

## Wat is de Energiekuur?

De Energiekuur bestaat uit vijf dagen waarop je dagelijks vers een energiepakket krijgt.

Dit pakket bevat:

- verwarmend **ontbijt** met specerijen en groenten
- voedzame **soep** met veel groenten
- **stoofpot** met seizoensgroenten
- verse **salade** en dressing van gezonde olie
- **energieshot**
- **kombucha**, kefir of brooddrank voor de darmondersteuning
- smaakvol **kuursap** van groenten en fruit

De gerechten van de Energiekuur zijn samengesteld uit de volgende biologische basisproducten en op smaak gebracht met natuurlijke smaakmakers:

- veel groenten
- fruit
- glutenvrije granen
- peulvruchten
- noten-zaden-pitten
- kiemen en zeewier
- kruiden en specerijen

De gerechten zijn vegan, uitermate zorgvuldig samengesteld en bevatten voldoende eiwitten, goede vetten en complexe koolhydraten. Door o.a. de hoeveelheid groenten levert de Energiekuur ruim vitamines, mineralen en bioactieve stoffen.

We gebruiken ingrediënten die specifiek de spijsvertering ondersteunen en alle organen komen in deze kuur aan bod.

Het is niet alleen gezond maar ook hartstikke lekker!

### Allemaal leuke extra's:

De energiekuur is inclusief een (offline of online) kookdemo van Marion Pluimes (*Groene Kookacademie, Restaurant LOFF*).

Daar leer je over en proef je van de gerechten die energie-verhogend werken.

Je ziet hoe de gerechten bereid worden en je kunt al je kookvragen stellen.

### En nóg meer:

Dagelijks een **audiobericht** met extra achtergrondinformatie over natuurvoeding en gezond koken wat je lekker kunt beluisteren wanneer het jou uitkomt.

### Wat kun je verwachten van de Energiekuur en wat is het resultaat?

- genieten van heerlijke voedzame maaltijden
- geen kopzorgen over wat je nu-weer-moet-eten
- kook-inspiratie
- kennis over natuurvoeding, koken en gezondheid
- een kickstart voor een verbetering van jouw eetgewoonte
- meer energie :-)

## **Wat krijg je:**

- vijf dagen een 7-delig energiepakket t.w.v. € 255,-
- dagelijks audiobericht met voedingsinformatie t.w.v. € 50,-
- kookles t.w.v. € 75,-
- receptenbundel basisgerechten t.w.v. € 15,-
- een telefonisch (of online) consult over je persoonlijke voedingsvragen
- aandacht van Marion of Marjon.....onbetaalbaar ;-)

## **Pilotprijs**

Met wat we aanbieden in deze energiekeur hebben we jarenlange ervaring maar het nog is nog nooit in deze combinatie gedaan.

Daarom kun je nu mee doen voor een éénmalige pilotprijs van € 297,- pp

Meld je aan voor de eerstvolgende energiekeur, je kunt het Energiepakket dagelijks een avond van tevoren ophalen in Uden of in Breda. *De Energiekeur is kleinschalig en er geldt een beperkt aantal plekken!*

**BREDA: woensdag 4 t/m zondag 8 november**

**UDEN: maandag 23 t/m zaterdag 28 november**

Ben jij ook zó benieuwd naar de inhoud, wil je meer informatie of je al meteen opgeven?

Bel of mail dan Marion Pluimes (Breda) [info@groenekookacademie.nl](mailto:info@groenekookacademie.nl) of 06 15657684

Marjon Willems (Uden) [info@natuuropjebord.nl](mailto:info@natuuropjebord.nl) of 06 12364661