| ✓ Gevoelige huid | ✓ Striae                    | ✓ Onzuiverheden  |
| ✓ Eczeem         | ✓ Fijne lijntjes en rimpels | ✓ Zonbescherming |

**Verkrijgbaar vanaf €15,95**

*\*Omdat dit een natuurproduct is kan de SPF per batch verschillen.*

**Framboenzalf bevat een natuurlijke SPF van 18\***



## Zonnebrand Waterafstotend



De biologische zonnebrand emulsie van Earth Line biedt bescherming met behulp van de mineralen titaandioxide, zinkoxide en plantaardige rode algen. Samen met de UVA en UVB beschermende eigenschappen van Shea Butter en biologische oliën zoals arganolie en kokosolie kun je zorgeloos genieten van de zon.

**100% breed spectrum minerale filters die direct bescherming bieden tegen schadelijke UVA en UVB stralen**

- ✓ Waterafstotende zonnebrand
- ✓ Kalmerend en hydraterend

**15% KORTING**

**Verkrijgbaar vanaf €10,95 €9,31**

## Laboratoires de Biarritz Suncare

Bescherm je hele gezin met de natuurlijke zonbescherming van Laboratoires de Biarritz! **De zonnebrand heeft minerale filters, waardoor het product niet in je bloed terecht komt en het de zon weerkaatst voordat deze je huid raakt.** Dit wil niet zeggen dat je geen kleurtje zal krijgen, maar wel dat er geen huidbeschadiging zal ontstaan. Alle producten van Laboratoires de Biarritz bevatten een gepatenteerde algenextract. Deze gaan huidveroudering tegen en zijn voedzaam voor je huid. Ook voor de allerkleinsten onder ons, zwangere en borstvoedende vrouwen is er veilige zonbescherming.

**10% KORTING**

**Verkrijgbaar vanaf €18,50 €16,65**



*Tip*  
**De getinte gezichtszonebrand is een absolute favoriet!**



## Zomer Ondersteuning van binnen uit

In de zomer willen we heerlijk genieten van de warme zon. Dat is logisch, ons lichaam heeft deze blootstelling aan de zon nodig om voldoende vitamine D3 aan te maken.

**Geniet daarom elke dag minimaal 15 minuten zonder zonnebrand van de zon, dan maak je even wat vitamine D aan.**

Het nadeel van te veel blootstelling is dat de UV stralen schade kunnen aanrichten aan je huid. Dit bevordert huidveroudering en kan op latere leeftijd vervelende huidklachten opleveren. Daarom is een goede, natuurlijke zonbescherming een aanrader.

**Hieronder licht ik een paar mooie supplementen uit die jouw lichaam van binnen uit kunnen ondersteunen tijdens de zomermaanden:**



### Acerola Extract Vitamine C - 450mg

Dit 100% pure vitamine C supplement is op basis van Acerola poeder. De acerola bes bevat 30x meer vitamine C dan de sinaasappel. Acerola bevat ook belangrijke vitaminen als vitamine A, B1, B2, B3 en mineralen als calcium, ijzer, magnesium en fosfor.

✓ Vitamine C helpt de cellen beschermen tegen oxidatieve schade door UV-straling.

**Verkrijgbaar voor €23,95**

### Chlorella & Spirulina - 250mg

Chlorella en Spirulina behoren tot de rijkste natuurlijke vitaminen, mineralen en eiwitbronnen ter wereld. Chlorella is rijk aan astaxanthine, een van de meest krachtige natuurlijke antioxidanten.

✓ Chlorella werkt als krachtige antioxidant en biedt daarmee bescherming tegen vrije radicalen.\*

**Verkrijgbaar voor €19,95**



### Groene Thee - 480mg

Deze pure Groene Thee extract bevat bijna zes keer zoveel werkzame stoffen als een kopje groene thee waarvan 40% EGCG.

✓ Groene Thee is een antioxidant, ter bescherming van gezonde cellen en weefsels\*

**Verkrijgbaar voor €19,95**

\* Evaluatie gezondheidsclaim is lopende



## &SISTERS Fris en droog

Wil je deze zomer met zekerheid kunnen genieten, ongeacht welke dag van de maand het is? Kies dan voor de goed absorberende menstruatieproducten van &SISTERS, deze zijn gemaakt van **100% biologisch katoen**. In tegenstelling tot de meeste commercieel geteelde katoen, wordt deze katoen ethisch geteeld zonder het gebruik van meststoffen, herbiciden en pesticiden.

**Bio katoen is van nature zacht, pH-neutraal, ademend en super absorberend**

- ✓ Geen synthetische stoffen, chloorbleekmiddel, kleurstoffen of parfums
- ✓ Beschermende sluier voorkomt het afstoten van vezels in het lichaam
- ✓ Contour Fit™ voor allround expansie en maximaal absorptievermogen
- ✓ Hypoallergeen: pH-neutraal voor de gevoelige huid

**Verkrijgbaar vanaf €4,75 €4,28**

**10% KORTING**

## Blog Gevaar van Menstruatieproducten

Voor heel veel vrouwen in de vruchtbare leeftijd is het gemiddeld iedere 28 dagen weer raak, de menstruatie. Maar heb je wel eens stilgestaan bij de menstruatie artikelen die in grote getalen in de schappen van drogisterijen en supermarkten liggen? **Veel merken bevatten namelijk synthetische parfum en chloor.**

Je vagina is het meest kwetsbare en absorberende deel van je lichaam. Je huid neemt ongeveer 60% op van alles wat je er op smeert, je hoofdhuid zo'n 70% en je vagina nog meer. Het is eigenlijk een grote spons die alles absorbeert

**Lees in deze blog alles over dit onderwerp**





# Overnight Oats met

## Krokante havermout



### Ingrediënten

Voor de Overnight Oats

- ✓ 60 g Havermout\*
- ✓ 200 ml Haverdrank\*
- ✓ 10 g Pompoenpitten\*
- ✓ 10 g Zonnebloempitten\*
- ✓ 5 g Lijnzaad\*
- ✓ 50 g Blauwe bessen en wat extra om te garneren

Voor de Krokante Havermout

- ✓ 20 g Havermout\*
- ✓ 10 g Palmsuiker\*
- ✓ Snufje zout\*



\* producten zijn verkrijgbaar bij Puur Mieke

### Bereiding

Meng voor de overnight oats de havermout, haverdrank, pompoenpitten, zonnebloempitten en lijnzaad in een kom. Dek de kom af en zet deze in de koelkast voor minimaal 8 uur.

Roer na 8 uur de bessen door de overnight oats en laat nog even staan.

Rooster voor de krokante havermout de havermout in een droge koekenpan op halfhoog vuur. Dit duurt ongeveer tien minuten. Het is belangrijk dat je de havermout af en toe even omscheept.

Haal vervolgens de pan van het vuur en stort de havermout in een hittebestendige kom. Roer de palmsuiker door de havermout. Blijf roeren tot de suiker gekaramelliseerd is en aan de havermout 'geplakt' zit. Laat de havermout helemaal afkoelen.

Serveer de overnight oats met de krokante havermout en extra bessen.

## Puur Mieke Zaden en pitten

Ben je op zoek naar eenvoudige en gezonde manieren om je maaltijden te verrijken?

**Probeer dan eens de 100% biologische zaden en pitten van Puur Mieke.** Zaden en pitten zijn kleine gezondheidsbommetjes voor ons lichaam. Ze zitten bomvol vezels, vitamines, mineralen en antioxidanten en bevatten natuurlijke essentiële vetten en eiwitten. Pompoenpitten zijn bijvoorbeeld rijk aan antioxidanten die ontstekingsremmend werken.

- ✓ Biologisch gecertificeerd
- ✓ GMO-vrij
- ✓ Zonder toevoegingen
- ✓ Rijk aan voedingsstoffen

Verkrijgbaar vanaf €2,99





## Natuurlijk *Verfrissend*

Zin in een heerlijk verfrissend drankje met een echte kick? De BPA-vrije blikjes van Nix & Kix bevatten een natuurlijke frisdrank met bubbels. De kick in de drankjes komt van een subtiel snufje cayennepeper voor een verrassende twist en een echte smaakexplosie. Een must-have voor de zomer.

**10% KORTING**

- ✓ Vegan
- ✓ Geen toegevoegde suikers
- ✓ Vrij van conserveermiddelen
- ✓ Natuurlijke smaaksensatie
- ✓ Laag in calorieën

Verkrijgbaar in vijf verrassende smaakcombinaties.

Verkrijgbaar van ~~€1,59~~ voor €1,43



## Terrasana

Deze fruitige ijsjes van Terrasana zijn gemaakt van biologisch vruchtensap en zijn heerlijk verfrissend op een warme zomerdag. De ijsjes bevatten geen zuivel, geen geraffineerde suiker en slechts 20 calorieën per ijsje. Hier kun je op elk moment van de dag dus heerlijk van genieten.

**10% KORTING**

Je koopt deze ijsjes als vloeibare staafjes en vriest ze thuis in.

**Lekker verfrissend voor jong & oud**

Een doos bevat 10 losse ijsjes in 5 verschillende smaken: kers, perzik, peer, framboos en citroen.

Verkrijgbaar van ~~€3,99~~ voor €3,59

## *Fruitige* Ijsjes

## *Puur Mieke* Zomer essentials

### Biologische Olijfolie

De beste olijfolie voor al je zomerse BBQ gerechten en frisse salades. Door de hoge kwaliteit olijfolie gemaakt van de Koroneiki Olijf kun je deze olijfolie voor zowel warme als koude gerechten gebruiken. **Deze olijfolie heeft een prachtige goudgroene kleur, een fruitige geur en een heerlijke bitterzoete smaak.** Een echte must-have voor het zomer seizoen!

- ✓ Geteeld en geproduceerd op Kreta
- ✓ Bevat veel onverzadigde vetzuren
- ✓ Rijk aan antioxidanten

Verkrijgbaar van ~~€9,95~~ voor €8,46

**Bestel hier**



### Exclusieve magazine actie

Ontvang 10% korting\* op de olijfolie en coconut aminos van Puur Mieke met de code:

**ZOMER10**

### Coconut aminos

Gebruik deze coconut aminos heel de zomer in alle heerlijke marinades en dressings. Coconut aminos zit boordevol mineralen, vitamine B en C en maar liefst 17 verschillende aminozuren en is volledig vrij van soja.

- ✓ Geen fyto-oestrogenen
- ✓ Biologisch & GMO vrij
- ✓ Laag in zout

Verkrijgbaar voor €6,95

\*Deze korting is achteraf niet meer verrekenbaar



## 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

 **SHOPPING  
AWARDS**

**WINNAAR ZILVER 2023**

**2018 - 2023 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

*Typ- en drukfouten voorbehouden*



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