

# GROENE MULTI à la Rineke



## 100% natuurlijke aanvulling op je voeding

De groene multi à la Rineke bestaat alleen uit alg. Deze alg bevat essentiële aminozuren, vitaminen, mineralen, sporenelementen, enzymen en gezonde vetten (waaronder omega 3-vetzuren). Daarmee onderscheidt de groene multi zich van de gangbare multivitaminepreparaten. De groene multi is verkrijgbaar als capsule, poeder (ideaal door een smoothie of soep) en vlokken (mooi over een salade).

Normale multivitaminepreparaten zijn vaak een combinatie van - veelal synthetische - vitaminen, mineralen en sporenelementen, soms aangevuld met wat kruiden en/of antioxidanten. Deze groene multi bestaat voor 100% uit de alg 'marine fytoplankton'. Deze alg staat aan de basis van de voedselketen en wordt ook wel 'oerbron van alle leven' genoemd. Deze groene multi bevat dan ook veel meer voedingsstoffen dan een gangbare multi, namelijk: essentiële aminozuren, vitaminen, mineralen, sporenelementen, enzymen, extra vezels, gezonde vetten en fosfolipiden. Ook is het een prima bron van jodium en chlorofyl. Zo compleet, dat is uniek voor een multi.

“The future of nutrition is found in the oceans.”

(Jacques Cousteau)



## Gemiddelde samenstelling per 100 gram groene multi (*nannochloropsis gaditana*)

### Drooggewicht circa 95%:

Totaal eiwit	~45% - 50%
Totaal vetten:	~19% - 20%
Totaal koolhydraten	~10%
Totaal as	~8% - 11%
Totaal voedingsvezel	~15% - 18%
Energiewaarde	1.642 kJ (392 kcal)

### Mineralen & sporenelementen (in mg per 100 gram):

Kalium	1.030
Calcium	828
Fosfor	1.320
IJzer*	330
Mangaan*	27
Magnesium	477
Zout	1.400
Zwavel	619

### Sporenelementen (in mcg per 100 gram):

Jodium*	2.200
Zink	4.900
Selenium	86

Deze alg bevat verder alle sporenelementen die voorkomen in zeewater. Deze worden niet verder gespecificeerd.

### Pigmenten (in mg per 100 gram):

Chlorofyl-a	1.500
Carotenoïden	360
β-caroteen	90

### Vitaminen (in mcg/g):

C (ascorbinezuur)	753
E (alpha tocoferol)	165
B1 (thiamine)	7,9
B2 (riboflavine)	13
B6 (pyridoxine)	17
B8 (biotine of vitamine H)	0,4
B9 (foliumzuur)	0,14
B12 (cobalamine)	0,16

### Amino-zuren % van de droge stof/100 gram:

Alanine	3,32
Arginine	2,59
Asparaginezuur	3,96
Cysteïne + Cystine	0,37
Glutaminezuur	5,50
Glycine	2,50
Histidine	0,89
Isoleucine	1,95
Leucine	3,97
Lysine	2,82
Methionine	0,92
Phenylalanine	2,16
Proline	2,26
Serine	1,87
Threonine	2,20
Tyrosine	1,62
Tryptofaan (totaal)	0,71
Valine	2,74

### Vetzuren als % van het gehalte droge stof:

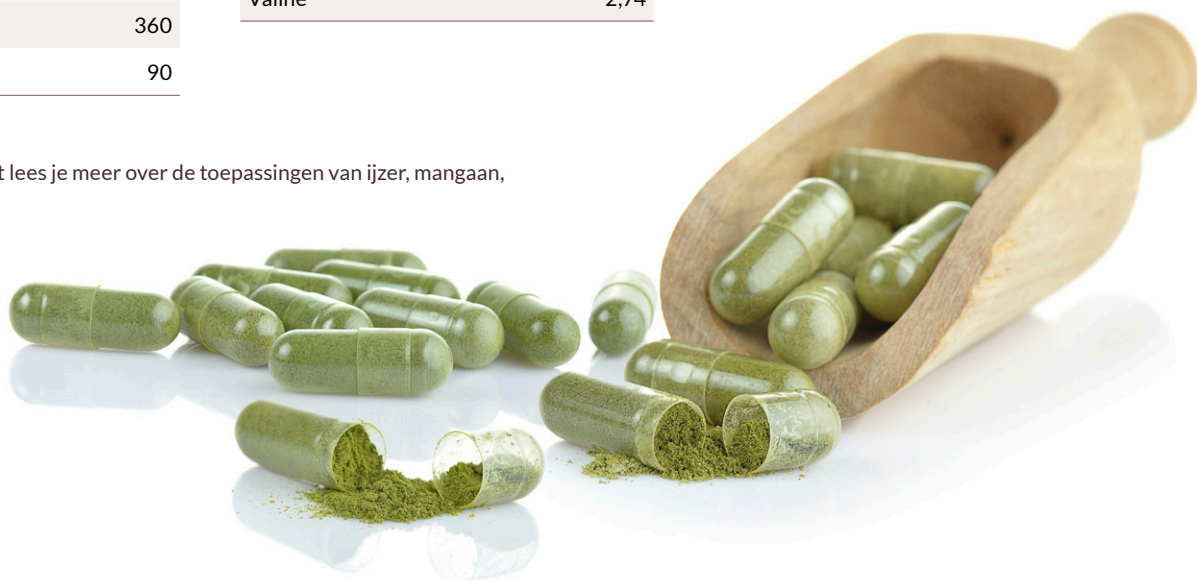
Totaal van enkelvoudig onverzadigde vetzuren	30,4
Totaal van meervoudig onverzadigde vetzuren	46,5
Totaal van verzadigde vetzuren	23,1

### Uitsplitsing van deze vetten als % van het totale gehalte aan vetzuren:

C14:0	Myristinezuur	3,6
C16:0	Palmitinezuur	22,9
C16:1 (omega 7)	Palmitoleic acid	30,0
C18:1 (omega 9)	Oliefzuur	5,3
C18:2 (omega 6)	Linolzuur	3,1
C20:3 (omega 6)	Dihomo-gamma-linoleenzuur (DGLA)	1,1
C20:4 (omega 6)	Arachidonzuur	4,2
C20:5 (omega 3*)	Eicosapentaenzuur (EPA)	35,0

100% voedingswaarde,  
verder niets!

\* Op de pagina hiernaast lees je meer over de toepassingen van ijzer, mangaan, jodium en omega 3.



## IJzer\*

- Heeft een gunstige invloed op de normale vorming van rode bloedcellen en hemoglobine.
- Draagt bij aan het proces van celvernieuwing.
- Voor het behoud van een heldere geest.
- Activeert de natuurlijke energie in het lichaam.
- Draagt bij aan het normale functioneren van het immuunsysteem.
- Ondersteunt de vermindering van vermoeidheid.
- Helpt bij een normaal zuurstoftransport in het lichaam.

## Mangaan\*

- Mangaan is van belang voor de normale vorming van bindweefsel in kraakbeen en botten.
- Activeert de natuurlijke energie in het lichaam.
- Helpt bij de bescherming van gezonde lichaamscellen.
- Levert een bijdrage in het wegvangen van vrije radicalen in (lichaams)cellen.

## Jodium\*

- Draagt bij aan een normale energiehuishouding.
- Draagt bij aan een normaal geheugen.
- Draagt bij aan een normaal leervermogen.
- Levert een bijdrage aan het gezond houden van de huid.
- Is essentieel voor de productie van schildklierhormonen.
- Zorgt mede voor het goed functioneren van het zenuwstelsel.

## Omega 3 (EPA)\*\*

- Heeft een gunstige invloed op de bloedsomloop en ondersteunt het hart.
- Is goed voor de bloeddruk en de cholesterolspiegel.
- Ondersteunt het behoud van soepele gewrichten.
- Ondersteunt het herstellend vermogen van de huid.

\* Deze effecten worden alleen verkregen bij dagelijkse inname van ijzer 6,6mg, mangaan 0,54mg en jodium 44mcg. Dit staat gelijk aan een dagdosering van 2 gram groene multi poeder of 4 groene multi capsules.

\*\* Dit effect wordt alleen verkregen bij een dagelijkse inname van 250 mg EPA.

## Waarom een groene multi?

Ons merk **à la Rineke** zet zich in voor 100% volwaardige en duurzame voeding. Supplementen lijken een vreemde eend in de bijt. Toch kan deze groene multi in bepaalde situaties wel degelijk een waardevolle aanvulling zijn:

- Bij een eenzijdig eetpatroon
- Als aanvulling bij een suboptimale micronutriëntstatus.<sup>1</sup>
- Als ondersteuning bij medicijngebruik.
- In stressvolle tijden.
- Als je onvoldoende groente, fruit en jodiumrijke voeding binnenkrijgt.\*
- Als de eetlust tijdelijk ontoereikend is om iedere dag voldoende voedingsstoffen te eten.
- Als de voeding voor een deel uit toegevoegde suikers bestaat.<sup>2</sup>
- Als de voeding uit veel bewerkt of geraffineerd voedsel bestaat en slechts weinig uit rauw, onbewerkt voedsel,<sup>3,4</sup> of te weinig groene bladgroente met chlorofyl.<sup>5,6</sup>
- Als aanvulling op de voeding.

In genoemde situaties kan sprake zijn van een verhoogde behoefte aan nutriënten, een verhoogde uitscheiding van nutriënten of een verminderde opname van nutriënten.

\* In 2016 at de gemiddelde Nederlander zo'n 110 gram groente en fruit, terwijl de minimale norm op 200 gram lag. Inmiddels is deze norm opgehoogd naar 250 gram per dag.

## Natuurlijk evenwicht

Deze groene multi is zogenoemde 'wholefood': er is niets aan toegevoegd en niets uitgehaald. Dit betekent dat het natuurlijke evenwicht tussen alle voedingsstoffen intact is gebleven en dat het de grootste overeenkomsten heeft met ons dagelijkse voedsel. Maar let op: een supplement kan **NOOIT** een vervanging zijn van gevarieerde, evenwichtige voeding en een gezonde levensstijl.

### Bron van chlorofyl

Deze groene multi bevat chlorofyl, de groene bladkleurstof die planten het leven geeft. "Alle leven komt uit de zee", zo luidt een oud gezegde. Dat komt doordat zonlicht zorgt voor de aanmaak van fytoplankton en plankton verantwoordelijk is voor 70% van alle zuurstof op aarde. De alg wordt gekweekt in 100.000 jaar oud zeewater (uit een bron) in afgesloten bassins aan de oevers van de Oostvaardersplassen in Flevoland. Derhalve bevat het water (en dus ook de algen) geen verontreiniging uit de zee.

Een gevarieerde, evenwichtige voeding en een gezonde levensstijl zijn belangrijk.  
Een voedingssupplement is geen vervanging van een gevarieerde voeding.

## Gebruik van de groene multi

Het maximale jodiumgehalte in Nederland is vastgesteld op 150 mcg per dag. Dat betekent dat je maximaal 6,8 gram poeder per dag mag gebruiken (jodium die je binnenkrijgt via je voeding is dan niet meegerekend). Mensen die vis, zeevieren of brood met jozozout eten, moeten rekening houden met hun jodiuminname via de voeding en deze dosering verlagen. Voor het gebruik van de groene multi geldt dan maximaal 2-3 gram poeder of 4-6 capsules per dag, tijdens of na de maaltijd in te nemen. De capsules neem je het beste in met water.

De groene multi is vrij van gluten, gist, melk en melkproducten (inclusief lactose), pinda's, schaalvruchten, eieren, vis, schaal- en weekdieren, soja, sesamzaad, lupine, selderij, mosterd en sulfiet. Geschikt voor vegetariërs en veganisten.

De groene multi is een zeer geschikte aanvulling voor vegetariërs en veganisten. De groene multi is verkrijgbaar als capsule, maar ook in poedervorm en als vlokken. De poeder is heel geschikt om te verwerken in smoothies, soepen en spreads. De vlokken zijn erg geschikt als decoratie en/of verrijking van salades, soepen, spreads en sauzen. Liever niet op hoge temperaturen verhitten, vanwege de omega 3-vetzuren.

## Overige adviezen

Droog, afgesloten en bij kamertemperatuur bewaren.

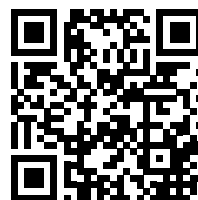
Raadpleeg een deskundige alvorens supplementen te gebruiken in geval van zwangerschap, lactatie, medicijngebruik (bij auto-immuunziekten van de schildklier) en chronische ziekten.

Bronnen:

1. <http://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/270555007.pdf>
2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2404114/>
3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10335371>
4. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2081985>
5. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4975866/>
6. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC526387/>



Nieuwsgierig hoe je **zeevieren** ook in je voedingspatroon kunt opnemen? Kijk op [www.groenemulti.nl/zeevieren](http://www.groenemulti.nl/zeevieren) of scan de QR-code:



Op je gezondheid, Rineke



Rineke Dijkstra Foods V.O.F.  
Laan van de Eekharst 26  
7823 AP Emmen

[www.alarineke.nl](http://www.alarineke.nl)  
[info@alarineke.nl](mailto:info@alarineke.nl)  
tel 085 065 34 90