



KIES JOUW ROUTINE

Jouw routine, al voor je samengesteld.

Vijf complete routines voor energie, focus, kracht, herstel en balans. Kies wat bij jou past, en wij hebben de rest al voor je uitgezocht.

Eerlijk. Effectief. **Eenvoudig.**



In deze gids

01	Kies je routine	Waarom een routine simpeler werkt dan losse producten
02	Ochtend Routine	Fris. Energie. Focus. · €74,85
03	Rust + Balans Routine	Blijf scherp. Blijf in balans. · €93,80
04	Kracht + Energie Routine	Sterk. Scherp. Actief. · €134,74
05	Slank + Sterk Routine	Afvallen zonder spierverlies · €103,80
06	Makkelijk + Gezond Routine	Snel. Simpel. Effectief. · €74,85
07	Snel opzoeken & informatie	Alle prijzen op een rij, plus extra informatie over Re.Fuel Europe.

01

Kies je routine

Supplementen kiezen kan overweldigend zijn.
Daarom hebben we het denkwerk al voor je gedaan.

GEEN LOSSE PRODUCTEN, GEEN TWIJFEL

Geen ingewikkelde schema's. Alleen de routine kiezen die bij jou past.

Wat heb ik nodig: magnesium of creatine? Greens of peptide? Die vragen hoeft je niet meer zelf te beantwoorden. Elke Re.Fuel routine is een complete, doordachte combinatie van producten die elkaar aanvullen, voor 30 dagen gebruik. Jij kiest het doel, wij hebben de juiste producten en de juiste hoeveelheden al voor je samengesteld.

STAP 1**Kies je doel**

Rust & Balans of juist Kracht & Energie: kies de routine die bij jou past.

STAP 2**Eén bestelling**

Alle producten in de juiste verhouding, in één keer besteld. Geen losse zoekpartij.

STAP 3**30 dagen volgen**

Een vast, simpel ritme per dagdeel. Geen schema's onthouden, gewoon herhalen.

VEGAN & SUIKERVRIJ

GMP-GECEERTIFICEERD

LEKKERE SMAAK

WERKZAME STOFFEN

VIJF ROUTINES, VIJF DOELEN

Welke past bij jou?

Ochtend Routine

Energie & focus · 3 producten

€74,85

Rust + Balans Routine

Herstel & balans · 4 producten

€93,80

Kracht + Energie Routine

Spieropbouw & prestatie · 5 producten

€134,74

Slank + Sterk Routine

Afslanken zonder spierverlies · 4 producten

€103,80

Makkelijk + Gezond Routine

Compact & simpel · 3 producten

€74,85



FRIS. ENERGIE. FOCUS.

Start je dag sterk en energiek.

Ontwikkeld voor iedereen die de dag energiek en gefocust wil starten, ook als je weinig tijd hebt. Deze routine geeft je lichaam en hoofd direct de juiste ondersteuning voor energie, focus en balans. Zonder gedoe. Gewoon elke ochtend.

INHOUD VAN DE BUNDEL (30 DAGEN)

- 1× Protein + Greens
- 1× Creatine Monohydraat (poeder)
- 1× Magnesium Gummies

HOE GEBRUIK JE DIT

● OCHTEND

Protein + Greens, gemengd met water, sap of in een smoothie.

● OCHTEND

Creatine Monohydraat poeder voor energie en mentale focus.

● OCHTEND (LATER)

Magnesium Gummies (2 per dag) voor ontspanning en spierfunctie.

OCHTEND ROUTINE

€74,85

3 PRODUCTEN · 30 DAGEN

HERSTEL

VITALITEIT



WAT ZIT ER PRECIES IN

Ingrediënten & werking

Protein + Greens per portie

Erwteneiwit, gehydrolyseerd (20 g eiwit) – licht verteerbaar, ondersteunt spierherstel en celopbouw.

Tarwegras- & gerstegraspoeder – chlorofyl, vitamines en antioxidanten voor energie en spijsvertering.

Alfalfa- & spinaziepoeder – fytonutriënten voor hormonale balans en celbescherming.

Broccoli- & rozenbottelpoeder – antioxidanten, ondersteunt immuunsysteem en huid.

Acerola, groene thee & acai extract – natuurlijke vitamine C en polyfenolen voor focus en celbescherming.

Guargom & resistente dextrine – vezels voor spijsvertering en stabiele energie.

Suikervrije zoetstof (steviolglycosiden) – natuurlijke, caloriearme zoetstof.

Creatine Monohydraat per portie

100% creatine monohydraat, 200 mesh poeder. Vrij van smaakstoffen, zoetstoffen, vulmiddelen en allergenen.

Magnesium Gummies per portie

Magnesiumcitraat (200 mg) – goed opneembaar, voor energie, spierontspanning en vermindering van vermoeidheid.

Pectine – plantaardige vezel, basis voor de gummystructuur.

Suikervrije zoetstoffen (isomalt, maltitolsiroop, erythritol, steviolglycosiden) – tandvriendelijk, lage glycemische impact.

Natuurlijke aardbei- & vanillesmaak, vitamine C en citroenzuur voor smaak en stabiliteit.

HIGHLIGHTS

- Complete ochtendroutine voor energie en focus
- Bevordert spijsvertering en vitaliteit
- Ideaal voor drukke ochtenden
- Ondersteunt mentale scherpheid en fysieke kracht
- Helpt je dag sterk en gebalanceerd te starten
- Vegan, glutenvrij, GMO-vrij en lab-gecontroleerd

BLIJF SCHERP. BLIJF IN BALANS.

Meer rust. Meer focus. Meer balans.

Ontwikkeld voor iedereen die beter wil omgaan met stress, helder wil blijven denken en het lichaam dagelijks wil ondersteunen in herstel. Helpt rust, energie en focus terug te brengen in een druk leven vol prikkels, zonder ingewikkelde schema's.

INHOUD VAN DE BUNDEL (30 DAGEN)

- 1x Protein +
- 1x Creatine Gummies
- 1x Magnesium Gummies
- 1x Apple Cider Vinegar Gummies

HOE GEBRUIK JE DIT

- **OCHTEND**
Protein + (1 sachet) en de eerste Creatine Gummy, voor energie en mentale scherpte.
- **MIDDAG**
Tweede Creatine Gummy om focus en energie vast te houden.
- **OVERDAG**
Apple Cider Vinegar Gummies rond de lunch en het avondeten, voor stabiele energie.
- **AVOND**
Magnesium Gummies (2 per dag) voor ontspanning en een goede nachtrust.

RE.FUEL PRODUCTGIDS

RUST + BALANS ROUTINE

€93,80

4 PRODUCTEN · 30 DAGEN

BALANS

VITALITEIT



WAT ZIT ER PRECIES IN

Ingrediënten & werking

Protein + per portie (1 sachet)

Erwteneiwit (10 g eiwit) – ondersteunt spierherstel, weefselopbouw en verzadiging, vegan en lactosevrij.

Biotine, foliumzuur, niacine – voor energiestofwisseling, celgroei en mentale scherpheid.

Vitamine B6 & B12 – ondersteunen zenuwstelsel en helpen vermoeidheid verminderen.

Natuurlijk sinaasappelaroma & beta-caroteen – frisse smaak met antioxidanten.

Suikervrije zoetstof (sucralose) – calorievrij en tandvriendelijk.

Apple Cider Vinegar Gummies per portie

Appelciderazijnpoeder (1000 mg) – ondersteunt spijsvertering en energiestofwisseling.

Vitamine B6 & B12 – energieproductie, zenuwfunctie en mentale helderheid.

Inuline & pectine – prebiotische vezels voor een gezonde darmflora.

Granaatappel-, biet-, citroen- & gemberpoeder – antioxidanten voor cellen en doorbloeding.

Creatine Gummies per portie

Creatine monohydraat (3000 mg) – ondersteunt energievoorziening van spieren en hersenen.

Pectine & sodium citrate – structuur en buffering tegen spierversuring.

Natuurlijke aardbei- & banaanmaak – zonder kunstmatige toevoegingen.

Magnesium Gummies per portie

Magnesiumcitraat (200 mg) – voor energie, spierontspanning en vermindering van vermoeidheid.

Pectine – plantaardige vezel, basis voor de gummystructuur.

Suikervrije zoetstoffen – tandvriendelijk, lage glycemische impact.

Natuurlijke aardbei- & vanillesmaak, vitamine C voor smaak en stabiliteit.

Vaste momenten op de dag helpen je lichaam wennen en vergroten het effect van de bundel.

HIGHLIGHTS

- Complete 30-dagen routine voor rust, focus en herstel
- Helpt stress en energiedips verminderen
- Ideaal voor drukke dagen en volle agenda's
- Vegan, glutenvrij, GMO-vrij en lab-gecontroleerd
- Ondersteunt mentale en fysieke energie
- Bevordert ontspanning en herstel
- Eenvoudig te integreren in je dagelijkse routine

STERK. SCHERP. ACTIEF.

Blijf sterk. Blijf scherp.

Ontwikkeld voor iedereen die actief leeft en dagelijks sterk, energiek en gefocust wil blijven. Of je sport, traint of veel vraagt van lichaam en hoofd: deze routine ondersteunt kracht, energie en herstel. Zonder gedoe, gewoon elke dag.

INHOUD VAN DE BUNDEL (30 DAGEN)

- 2x Clear Protein Peptide +
- 1x Creatine Gummies
- 1x Creatine Monohydraat (poeder)
- 1x Magnesium Gummies

HOE GEBRUIK JE DIT

- **OCHTEND**
Clear Protein Peptide + (1 sachet) en Creatine Monohydraat volgens laad- of onderhoudsfase.
- **TRAINING**
Tweede sachet Clear Protein Peptide + en Creatine Gummies (2 per dag) rond inspanning.
- **AVOND**
Magnesium Gummies (2 per dag) voor ontspanning, spierfunctie en herstel.

KRACHT + ENERGIE ROUTINE

€134,74

5 PRODUCTEN · 30 DAGEN

SPIERHERSTEL

SPIEROPBOUW



WAT ZIT ER PRECIES IN

Ingrediënten & werking

Clear Protein Peptide + per stick (16 g)

Gehydrolyseerd erwteneiwitpeptide (10 g eiwit) – snel opneembaar plantaardig eiwit, ondersteunt spierherstel en weefselopbouw.

Biotine, foliumzuur, niacine, B1, B2, B5 – ondersteunen energiestofwisseling en mentale scherppte.

Vitamine B6 & B12 – neurotransmitters, energieniveau en vermindering van vermoeidheid.

Natuurlijke citrussmaak & citroenzuur – frisse smaak en ondersteunt spijsvertering.

Creatine Monohydraat per portie

100% creatine monohydraat, 200 mesh poeder. Vrij van smaakstoffen, zoetstoffen, vulmiddelen en allergenen.

Creatine Gummies per portie

Creatine monohydraat (3000 mg) – energievoorziening van spieren en hersenen, voor kracht en herstel.

Calciumlactaat – ondersteunt spierfunctie en behoud van sterke botten.

Natuurlijke aardbei- & banaanmaak – zonder kunstmatige toevoegingen.

Magnesium Gummies per portie

Magnesiumcitraat (200 mg) – voor energie, spierontspanning en vermindering van vermoeidheid.

Suikervrije zoetstoffen – tandvriendelijk, lage glycemische impact.

HIGHLIGHTS

- Complete 30-dagen routine voor kracht, energie en focus
- Flexibele creatine (poeder + gummies)
- Bevordert ontspanning en herstel
- Vegan, glutenvrij, GMO-vrij en lab-gecontroleerd
- Ondersteunt spieropbouw, herstel en prestaties
- Ondersteunt mentale scherppte en fysieke kracht
- Ideaal voor actieve levensstijlen

AFVALLEN ZONDER SPIERVERLIES

Meer verzadiging. Minder cravings.

Ontwikkeld voor iedereen die wil afvallen zonder spierkracht te verliezen. Door een gerichte combinatie van eiwitten, greens, appelciderazijn en magnesium ondersteun je vetverlies én spierbehoud, zonder de hele levensstijl om te gooien.

INHOUD VAN DE BUNDEL (30 DAGEN)

- 1× Protein + Greens
- 2× Apple Cider Vinegar Gummies
- 1× Magnesium Gummies

HOE GEBRUIK JE DIT

• OCHTEND

Protein + Greens (1–2 porties), bijvoorbeeld bij het ontbijt of in een smoothie.

• LUNCH & AVONDETEN

Apple Cider Vinegar Gummies 2 rond de lunch en 1 of 2 bij het avondeten, voor stabiele energie.

• AVOND

Magnesium Gummies (2 per dag) voor ontspanning en spierherstel.

SLANK + STERK ROUTINE

€103,80

4 PRODUCTEN · 30 DAGEN

BALANS

NACHTRUST

SPIEROPBOUW



WAT ZIT ER PRECIES IN

Ingrediënten & werking

Protein + Greens per portie

Erwteneiwit, gehydrolyseerd (20 g eiwit) – licht verteerbaar, ondersteunt spierherstel en celopbouw.

Tarwegras-, gerstegras- & alfalfapoeder – chlorofyl en fytonutriënten voor energie en balans.

Spinazie- & broccolipoeder – ijzer, vitamine K en antioxidanten voor energie en celbescherming.

Guargom & resistente dextrine – vezels voor verzadiging en stabiele energie.

Apple Cider Vinegar Gummies per portie

Appelciderazijnpoeder (1000 mg) – ondersteunt spijsvertering en bloedsuikerregulatie.

Vitamine B6 & B12 – energieproductie en mentale helderheid.

Inuline & pectine – prebiotische vezels voor een gezonde darmflora en verzadiging.

Granaatappel-, biet-, citroen- & gemberpoeder – antioxidanten voor cellen en doorbloeding.

Magnesium Gummies per portie

Magnesiumcitraat (200 mg) – energie, spierontspanning en vermindering van vermoeidheid.

Suikervrije zoetstoffen – tandvriendelijk, lage glycemische impact.

HIGHLIGHTS

- Compleet 30-dagen routine voor afslanken én spierbehoud
- Helpt hunkeringen en energiedips verminderen
- Eenvoudig toe te passen in je dagelijkse routine
- Ondersteunt vetverlies zonder verlies van kracht
- Bevordert verzadiging, herstel en ontspanning
- Vegan, glutenvrij, GMO-vrij en lab-gecontroleerd

SNEL. SIMPEL. EFFECTIEF.

Minder gedoe. Meer resultaat.

Ontwikkeld voor iedereen die gezond wil leven, maar weinig tijd heeft. In een druk schema met werk, sport of gezin ondersteunt deze routine energie, kracht en herstel, zonder ingewikkelde schema's of grote pillen. Het perfecte instapmodel binnen Re.Fuel.

INHOUD VAN DE BUNDEL (30 DAGEN)

1× Clear Protein Peptide +

1× Creatine Gummies

1× Magnesium Gummies

HOE GEBRUIK JE DIT

• OCHTEND

Clear Protein Peptide + (1 sachet) met water, als lichte aanvulling bij het ontbijt.

• OVERDAG

Creatine Gummies (2 per dag), op een vast moment of rondom inspanning.

• AVOND

Magnesium Gummies (2 per dag) voor ontspanning en herstel na een actieve dag.

MAKKELIJK + GEZOND ROUTINE

€74,85

3 PRODUCTEN · 30 DAGEN

BALANS

VITALITEIT



WAT ZIT ER PRECIES IN

Ingrediënten & werking

Clear Protein Peptide + per stick (16 g)

Gehydrolyseerd erwtenewitpeptide (10 g eiwit) – snel opneembaar, ondersteunt spierherstel en verzadiging.

Biotine, foliumzuur, niacine, B1, B2, B5 – energiestofwisseling en mentale scherpte.

Vitamine B6 & B12 – zenuwstelsel, energieniveau en vermindering van vermoeidheid.

Natuurlijke citrussmaak – frisse smaak uit echte citrusvruchten.

Creatine Gummies per portie

Creatine monohydraat (3000 mg) – energievoorziening van spieren en hersenen, voor kracht en herstel.

Natuurlijke aardbei- & banaansmaak – zonder kunstmatige toevoegingen.

Magnesium Gummies per portie

Magnesiumcitraat (200 mg) – energie, spierontspanning en vermindering van vermoeidheid.

Suikervrije zoetstoffen – tandvriendelijk, lage glycemische impact.

Natuurlijke aardbei- & vanillesmaak – voor een milde, lekkere smaak.

HIGHLIGHTS

- Compacte dagelijkse routine voor energie en herstel
- Eenvoudig, snel en makkelijk vol te houden
- Ideaal voor drukke dagen en gezinnen
- Vegan, glutenvrij, GMO-vrij en lab-gecontroleerd
- Ondersteunt spierherstel en stabiele energie
- Geen pillen of ingewikkelde schema's
- Perfect instapmodel binnen Re.Fuel

07

Snel opzoeken

Alle routines met prijs op een rij,
plus meer over Re.Fuel Europe.

Routines

ROUTINE	INHOUD	PRODUCTEN	PRIJS
Ochtend Routine	Protein + Greens, Creatine Monohydraat, Magnesium Gummies	3	€74,85
Rust + Balans Routine	Protein +, Creatine Gummies, Magnesium Gummies, Apple Cider Vinegar Gummies	4	€93,80
Kracht + Energie Routine	2× Clear Protein Peptide +, Creatine Gummies, Creatine Monohydraat, Magnesium Gummies	5	€134,74
Slank + Sterk Routine	Protein + Greens, 2× Apple Cider Vinegar Gummies, Magnesium Gummies	4	€103,80
Makkelijk + Gezond Routine	Clear Protein Peptide +, Creatine Gummies, Magnesium Gummies	3	€74,85

Liever losse producten? Bekijk het volledige assortiment, inclusief proteïne, creatine en gummies per stuk, op refueleurope.nl.

VOOR WIE WIL WETEN WAT RE.FUEL IS

Zorg voor jezelf, op een manier die je kunt blijven volhouden.

In een wereld waarin iedereen druk is en continu "aan" staat, blijft er vaak te weinig energie over voor jezelf. Mensen willen gezonder leven, beter slapen en meer bewegen, maar raken verdwaald in schema's en adviezen die simpelweg niet passen in het dagelijks leven. Re.Fuel maakt het weer eenvoudig.

Wij helpen je om jezelf elke dag op te laden. Niet met ingewikkelde routines, maar met kleine momenten die je moeiteloos onderdeel maakt van je dag. Momenten die zorgen voor meer energie, meer focus en meer rust.

Onze producten ondersteunen dat. Eerlijk, simpel en smaakvol. Geen overbodige toevoegingen, maar precies wat je nodig hebt om consistent voor jezelf te zorgen. Re.Fuel is een hoogwaardig merk voor het dagelijks leven, voor dagen die veel van je vragen en waarin jij goed wilt blijven functioneren.

Eerlijk. Effectief. **Eenvoudig.**



Kies je routine. Begin vandaag.

Eén bestelling, één duidelijke routine, geen losse zoekpartij.
Bekijk het volledige assortiment op refueleurope.nl

[INFO@REFUELEUROPE.NL](mailto:info@refueleurope.nl) · [@REFUEL.EUROPE](https://www.instagram.com/refuel.europe)

Eerlijk. Effectief. Eenvoudig.