

Kuvings

Wolnoobrotowa Wyciskarka do soków

Przepisy



Dla ciebie i dla natury!

Oferujemy państwu witalność i energię płynące z natury.

Unikalna technologia NUC Electronics urzeczywistnia nasze pragnienie zapewnienia zdrowia państwa rodzinie.

Od roku 1978, NUC Electronics Co., Ltd nieustannie rozwija swoją technologię, aby móc zaoferować artykuły gospodarstwa domowego, które są jednocześnie eleganckie i praktyczne.

Znana na całym świecie marka NUC, Kuvings, zapewnia zdrowie ludziom prowadzącym intensywny tryb życia.

*Ludzie i natura współpracują,
aby stworzyć lepsze jutro.*

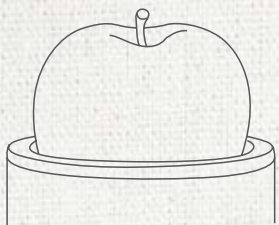


Wysoka szklanka w pełni naturalnego soku Kuvings
sprawi, że poczujesz się wyjątkowo.



Rozpocznij dzień ze szklanką w pełni naturalnego soku wyciśniętego z twoich ulubionych owoców i warzyw. Świeże, naturalne substancje odżywcze są łatwo przyswajalne przez twój organizm, więc przez cały dzień będzie towarzyszyć ci uczucie świeżości i wypełnienia energią. Jeżeli lubisz słodkie i kremowe soki, wystarczy dodać banana. A kiedy wyciskasz, pełne błonnika warzywa, dodaj jabłko lub gruszkę. Wyciskając soki z różnych owoców i warzyw, opracujesz własne metody i przepisy na soki. Wypróbuj Wolnoobrotową Wyciskarkę do Soków Kuvings, aby żyć zdrowiej. Już po wypiciu pierwszej szklanki świeżego soku poczujesz zmiany zachodzące w twoim ciele.

Wolnoobrotowa Wyciskarka do soków Kuvings Technologia



★ Wolne rodniki

Wolne rodniki, znane także jako po prostu rodniki, są to organiczne molekuły odpowiedzialne za starzenie, uszkodzenia tkanki i, potencjalnie, niektóre choroby. Molekuły te są wysoce niestabilne, dlatego też starają się połączyć z innymi molekułami, niszcząc je i kontynuując destrukcyjny proces starzenia. Przeciwtleniacze, zawarte w wyciskanych sokach, są to molekuły powstrzymujące wolne rodniki przed uszkodzeniem zdrowej tkanki.

Wypij wszystkie substancje odżywcze ze swoich owoców i warzyw!

Podajnik, który teraz jest wystarczająco szeroki, aby zmieścić całe jabłko, umożliwia minimalizację strat składników odżywczych (mniej krojenia i narażenia na działanie powietrza). Opatentowana technologia systemu JMCS polegająca na wolnym miążdżeniu, umożliwia wyciskanie i wydobywanie soku zamiast ucierania owoców lub warzyw. Ponadto, działający z niewielką prędkością system Kuvings wyciska więcej soku, zachowując naturalny smak owocu lub warzywa. Szklanka naturalnego soku z naszej wyciskarki umożliwia twojemu organizmowi przyswojenie czterokrotnie większej ilości składników odżywczych, niż w przypadku zjedzenia ich na surowo. Sok zawiera przeciwutleniacze, wspomagające usuwanie wolnych rodników z naszych ciał.

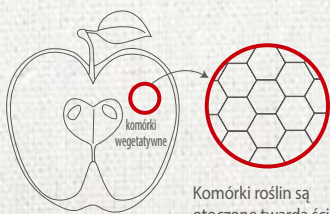
Wolnoobrotowa Wyciskarka do soków Kuvings zachowuje więcej składników odżywczych, minerałów i enzymów, zapewniając najlepszy możliwy smak.



źródło: Anticancer Effects of Green Juice, Food Industry and Nutrition, 8(1)28-36, 2003

Surowe owoce i warzywa

- współczynnik trawienia-przyswajania: 17 %
- czas trawienia-przyswajania: 3-5 godzin



Komórki roślin są otoczone twardą ścianą komórkową.

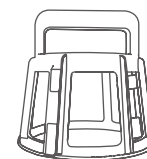
Soki z wolnoobrotowej wyciskarki do soków Kuvings

- współczynnik trawienia-przyswajania: 65 %
- czas trawienia-przyswajania: 10-15 minut



Homogenizacja komórek roślinnych w celu umożliwienia szybkiego przyswajania.

Wolnoobrotowa Wyciskarka do soków Kuvings Elementy i funkcje



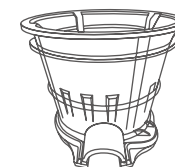
Narzędzie czyszczące

Opatentowana szczotka obrotowa zapewniająca optymalną higienę i łatwe czyszczenie, dzięki wygodnemu, jednoręcznemu uchwytowi.



Sitko do koktajli

Dzięki temu sitku, będziesz w stanie przygotować różnorodne koktajle.

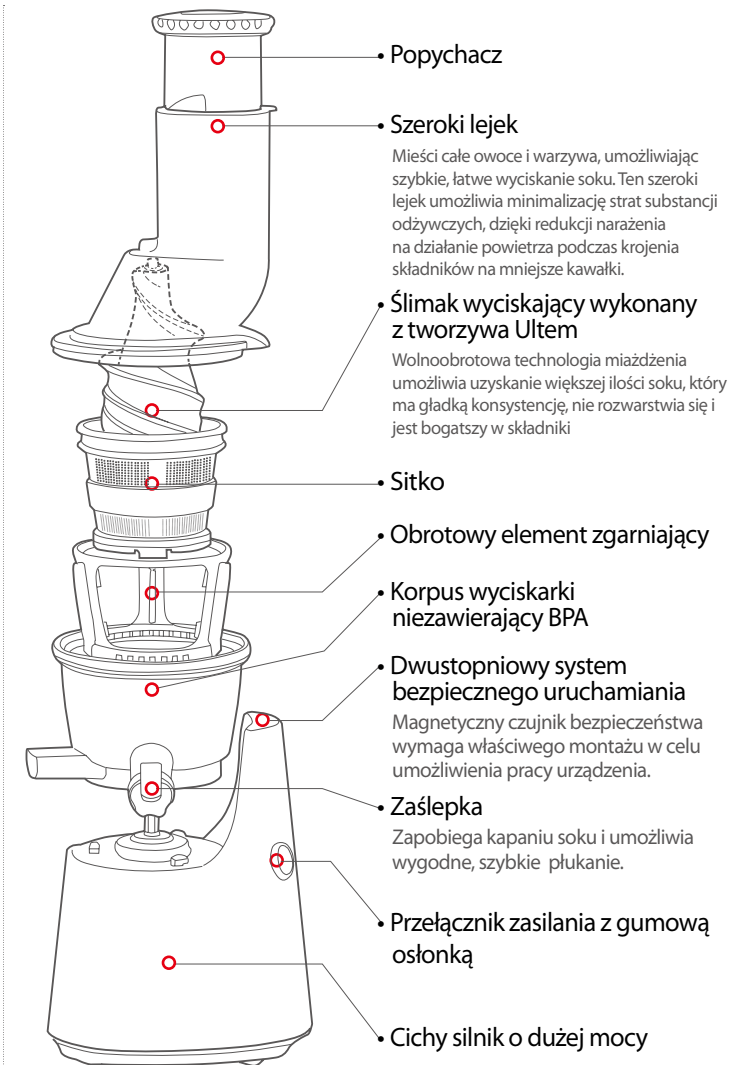


Pełne sitko

Przy pomocy pełnego sitka możesz przyrządzić mrożone desery.

* Sprzedawane oddzielnie

Więcej informacji na temat zakupu produktów lub akcesoriów Kuvings można uzyskać u swojego lokalnego autoryzowanego przedstawiciela Kuvings lub na naszej stronie internetowej www.kuvings.com



Mieści całe owoce i warzywa, umożliwiając szybkie, łatwe wyciskanie soku. Ten szeroki lejek umożliwia minimalizację strat substancji odżywczych, dzięki redukcji narażenia na działanie powietrza podczas krojenia składników na mniejsze kawałki.

Wolnoobrotowa technologia miążdżenia umożliwia uzyskanie większej ilości soku, który ma gładką konsystencję, nie rozwarstwia się i jest bogatszy w składniki

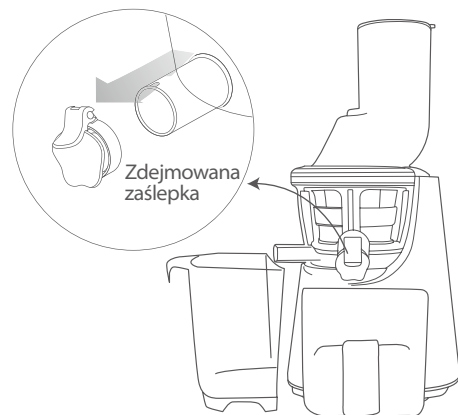
Magnetyczny czujnik bezpieczeństwa wymaga właściwego montażu w celu umożliwienia pracy urządzenia.

Zapobiega kapaniu soku i umożliwia wygodne, szybkie płukanie.

Sposób montażu i czyszczenia

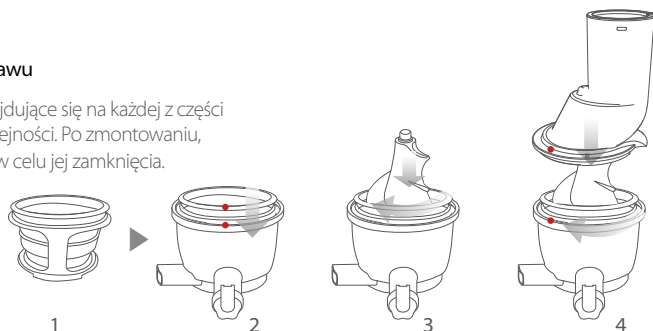
Dzięki poniższym wskazówkom dotyczącym użytkowania i czyszczenia, będziesz w stanie zrobić różnego rodzaju soki z wykorzystaniem swojej wolnoobrotowej wyciskarki do soków Kuvings. Przed rozpoczęciem wyciskania soku, należy dokładnie zapoznać się z uwagami dotyczącymi bezpieczeństwa oraz instrukcjami.

- Przed pierwszym użyciem należy umyć elementy wyciskarki.
- **Należy upewnić się, że dociskowy element silikonowy i uszczelka silikonowa zostały odpowiednio zamontowane.**



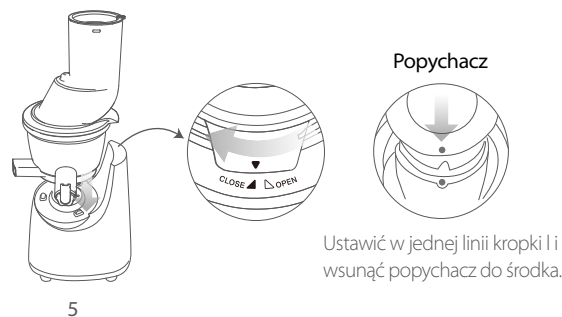
KROK 1 Montaż górnego zestawu

Ustawić w linii czerwone kropki ● znajdujące się na każdej z części i zamontować je w przedstawionej kolejności. Po zmontowaniu, przekręcić pokrywkę bębna w prawo w celu jej zamknięcia.

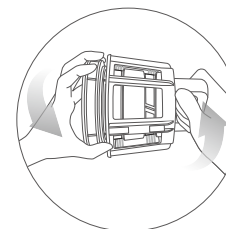


KROK 2 Montaż górnego zestawu i korpusu

Umieścić pokrywkę bębna na misce na sok. Ustawić w jednej linii dolną strzałkę na wieczku bębna, znak OPEN (OTWARTE) na korpusie i przekręcić na pozycję CLOSE (ZAMKNIĘTE).



Czyszczenie sitka



Narzędzie czyszczące

Umieścić sitko w narzędziu czyszczącym. Pod strumieniem bieżącej wody obracać narzędzie czyszczące i sitko w przeciwnych kierunkach, w celu wyczyszczenia i wypłukania wewnętrznej i zewnętrznej strony sitka pod bieżącą wodą.



Szorowanie

Przy pomocy szczotki wyszorować i wyczyścić sitko, usuwając resztki owoców i warzyw z wewnętrznej i zewnętrznej strony sitka.

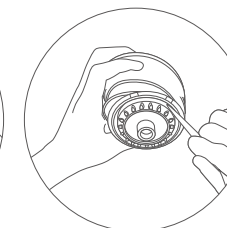
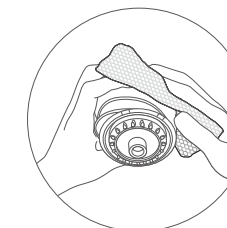


Używanie gąbki

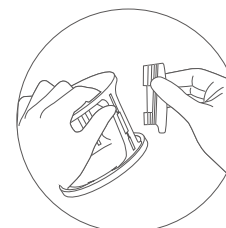
Pod strumieniem bieżącej wody, ruchem okrężnym, przy pomocy gąbki, wytrzeć wewnętrzną i zewnętrzną stronę sitka.

Czyszczenie ślimaka

Pod strumieniem bieżącej wody, przy pomocy miękkiej szmatki, wyczyścić zewnętrzną stronę ślimaka usunąć szczotką resztki owoców i warzyw ze ślimaka.

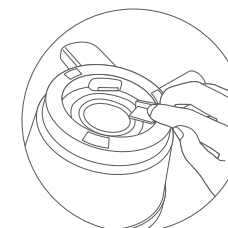


Czyszczenie elementów silikonowych



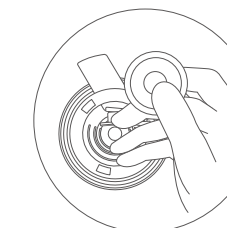
Szczotka silikonowa

Delikatnie wyciągnąć szczotki silikonowe z obrotowego elementu zgarniającego. Po wyczyszczeniu, wsunąć je w otwory, kierując czubek końcówki szczotki silikonowej w dół.



Silikonowy element dociskowy

Przed czyszczeniem należy odłączyć zasilanie. Po wyczyszczeniu, wcisnąć ponownie silikonowy element dociskowy na miejsce, do całkowitego osadzenia we właściwej pozycji.



Silikonowa uszczelka

Wyjąć silikonową uszczelkę z miski na sok. Po oczyszczeniu, wcisnąć ją na miejsce, do całkowitego osadzenia we właściwej pozycji.



Soki podstawowe i soki warzywne

Sok Jabłkowy	19
Sok Marchwiowy	21
Sok z Granatów, Sok Gruszkowy	23
Sok Pomarańczowy, Sok Winogronowy	25
Sok z Białej Kapusty	27
Sok Pomidorowy, Sok Szpinakowy	29
Sok z Selera Naciowego, Sok z Jarmużu	31
Sok z Trawy Pszenicznej, Sok z Papryki	33
Sok z Marchwi i Selera Naciowego , Fantastyczny Sok	35
Oczyszczający Zielony Sok, Gwiazdorski Sok z Selera Naciowego, Sok Szpinakowy	37
Sok Wielowitaminowy, Cierpki Sok z Pomidorów i Czerwonej Kapusty	39



Soki odżywcze i posiłki dla dzieci

Sok z Trawy Pszenicznej LOHAS, Nawadniający Sok z Ogórka	45
Kojący Sok Gruszkowo-Imbirowy, Energetyzujący Sok z Korzenia Lotosu	47
Witaminowy Sok z Czerwonej Rządki, Witalizujący Sok Mleczko	49
Mleczko Sojowe, Mleczko Orzechowe i Pasta z Orzeszków Ziarnistych	51
Mleczko Migdałowe i Energetyzujący Batonik z Mieszanki Orzechowej	53
Mleczko z Nerkowca, Mleczko Czekoladowe	55
Zupa z Kurczaka i Brokułów	57
Zupa Pomidorowa, Paluszki Serowo-Warzywne	59
Puree Marchewkowo-Ziemniaczane, Puree z Mango i Banana	61



Schłodzone soki owocowe i koktajle

Tropikalny Mix, Letni Przebój	67
Tropikalny Mix Fantazyjny, Letni Mix Arbuzowy	69
Wielkie Kiwi, Sok z Granatów i Jabłek	71
Sok Berry Berry, Mrożone Latte Bananowe	73
Przecier Mango Tango, Sycący Napój Bananowy	75
Różowa Lemoniada Grejpfrutowa	77
Zielona Lemoniada, Borówkowa Lemoniada	79
Musująca Wiśniówka, Tequilla Sunrise	81
Jabłkowe Martini, Letnie Sake	82
Czerwona Sangria, Czerwony Poncz	83
Borówkowe Mojito, Czerwone Oko	85
Arbuzowe Namimono, Bryza Malibu Bay	86
Fuzzy Navel	87



Koktajle i mrożone desery

Koktajl Kremowa Dynia, Koktajl Jogurtowy ze Słodkich Ziemniaków	93
Koktajl z Mango Jarmużu, Mango Lassi	94
Koktajl Borówkowy	95
Koktajl Melonowo-Bananowy, Koktajl z Pomidorów i Kiwi	97
Zielony Koktajl, Koktajl Szpinakowy	98
Koktajl Marchwiowo-Bananowy, Koktajl z Zieloną Herbatą	99
Koktajl z Mleka Czekoladowego, Koktajl z Masła Migdałowego	101
Koktajl z Nerkowca i Żurawiny, Koktajl z Awokado i Ananasa	103
Sorbet Truskawkowy, Sorbet Kiwi, Sorbet Borówkowy, Sorbet Mango	105
Lody Bananowo-Jogurtowe, Sorbet Żurawinowy, Lody ze Słodkiej Dyni i Nerkowca	107
Mieszane Lody Borówkowo-Orzechowe, Sorbet Pomarańczowo-Cytrynowy, Lody Mleczne	109



Przygotowanie produktów

Dowiedz się w jaki sposób przygotować owoce i warzywa przed użyciem wyciskarki do soków, aby bezpiecznie zrobić naturalny sok Kuvings pełen substancji odżywczych.



Składniki soku z nasionami i skórką

Jabłko, gruszka, kiwi

Usunąć ogonek i pokroić owoce na kawałki, tak by mieściły się w wyciskarce soku. Wyciskać z nich sok, pozostawiając nasiona i skórkę. Skórka i nasiona są bogatym źródłem substancji odżywczych.



Owoce z twardymi pestkami

Mango, wiśnia, awokado, brzoskwinia, śliwka, persymona

Obrać ze skórki, usunąć pestkę i przeciąć owoce na pół. Owoce z twardymi pestkami mogą spowodować uszkodzenie urządzenia – pestki należy usunąć przed wyciskaniem soku.



Owoce z twardą skórką

Pomarańcza, cytryna, grejpfrut, melon

Umyć pod bieżącą wodą i obrać ze skórki. Usunąć twardą skórkę i pokroić owoce na kawałki, tak by mieściły się w wyciskarce soku.



Przed wyciśnięciem soku z produktów takich jak winogrona, należy usunąć łodyżki.

Winogrona, granat

W przypadku winogron, usunąć łodyżki i wycisnąć sok z samych winogron. W przypadku granatu, pokroić granaty na połowy i oddzielić nasiona od skórki.



Warzywa liściaste

Szpinak, jarmuż, sałata, kapusta chińska

Umyć warzywa i namoczyć je w zimnej wodzie przez 5-10 minut w celu ich odświeżenia. Pokroić warzywa tak, by mieściły się w wyciskarce. W przypadku produktów o dużych liściach, zrolować liście i wsuwać je powoli do lejka.



Łykowate warzywa liściaste

Seler naciowy, Angelica utilis, natka pietruszki

Pociąć gałązki selera naciowego na małe kawałki i powoli wsuwać je do wyciskarki soku.



Warzywa korzeniowe – marchewki

Pociąć korzenie w cienkie słupki i zeszkrobać brud pod bieżącą wodą. Odciąć czubek i końcówkę korzenia. Marchewki są twarde, więc najlepiej pokroić je wzdłuż na ćwiartki, a następnie na drobne plasterki.



Papryka

Starannie umyć i usunąć rdzeń i gniazda nasienne.



Migdały (orzechy)

Przed wyciśnięciem soku namoczyć migdały w wodzie przez co najmniej 30 minut. Przy pomocy dużej łyżki lub chochli, ostrożnie odmierzyć mieszankę do wyciskarki soku, upewniając się, że za każdym razem zostanie dodana jednokrotna ilość migdałów i wody.

CZERWONE

Pomidor, arbuz, truskawka, wiśnia

Substancje odżywcze
polifenol, likopen

Korzyści
działanie przeciwnowotworowe, zwalczają choroby serca, zapobiegają chorobom cywilizacyjnym.

ŻÓLTE I POMARAŃCZOWE

Pomarańcza, mandarynka, marchewka, dynia

Substancje odżywcze
beta-karoten

Korzyści
przeciwutleniające, korzystnie działają na skórę

ZIELONE

Kiwi, awokado, brokuły, szpinak

Substancje odżywcze
kwas foliowy, witamina C, katechina

Korzyści
niwelują uczucie zmęczenia, wspomagają krew.

FIOLETOWE

Winogrona, borówki amerykańskie, bakłażany

Substancje odżywcze
flawonoidy, antocyjany

Korzyści
poprawiają wzrok, przeciwutleniające

BIAŁE

Kapusta biała, rzodkiew, gruszka, cebula, czosnek, nasiona soi

Substancje odżywcze
izoflawony, antoksydanty, kwercetyny

Korzyści
przeciwutleniające

Fitochemikalia, substancje odżywcze znajdujące się w owocach i warzywach w pięciu różnych kolorach

Owoce i warzywa mają podstawowe znaczenie dla naszego organizmu.

Rośliny, rosnąc w promieniach słonecznych wchłaniają z ziemi substancje odżywcze, które pozwalają im przetrzymać upały i mrozy. Aby ochronić się i rosnąć, rośliny przez długi czas wytwarzają naturalne chemikalia. Są one nazywane „fitochemikaliami”. Picie dużych ilości fitochemikaliów w kolorowych, nierozcieńczonych sokach owocowych i warzywnych ma działanie przeciwutleniające. Dzięki ich właściwościom zapobiegającym starzeniu i ochronie przed chorobami cywilizacyjnymi, możemy żyć dłużej i zdrowiej. Nie jesteśmy w stanie zmienić naszych nawyków żywieniowych w ciągu jednego dnia. Dlatego zacznijmy od dodania nowych, kolorowych fitochemikaliów do naszej diety – jednego po drugim. Kiedy przestaniemy jeść duże ilości gotowych dań i mięsa i poznamy gorzkie, słodkie i kwaśne smaki naturalnych roślin, nasza dieta zmieni się na lepsze.



Najlepszym sposobem spożywania fitochemikaliów jest jedzenie codziennie świeżych, kolorowych i nieprzetworzonych całych owoców i warzyw.


To najlepszy sposób picia naturalnych soków i przyswajania substancji odżywczych.

Filiżanka naturalnego soku dostarcza wiele substancji odżywczych, takich jak witaminy, minerały i błonnik. Cieszymy się dobrym życiem z filiżanką naturalnego soku.

Soki Podstawowe i Soki Warzywne



Soki Podstawowe i Soki Warzywne

 1 filiżanka

 2 filiżanki

 Zalecany przepis



Łatwe: prosty przepis z 1-2 składnikami.



Normalne: Przepis, którego wykonanie zajmuje 20-30 minut z większą ilością składników.



Trudne: Przepis, którego wykonanie zajmuje 3-4 godzin.



Gorzki smak:
gorzki smak, wyczuwalny przez większość osób



Lekko gorzki smak:
gorzki smak, wyczuwalny przez niektóre osoby



Umiarkowany smak:
łatwy do przelknięcia smak, który nie jest gorzki ani słodki i który będzie smakował wszystkim



Słodki smak:
słodki smak, wyczuwalny przez większość osób



Lekko słodki smak:
słodki smak, wyczuwalny przez niektóre osoby



Zacznij swój dzień od świeżego soku i poczuj jak twoje zdrowie zmienia się na lepsze.

Surowy, świeży sok jest jednym z najzdrowszych, dostępnych nam odmładzających napojów. Picie świeżego soku dostarcza organizmowi substancje odżywcze w jednej z najprostszych, najbardziej lekkostrawnych form.



Sok jest po prostu najlepszym płynnym orzeźwieniem, o jakim ciało może zamarzyć.



Sok jabłkowy 
Wpływa korzystnie na skórę,
usuwa toksyny



 2 jabłka [130 g x 2]

148 Cal (w oparciu o powyższą porcję)

Przygotowanie

Przed wyciśnięciem soku, namoczyć jabłka w wodzie z cukrem, aby zapobiec brązowieniu.

Informacja

jabłka

Skórka jabłka zawiera pektyny i polifenole. Zaleca się wyciskanie soku z jabłek bez obierania ich ze skórki. W przypadku magazynowania w domu, większość gatunków jabłek może być przechowywanych przez około dwa tygodnie, w najchłodniejszej części lodówki.

Sok jabłkowy



Sok jabłkowy nie tylko usuwa toksyny, ale także wspomaga obniżenie poziomu cholesterolu, trawienie oraz ma korzystny wpływ na naszą skórę. Zalety jabłek wynikają z zawartych w nich witamin, minerałów, enzymów, kwasu jabłkowego i błonnika.

1. Starannie umyć jabłka
2. Usunąć ogonek i pokroić jabłko na mniejsze kawałki, mieszczące się w wyciskarce.
3. Wycisnąć sok w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings



Wskazówka

Nasiona jabłek są niemal całkowicie nietoksyczne, są cennym źródłem błonnika. Źródło: Nieszkodliwość nierozcieńczonego soku jabłkowego (styczeń 2013, Medicinal Herbs Quality Management Center, Daegu Haany University)



Smak i substancje odżywcze

- jabłko + pomarańcza + cytryna = zwalcza zmęczenie
- jabłko + kapusta = łagodzi stres
- jabłko + papryka = wpływa korzystnie na skórę



Sok marchwiowy 
Wpływa korzystnie na wzrok



 4 marchewki [160 g x 4]

216 Cal (w oparciu o powyższą porcję)

Przygotowanie

Przed wyciśnięciem soku, namoczyć marchewki w zimnej wodzie przez co najmniej 30 min w celu zapewnienia optymalnych wyników wyciskania.

Informacja

marchewki

Marchewki są doskonałym źródłem przeciwutleniaczy i najbogatszym warzywnym źródłem karotenu – prowitaminy A. Zawarte w marchewkach przeciwutleniacze wspomagają zapobieganie chorobom układu krążenia i nowotworowym, a także mają korzystny wpływ na nasz wzrok.

Sok marchwiowy



Marchewki są pełne witamin i minerałów, a w szczególności przeciwutleniacza beta-karotenu. Ogólna wartość substancji odżywczych marchewek wspomaga powstrzymywanie starzenia, wzmacnia odporność oraz korzystnie wpływa na wzrok.

1. Starannie oskrobać marchewki, odciąć końcówki i pokroić na mniejsze kawałki, mieszczące się w wyciskarce.
2. Wycisnąć sok w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings



Wskazówka

Marchewki powinny być twarde, gładkie, możliwie proste i w jasnym kolorze. Marchewki można przechowywać przez kilka miesięcy w lodówce lub w przez okres zimowy w wilgotnym, chłodnym miejscu. W przypadku przechowywania przez dłuższy okres czasu, należy umieścić niemyte marchewki w wiaderkach pomiędzy warstwami piasku, mieszaniny 50/50 piasku i drewnianych wiórów lub w ziemi.



Smak i substancje odżywcze

- marchew + jabłko = zwalcza zmęczenie
- marchew + pomarańcza = zwalcza zmęczenie
- marchew + ananas = zapobiega zaparciom



Sok z gruszki azjatyckiej
Good for Lungs

Sok z granatów
Łagodzi objawy napięcia
przedmiesiączkowego

Sok z granatów

Granaty są pełne witaminy C, witaminy K, a także zawierają estrogen, który łagodzi objawy napięcia przedmiesiączkowego.



1 granat [200 g]

134 Cal (w oparciu o powyższą porcję)

Informacja

Granaty

Granaty zawierają estrogen i mogą pomagać kobietom w łagodzeniu objawów menopauzy. Nasiona są bogatym źródłem estrogenu. Skórka granatów jest głównym źródłem tanin. Ich miąższ jest bogaty w glukozę i witaminy.



2 gruszki [500 g]

195 Cal (w oparciu o powyższą porcję)

Informacja

Gruszki

Gruszki są bardzo proste w przygotowaniu, świetnie smakują i mają wiele do zaoferowania w sferze korzyści dla zdrowia. Zawierają witaminy, minerały i błonnik wspomagające trawienie i usuwanie toksyn. Gruszka świetnie nadaje się również do mieszania z różnymi zielonymi sokami z warzyw liściastych. Gruszki, zanim dojrzeją, można przechowywać w temperaturze pokojowej. Gruszki są dojrzałe, gdy miąższ wokół ogonka poddaje się lekkiemu naciskowi. Dojrzałe gruszki najlepiej przechowywać w lodówce.

Sok z granatów



1. Usunąć nasiona granatu ze skórki.
2. Wycisnąć sok z nasion granatu w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings.



Sok gruszkowy



Gruszki mają właściwości oczyszczające oraz są pełne witamin, minerałów i błonnika. Są znane zwłaszcza jako środek wspomagający leczenie grypy.

1. Starannie umyć.
2. Usunąć ogonek i nasiona.
3. Pokroić gruszkę na mniejsze kawałki, mieszczące się w wyciskarce.
4. Wycisnąć sok z gruszek w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings.




Wskazówka


Gruszki zawierają dużo wody, zaspokajają pragnienie i zmniejszają wydzielanie się flegmy. Picie soku gruszkowego z gotowanymi na parze gruszkami z miodem łagodzi ostry kaszel i wydzielanie flegmy. Sok z gruszek zawiera ligninę, wspomagającą redukcję zaparć.

Pomarańcze, dzięki wysokiej zawartości witaminy C i bioflawonoidów, doskonale pomagają zwiększyć odporność organizmu i mają korzystne działanie dla skóry.


Sok pomarańczowy

Sok winogronowy 
Zwalcza zmęczenie, poprawia kondycję skóry



Sok pomarańczowy 
Zwiększa odporność organizmu, poprawia kondycję skóry



 3 pomarańcze [340 x 3]

408 Cal (Based on the above portions)

Informacja

Pomarańcze

Witamina C, flawonoidy i beta karoten wspomagają działanie układu odpornościowego i zmniejszają efekty starzenia, a także mogą wspomagać spowolnienie rozwoju chorób nowotworowych. Pomarańcze zawierają pektyny, potas oraz kwas cytrynowy, które mają doskonały wpływ na skórę, leczą zaparcia, zmęczenie i grype.

Sok pomarańczowy



1. Obrać ze skórki, a następnie przekroić na pół.
2. Wycisnąć sok z pomarańczy w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings.



Wskazówka

Biała część skórki, włącznie z rdzeniem, stanowi źródło pektyn i zawiera niemal taką samą ilość witaminy C co miąższ oraz inne substancje odżywcze.



 Winogrona [600 g]

360 Cal (w oparciu o powyższą porcję)

Przygotowanie

Przed wyciśnięciem soku, namoczyć w ciepłej wodzie na około 20-30 minut lub umyć sokiem z cytryny, octem winnym lub sodą

Informacja

Winogrona

Winogrona Campbell są soczyste i kwaśne, natomiast winogrona Muscat są bardzo słodkie i mają słodki zapach. Karmazynowe winogrona bezpestkowe z Chile nie mają pestek i charakteryzują się słodkim smakiem. Ponieważ zawierają pestki, winogrona należy umieszczać w lejku powoli. Pestki i skórka winogron zawierają większość kluczowych substancji, więc najlepszą metodą jest powolne wyciskanie soku z całych owoców, z wyjątkiem gałązki.

Sok winogronowy



Winogrona, to bardzo odżywcze, alkaliczne owoce o właściwościach oczyszczających. Dlatego właśnie sok winogronowy jest stosowany od wielu lat w celu wspomagania usuwania zmęczenia i leczenia przewlekłych chorób.

1. Starannie umyć i poobrywać grona z gałązek.
2. Wycisnąć sok z winogron w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings.




Wskazówka

Pestki i skórka winogron zawierają resweratrol, który może zapobiegać chorobom nowotworowym, Trzy rodzaje polifenoli zawartych w winogronach mają ogromne znaczenie ze względu na ich korzystne działanie zdrowotne. Są to flawonoidy, kwasy fenolowe i resweratrol. Ciekawy jest fakt, iż wszystkie trzy rodzaje polifenoli zgromadzone są w skórce, pestkach i szypułkach winogron, a nie w soczystym miąższu.



Sok z kapusty 
Wspomaga odchudzanie, zapobiega zaparciom



 ½ kapusty (800 g)

248 Cal (w oparciu o powyższą porcję)

Przygotowanie

Przed wyciśnięciem soku, namoczyć w zimnej wodzie w celu optymalizacji wyciskania soku.

Informacja

kapusty

Kapusta jest niskokaloryczna i niskotłuszczowa, zawiera jedynie 31 kcal na 100 g. Jest także bardzo dobrym źródłem błonnika pokarmowego, które umożliwiają zmniejszenie spożywanych porcji, ponieważ zapewniają uczucie sytości na dłużej. Spożywanie dużych ilości błonnika pokarmowego jest wskazane podczas odchudzania, ponieważ przyspieszają one pracę jelit i zapobiegają zaparciom. Kupując kapustę, należy wybrać taką, która jest ładna i okrągła, z zewnętrznymi liśćmi przybierającymi ciemnozielony kolor.

Sok z kapusty



Kapusta jest pełna witamin, minerałów i anty-nowotworowych substancji odżywczych. Ma również właściwości łagodzące problemy żołądkowe, np. wrzody.

1. Starannie umyć i namoczyć ½ kapusty przez kilka minut.
2. Pokroić kapustę na mniejsze kawałki, mieszczące się w wyciskarce.
3. Wycisnąć sok z kapusty w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings.



Wskazówka


Sok z kapusty najlepiej wyciskać wraz z soczystymi owocami, takimi jak gruszki, pomarańcze lub jabłka. Zagwarantuje to lepszy efekt wyciskania i smak. Głęb (rdzeń) kapusty zawiera substancje odżywcze szczególnie cenne dla kobiet. Zaleca się wyciskanie soku z całej kapusty, wraz z głębem.

Wskazówka

Smak i substancje odżywcze

kapusta + grejfrut = przeciwutleniacz
kapusta + rzodkiew = wspomaga trawienie
kapusta + brokuły = dodaje sił



Sok pomidorowy 
Wspomaga odchudzanie,
poprawia kondycję skóry

Sok szpinakowy 
Zapobiega anemii, zaparciom

Sok Pomidorowy

Pomidory zawierają witaminy i minerały, które wspomagają trawienie, wątrobę i poprawiają kondycję skóry. Zawierają także likopen, przeciwutleniacz o udowodnionym działaniu zapobiegającym problemom z prostatą.



 2 Tomatoes [180 × 2]


50Ca (Based on the above portions)

Informacja

Pomidory

Likopen, karotenoid znajdujący się w pomidorach, znany jest ze swoich silnych właściwości przeciwutleniających. Przeciwutleniacze, są to substancje powstrzymujące wolne rodniki przed przyłączeniem się do normalnych komórek podczas procesów metabolicznych w organizmie.



 Garść szpinaku [60 g]
1 jabłko [180 g]

120 Ca (w oparciu o powyższą porcję)

Przygotowanie

Przed wyciśnięciem soku, namoczyć w zimnej wodzie w celu optymalizacji wyciskania soku.

Sok pomidorowy



1. Starannie umyć pomidory i usunąć ogonek.
2. Pokroić na mniejsze kawałki, mieszczące się w wyciskarce.
3. Wycisnąć sok z pomidorów w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings.



Sok szpinakowy



Wyjątkowo bogaty w witaminę A i żelazo, szpinak jest pełen właściwości regenerujących i zbawiennych dla zdrowia. Zawarte w nim substancje odżywcze wspomagają układ trawienny, wątrobę i krążenie.


1. Starannie umyć szpinak i jabłko.
2. Usunąć ogonek jabłka i pokroić je na kawałki.
3. Wycisnąć sok ze składników w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings, wkładając do urządzenia na zmianę kawałki jabłka i szpinak, aż do wyczerpania składników.




Wskazówka

Szpinak jest bardzo dobrym źródłem wspomagającego odchudzanie błonnika pokarmowego, protein budujących mięśni, dodającego energii fosforu oraz miedzi. Dla dzieci, polecamy wycisnąć sok z jabłkami lub gruszkami.



Sok z selera naciowego 
Działa moczopędnie,
przeciwdziała bezsenności



 3 gałązki selera naciowego razem z liśćmi [250 g]

30 Cal (w oparciu o powyższą porcję)

Przygotowanie

Przed wyciśnięciem soku, namoczyć w zimnej wodzie w celu optymalizacji wyciskania soku.



Sok z selera naciowego


Sok z selera naciowego ma właściwości oczyszczające, kojące i moczopędne, a także przeciwdziała bezsenności.

1. Starannie umyć i namoczyć w zimnej wodzie przez kilka minut.
2. Pokroić na kawałki.
3. Wycisnąć je w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings.




Wskazówka

Zapach selera naciowego wzmaga apetyt i zmniejsza uczucie zmęczenia. Duża zawartość błonnika pokarmowego wspomaga w leczeniu zaparć i obniża poziom cholesterolu. Sok należy wycisnąć z całych gałązek, wraz z liśćmi.

Sok z trawy pszenicznej 
Wspomaga odchudzanie,
zapobiega zaparciom




Sok z jarmużu 
Poprawia odporność,
wspomaga pracę wątroby i jelit

Sok z jarmużu

Jarmuż, jeden z cudownych naturalnych środków spożywczych, jest pełna witaminy A, witaminy C, minerałów, enzymów, a także beta karotenu. Beta karoten pomaga wzmocnić układ odpornościowy.



 5 liści jarmużu [120 g]
1 ogórek [200 g]
1 gruszka [200 g]

115 Cal (w oparciu o powyższą porcję)

Przygotowanie

Przed wyciśnięciem soku, namoczyć w zimnej wodzie w celu optymalizacji wyciskania soku.



Sok z jarmużu

1. Starannie umyć składniki.
2. Odciąć łodygi jarmużu i wykorzystać same liście.
3. Usunąć gniazda nasienne z gruszki.
4. Pokroić gruszkę i ogórek na mniejsze kawałki.
5. Rozpocząć wyciskanie od jarmużu, następnie włożyć do Wolnoobrotowej Wyciskarki do Soku Kuvings ogórek i gruszkę.




Wskazówka


Jarmuż chroni skórę, oczy oraz układ odpornościowy, a błonnik pokarmowy wspomaga oczyszczanie jelit i wzmacnia wątrobę. Nie zaleca się spożywania kapusty włoskiej na pusty żołądek, ponieważ może to powodować zgagę.

Sok z papryki

Papryka wzbogaca sok słodkim smakiem i jest doskonałym źródłem przeciwutleniaczy, a także zawiera witaminę A, witaminę C oraz beta karoten. Witamina A i witamina C pochodzące z papryki poprawiają koloryt skóry.

Sok z papryki 
Nadaje skórze zdrowy
wygląd



 1 garść trawy pszenicznej [60 g]
1 jabłko [180 g]
3 mandarynki [120 g]

158 Ca | (w oparciu o powyższą porcję)

Przygotowanie

Przed wyciśnięciem soku, namoczyć w zimnej wodzie przez około 30 minut w celu optymalizacji wyciskania soku



 4 papryki [170 g x 4]

136 Ca | (w oparciu o powyższą porcję)

Przygotowanie

Papryka czerwona, żółta lub pomarańczowa. Papryka jest bardzo smaczna. Należy pamiętać o usunięciu ogonka i gniazd nasiennych.

Informacja

Papryki

Papryka znana jest ze swojej różnorodności kolorystycznej. Każdy kolor posiada inny profil substancji odżywczych. Na przykład, czerwona papryka może zapobiegać chorobom nowotworowym i wzmacnia układ odpornościowy.

Sok z trawy pszenicznej

Sok z trawy pszenicznej jest silnie działającym, naturalnym środkiem spożywczym. Dzięki picu wysokiej jakości soku z trawy pszenicznej, nasze ciało jest w stanie uzyskać znakomite rezultaty, takie jak silniejszy układ odpornościowy, lepsza kondycja skóry, oczyszczenie z toksyn i utrata wagi.

1. Starannie umyć składniki i namoczyć trawę pszeniczną w zimnej wodzie przez około 30 minut.
2. Usunąć ogonek z jabłka i pokroić je na kawałki.
3. Obrąć mandarynki i podzielić na części.
4. Wycisnąć sok z trawy pszenicznej w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings, umieszczając ją w urządzeniu naprzemiennie z jabłkiem i mandarynkami w celu uzyskania najlepszych wyników.



Wskazówka

Szpinak jest bardzo dobrym źródłem wspomagającego odchudzanie błonnika pokarmowego, protein budujących mięśniaturę, dodającego energii fosforu oraz miedzi. Dla dzieci, polecamy wycisnąć sok z jabłkami lub gruszkami.

Sok z papryki

1. Starannie umyć papryki.
2. Usunąć ogonek i gniazda nasienne.
3. Pokroić paprykę na plastry.
4. Wycisnąć sok w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings.



Bardzo odświeżająca kombinacja – słodka marchewka jest równoważona przez inne składniki. Dodaje energii i zwalcza stres.

Sok z marchwi i selera naciowego



Sok z marchwi i selera naciowego
Zwalcza objawy stresu i bezsenności



2 marchewki [160 g x 2]
1 gałązka selera naciowego [80 g]
1 brokuł [300 g]
1 gruszka [300 g]

319 Cal (w oparciu o powyższą porcję)

Przygotowanie

Przed wyciśnięciem soku, marchew, seler naciowy i brokuł namoczyć w zimnej wodzie przez około 30 minut w celu optymalizacji wyciskania soku.



Sok z marchwi i selera naciowego



1. Starannie umyć składniki.
2. Pokroić marchewki, brokuł i gruszkę na kawałki.
3. Przekroić gałązkę selera naciowego na pół.
4. Wycisnąć sok w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings, umieszczając w urządzeniu naprzemiennie marchewki, seler naciowy, brokuł i gruszkę.



Wskazówka

Brokuł zapewnia naturalną ochronę skóry. W przypadku częstego narażenia na promieniowanie UV, picie soku z brokułów pomoże w utrzymaniu zdrowej kondycji skóry. Marchewki są bogate w substancje wspomagające pozbycie się stresu i wspierające prawidłowe widzenie. Działają również korzystnie w przypadku usuwania uczucia niepokoju i nerwowości, wynikających ze stresujących sytuacji. Zamiast mytych i paczkowanych marchewek, należy wybrać te pokryte ziemią, które wciąż mają nienaruszone łodygi i liście. Marchewki o głębszym pomarańczowym kolorze i cienkiej skórce mają lepszy smak.

Nawilżenie

2 gałązki selera naciowego [160 g]
1 marchewka [160 g]
1 ogórek [200 g]

91 Cal (w oparciu o powyższą porcję)

Przygotowanie

Przed wyciśnięciem soku, namoczyć marchew i seler naciowy w zimnej wodzie na około 30 minut w celu optymalizacji wyciskania soku.

Fantastyczny sok marchwiowy



Fantastyczna mieszanka soków warzywnych. Ogórki są odświeżające i cudownie kontrastują z sokiem z marchwi i selera naciowego, nadając mu odmienną nutę smakową. To więcej niż sok warzywny; on dostarczy ci mnóstwo substancji odżywczych i jest bardzo sycący.

1. Starannie umyć składniki.
2. Obrać ogórek ze skóry.
3. Pokroić marchewkę i ogórek na kawałki.
4. Przekroić gałązkę selera naciowego na 2 cienkie słupki.
2. Wycisnąć sok w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings, umieszczając w urządzeniu naprzemiennie seler naciowego, ogórek i marchewkę

Wskazówka


Po jednoczesnym wyciśnięciu soku z ogórka i marchewki, należy wypić go w przeciągu 30 minut, aby zapobiec nadmiernej utracie wartości odżywczych.

Stodczyk jabłek równoważy rzucający wyzwanie kubkom smakowym posmak zielonych warzyw, tworząc ten cudowny sok, usuwający toksyny z organizmu.

Oczyszczający zielony sok

Oczyszczający zielony sok
Usuwa toksyny, wzmacnia




-  2 jabłka [180 g x 2]
- garść szpinaku [50g]
- 1 liść jarmużu [20g]
- 1 cal korzenia imbiru [20 g]
- 1 ogórek [180 g]
- 1 zielona papryka [120 g]
- ½ cytryny [60 g]

278 Cal (w oparciu o powyższą porcję)

Przygotowanie

Przed wyciśnięciem soku, namoczyć szpinak i jarmuż w zimnej wodzie przez około 30 minut w celu optymalizacji wyciskania soku.

Likwidacja stresu


-  4 gałązki selera naciowego [300 g]
- 1 pęczek świeżej natki pietruszki [30 g]
- 1 liść jarmużu [20 g]
- 1 jabłko [180 g]
- ½ cytryny [60 g]

170 Cal (w oparciu o powyższą porcję)

Przygotowanie

Przed wyciśnięciem soku, gałązki selera naciowego, natkę pietruszki i jarmuż namoczyć w zimnej wodzie przez około 10 minut.

Zapobiega zatwardzeniom, wspomaga odchudzanie

-  1 paczka młodego szpinaku [200 g]
- 1 jabłko [180 g]
- 1 marchewka [160 g]
- 1 cytryna [60 g]

200 Cal (w oparciu o powyższą porcję)

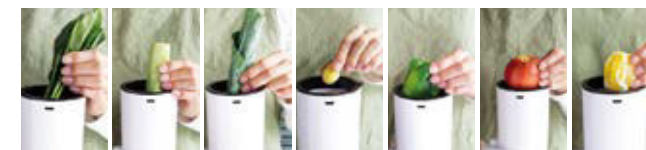
Przygotowanie

Przed wyciśnięciem soku, młody szpinak i marchewki, umyj i namocz w zimnej wodzie.

Oczyszczający zielony sok



1. Starannie umyć składniki.
2. Usunąć ogonek i gniazda nasienne z zielonej papryki.
3. Obrąć ze skórki cytrynę, imbir i ogórek.
4. Pokroić jabłko, ogórek, zieloną paprykę i cytrynę na kawałki.
5. Wycisnąć sok w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings, umieszczając w urządzeniu naprzemiennie szpinak, ogórek, jarmuż, zieloną paprykę, jabłko i cytrynę.



Wskazówka Zamiast jarmużu można wykorzystać seler naciowy, cykorię lub kapustę chińską, a także wycisnąć sok z rzodkiewek lub buraków zamiast ogórka.

Gwiazdorski sok z selera naciowego



1. Starannie umyć składniki.
2. Pokroić jabłko na kawałki.
3. Pokroić gałązki selera naciowego na kawałki.
4. Wycisnąć sok w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings, umieszczając w urządzeniu naprzemiennie seler naciowy, natkę pietruszki, jarmuż, jabłko i cytrynę.

Wskazówka Natka pietruszki ma intensywny smak; na początek radzimy zastosować jej niewielką ilość.

Sok z młodego szpinaku




1. Usunąć ogonek jabłka.
2. Obrąć cytrynę ze skórki.
3. Starannie oskrobać marchewkę, odciąć końcówki i pociąć wzdłuż na ćwiartki. Wycisnąć sok w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings, umieszczając w urządzeniu naprzemiennie młody szpinak, marchewkę, jabłko i cytrynę.

Wskazówka W zależności od preferencji, można dodać jogurt lub odtłuszczone mleko, w celu wzbogacenia wartości odżywczych i zapewnienia większego uczucia sytości.


Sok multiwitaminowy

8 warzyw pełnych energii i najważniejszych substancji odżywczych. Każdy sok zawierający buraki lub jarmuż wymaga od amatora soków warzywnych nieco czasu na przywyknięcie do specyficznego smaku, ale z czasem możemy w pełni docenić jego właściwości oczyszczające. Zalecamy pić go 3 razy w tygodniu, aby wspomóc zmiany zachodzące w organizmie.



Sok multiwitaminowy 
Zwalcza zmęczenie, korzystnie
wpływa na skórę




-  2 pomidory [180 g x 2]
- 1 marchewka [150g]
- 1 gałązka selera naciowego [80 g]
- 1 liść jarmużu [20 g]
- ¼ buraka [50 g]
- garść szpinaku [60 g]
- 1/3 kapusty białej [150 g]
- mały pęczek natki pietruszki [10 g]

125 Cal (w oparciu o powyższą porcję)

Przygotowanie

Przed wyciśnięciem soku, namoczyć składniki w zimnej wodzie przez około 30 minut.

Dobry dla skóry


-  3 pomidory [180 g x 3]
- 2 gruszki [500g]
- ¼ cytryny [30 g]
- garść szpinaku [60 g]
- ½ pęczka natki pietruszki [10 g]
- cebula [10 g]

301 Cal (w oparciu o powyższą porcję)

Przygotowanie

Przed wyciśnięciem soku, przez chwilę namoczyć natkę pietruszki i szpinak w zimnej wodzie.

Łagodzi dolegliwości żołądkowe

-  ¼ czerwonej kapusty [400 g]
- 1 filiżanka borówek amerykańskich [100 g]
- 1 marchewka [160g]
- 1 pomarańcza [340 g]

334 Cal (w oparciu o powyższą porcję)

Przygotowanie

Przed wyciśnięciem soku, namoczyć kapustę i marchewkę w zimnej wodzie przez około 30 minut.

Sok multiwitaminowy

1. Starannie umyć składniki.
2. Starannie oskrobać marchewkę, odciąć końcówki i pokroić na kawałki.
3. Pokroić gałązkę selera naciowego na kawałki.
4. Usunąć ogonek pomidora i pokroić go na cząstki.
5. Pokroić białą kapustę na kawałki.
6. Wycisnąć sok w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings, umieszczając w urządzeniu naprzemiennie zielone warzywa liściaste, pomidor i ogórek.



Wskazówka

W zależności od preferencji, można dodać gruszkę, pomarańczę lub jabłko.

Sok z pomidorów

Cudowna słodycz pomidorów i gruszki zostaje uwytłumiona przez świeży szpinak i natkę pietruszki.

1. Starannie umyć składniki.
2. Usunąć ogonki pomidorów i pokroić je na cząstki.
3. Usunąć ogonek i nasiona z gruszki i pokroić ją na cząstki.
4. Obrać ze skórki cytrynę i cebulę i pokroić je na cząstki.
5. Wycisnąć sok w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings, umieszczając w urządzeniu naprzemiennie pomidory, cebulę, natkę pietruszki, szpinak, gruszkę i cytrynę.

Wskazówka

Pomidory powinny mieć ładny kształt i gładką skórę, bez pęknięć i plam.

Sok z czerwonej kapusty

1. Starannie umyć składniki.
2. Starannie oskrobać marchewkę i pokroić na kawałki.
3. Obrać ze skórki pomarańczę i pokroić na cząstki.
4. Wycisnąć sok w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings, umieszczając w urządzeniu naprzemiennie czerwoną kapustę, borówki amerykańskie, marchewkę i pomarańczę.

Wskazówka

Można dodać brokuły lub paprykę.

Z odżywianiem i miłością

Zapewnij swoim dzieciom zdrowy początek pracowitego dnia dzięki naturalnemu i pożywnemu posiłkowi, zrobionemu z owoców i zbóż.
Przyspieszy on pracę mózgu i dostarczy porcję żywiołowej energii.

Soki odżywcze i posiłki dla dzieci



Soki odżywcze Posiłki dla dzieci



1 filiżanka



2 filiżanki



Zalecany przepis



Łatwe: prosty przepis z 1-2 składnikami.



Normalne: Przepis, którego wykonanie zajmuje 20-30 minut z większą ilością składników.



Trudne: Przepis, którego wykonanie zajmuje 3-4 godzin.



Gorzki smak:
gorzki smak, wyczuwalny przez większość osób



Lekko gorzki smak:
gorzki smak, wyczuwalny przez niektóre osoby



Umiarkowany smak:
łatwy do przelknięcia smak, który nie jest gorzki ani słodki i który będzie smakował wszystkim



Słodki smak:
słodki smak, wyczuwalny przez większość osób



Lekko słodki smak:
słodki smak, wyczuwalny przez niektóre osoby

mom's
note



Domowe świeże soki i posiłki dla dzieci – świeży początek zdrowego odżywiania się twojej rodziny.

Naturalne soki Kuvings, zrobione z jabłek, marchewek lub pomidorów są przepyszne w smaku. Możemy cieszyć się zdrowszymi sokami, kiedy wyciśniemy sok z różnych owoców, warzyw i zbóż, pamiętając o zbilansowaniu substancji odżywczych. Mieszanina owoców i warzyw bogatych w witaminy i minerały ze zbożami i orzechami zawierającymi tłuszcze i białko, zapewnia sycące i bogate śniadanie, pomocne przy wychowywaniu dzieci, a także dla zabieganych osób dorosłych.




Odżywianie, to miłość w szklance.

Sok z trawy pszenicznej LOHAS

Jest to doskonały sok w zakresie smaku i właściwości zdrowotnych. Siła aromatu i smaku pomarańczy uwydatnia ziemisty, silny smak trawy pszenicznej, a gruszka nadaje słodkie, gładkie wykończenie.

LOHAS Wheatgrass Juice 
Prevents Constipation, Good for Skin



 garść trawy pszenicznej [100 g]
1 pomarańcza [340 g]
2 gruszki [500 g]


348 Cal (w oparciu o powyższą porcję)

Przygotowanie

Przed wyciśnięciem soku, namoczyć przez chwilę trawę pszeniczną w zimnej wodzie. Starannie umyć gruszkę i pomarańczę.



Nawilżający, moczopędny

 1 ogórek [200 g]
garść sałaty rzymskiej [180 g]
1 melon [280 g]
2 gruszki [500 g]

151 Cal (w oparciu o powyższą porcję)

Przygotowanie

Starannie obrać ogórka. Namoczyć przez chwilę sałatę rzymską w zimnej wodzie.

Sok z trawy pszenicznej LOHAS



1. Starannie umyć składniki.
2. Usunąć ogonek i nasiona z gruszki i pokroić na kawałki.
3. Obrać ze skórki pomarańczę i pokroić na kawałki.
3. Wycisnąć sok w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings, umieszczając w urządzeniu naprzemiennie trawę pszeniczną, gruszkę i pomarańczę.



Wskazówka Trawa pszeniczna zwiększa liczbę czerwonych krwinek i obniża ciśnienie krwi. W zależności od preferencji można dodać pomarańczę lub gruszkę.

Nawilżający sok z ogórka



Sok z ogórka ma zaskakująco bogaty smak. Dzięki swojemu bilansowi mineralów i dużej zawartości wody, ogórek jest jednym z najlepszych naturalnych środków moczopędnych. Wodny, lekki ogórek świetnie łączy się z melonem.

1. Starannie umyć składniki.
2. Usunąć ogonek z ogórka i pokroić na kawałki.
3. Melona obrać ze skórki i pokroić na kawałki.
4. Wycisnąć sok w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings, umieszczając w urządzeniu sałatę rzymską, ogórek i melona.

Kojący sok gruszkowo-imbirowy

Połączenie tych trzech składników wraz z imbirem, daje nie tylko świetny smak, ale także korzystnie wpływa na układ trawienny i łagodzi ból gardła.



Kojący sok gruszkowo-imbirowy
Ulga dla bolącego gardła



2 gruszki [500 g]
1 cal korzenia imbiru [20 g]
1 plaster rzodkwi [150 g]
1 pomarańcza [340 g]

358 Cal (w oparciu o powyższą porcję)

Zapobiega anemii i wysokiemu ciśnieniu krwi.

½ korzenia lotosu [180 g]
¼ buraka [50 g]
2 gruszki [500 g]

337.5 Cal (w oparciu o powyższą porcję)

Kojący sok gruszkowo-imbirowy



1. Starannie umyć składniki.
2. Usunąć ogonek i nasiona z gruszki i pokroić na kawałki.
3. Obrąć ze skórki korzeń imbiru.
4. Obrąć ze skórki pomarańczę i pokroić na cząstki.
5. Wycisnąć sok w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings.



Wskazówka Gruszka zawiera dużo wody, zaspokaja pragnienie i ułatwia odkształcanie wydzieliny. Jeżeli dodamy więcej pomarańczy, nawet dzieci pokochają ten sok.

Energetyzujący sok z korzenia lotosu



Jeżeli masz wątpliwości co do soków z warzyw korzeniowych, warto zacząć od właśnie tego soku. Jeżeli wolisz słodszy smak, dodaj więcej gruszek.

1. Starannie umyć składniki.
2. Pokroić składniki na kawałki.
3. Wycisnąć sok w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings, wkładając do urządzenia naprzemiennie korzeń lotosu, buraka i gruszkę.

Wskazówka Jeżeli dodamy gruszkę lub buraki, nawet dzieciom będzie smakował sok z korzenia lotosu.

Witaminowy sok z czerwonej rzodkiewki

Rzodkiewka jest bogata w minerały i witaminy. Ta mieszanka wspaniale dodaje energii i wzmacnia odporność organizmu.



Witaminowy sok z czerwonej
rzodkiewki
Odchudzanie



2 rzodkiewki [60 g x 2]
2 pomidory [180 g x 2]
3 marchewki [150 g x 3]
½ cytryny [60 g]

232 Cal (w oparciu o powyższą porcję)

Przygotowanie

Starannie umyć rzodkiewki i marchewki, namoczyć je w zimnej wodzie przez około 30 minut. Starannie umyć pomidory i cytrynę.



Witaminowy sok z czerwonej rzodkiewki



1. Starannie umyć składniki.
2. Usunąć ogonek z pomidora i pokroić na kawałki.
3. Starannie oskrobać marchewkę i pokroić na kawałki.
4. Cytrynę obrać ze skórki.
5. Wycisnąć sok w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings, wkładając do urządzenia naprzemiennie marchewkę, rzodkiewkę, pomidory i cytrynę.



Przywraca siły, zwalcza grypę

2 pomarańcze [340 g x 2]
¼ buraka [50 g]
pęczek brokułów [300 g]
½ cytryny [60 g]

260 Cal (w oparciu o powyższą porcję)

Przygotowanie

Namoczyć przez chwilę brokoły w zimnej wodzie i starannie je umyć.

Witalizujący sok pomarańczowo-buraczany



Cudowny sok z buraków dodaje wyrafinowanego smaku. Jego ziemisty posmak wskazuje na bogactwo żelaza, wapnia i kwasu foliowego. Wspaniałe połączenie buraka i owoców jest wzmocnione przez brokoły.

1. Starannie umyć składniki.
2. Obrać pomarańczę i cytrynę ze skórki i pokroić na kawałki.
3. Pokroić brokoły na kawałki.
4. Wycisnąć sok w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings, wkładając do urządzenia naprzemiennie brokoły, buraki, pomarańcze i cytrynę.


Wskazówka Pomarańcza i burak pomagają zwalczać zmęczenie. Brokoły mogą wspomagać zapobieganie grypie.

Mleko sojowe

Mleko sojowe 
Przeciwdziała starzeniu się

Picie mleka sojowego kojarzone jest z utratą masy ciała i zmniejszeniem ryzyka zachorowania na raka. Jest to także bogate źródło wapnia.



 ziarna soi [150 g]
woda [150 ml]
262 cal (w oparciu o powyższą porcję)

262 Cal (w oparciu o powyższą porcję)

Informacja

Ziarna Soi

Izoflawony zawarte w ziarnach soi pomagają obniżyć ciśnienie krwi i poziom cholesterolu, a także korzystnie wpływają na stan kości.

Mleko sojowe




1. Starannie opłukać ziarna soi i namoczyć je w wodzie przez co najmniej 8 godzin.
2. Przy pomocy dużej łyżki lub chochli, starannie odmierzyć mieszanicę do Wolnoobrotowej Wyciskarki do Soku Kuvings, upewniając się, że za każdym razem dodane zostaną równe ilości soi oraz wody.
3. W zależności od preferencji, można dodać więcej wody, soli lub cukru.



Wskazówka

Mleko sojowe należy jeszcze raz przepuścić przez wyciskarkę do soków, aby uzyskać bardziej klarowny napój. Bogatą w błonnik pulpę z ziaren soi można wykorzystać do gotowania. W zależności od preferencji można dodać szpinak, marchewkę lub orzechy.

Odchudzanie

 1 filiżanka orzeszków ziemnych [60 g]
½ filiżanki orzechów włoskich
½ filiżanki orzeszków piniowych [30 g]
woda [400 ml]

736 Cal (w oparciu o powyższą porcję)

Przygotowanie

Namoczyć orzeszki ziemne, orzechy włoskie i orzeszki piniowe w wodzie przez około 3 godziny.

Mleko orzechowe




Prosty i smaczny napój wegetariański.

Orzechy włoskie i orzeszki piniowe pozwalają uzyskać aromatyczne kremowe mleczko.

1. Namoczyć orzechy w wodzie przez co najmniej 3 godziny.
2. Przy pomocy dużej łyżki lub chochli, starannie odmierzyć mieszanicę do Wolnoobrotowej Wyciskarki do Soku Kuvings, upewniając się, że za każdym razem dodane zostaną równe ilości orzechów oraz wody.

Notatka


 pulpa z mleczka orzechowego
miód (lub syrop)


Pasta z orzeszków ziemnych

Smakuje szczególnie dobrze na tostach. Można także zastosować ten przepis z pulpą z mleczka nerkowca lub pulpa mleczka migdałowego.


1. Na patelni, prażyć pulpę na małym ogniu, do wysuszenia.
2. Zmieszać wysuszoną pulpę orzechową z miodem lub syropem w stosunku jeden do jednego.
3. Przełożyć do gorących, wysterylizowanych słoików.



Mleczko migdałowe 
Przeciwdziała starzeniu się, dobre dla kondycji skóry.

Energetyzujący batonik 
z mieszanki orzechowej



 namoczone migdały [180 g]
woda [250 ml]

536 Cal in oparciu o powyższą porcję

Przygotowanie

Namoczyć migdały w wodzie przez około 3 godziny.

Mleko migdałowe




W odróżnieniu od mleka zwierzęcego, mleko migdałowe nie zawiera cholesterolu ani laktozy. Ponieważ nie zawiera żadnych produktów odzwierzęcych, nadaje się dla wegan i wegetarian, którzy nie spożywają produktów mlecznych. Migdały są bogate w substancje odżywcze, błonnik pokarmowy, witaminę E i magnez.

1. Namoczyć migdały w wodzie przez co najmniej 3 godziny.
2. Przy pomocy dużej łyżki lub chochli, starannie odmierzyć mieszanicę do Wolnoobrotowej Wyciskarki do Soku Kuvings, upewniając się, że za każdym razem dodane zostaną równe ilości migdałów oraz wody.
3. Zakończyć, odciskając miąższ migdałów przez sitko lub szmatkę do robienia sera.



Notatka

 pulpa z mleczka migdałowego
pulpa z orzechów ziemnych
pulpa z orzechów nerkowca
pulpa z orzechów włoskich
suszone owoce żurawiny
rodzynki
suszone owoce, takie jak suszone borówki amerykańskie

Syrup


cukier [60 g]
syrup skrobiowy [60 g]
oligosacharydy [75 g]
woda [20 g]

Batonika z mieszanki orzechowej




Ta przekąska wykorzystuje błonnik z mleka o pochodzeniu roślinnym. Jeśli chcesz schudnąć, rozbudować muskulaturę, zwiększyć poziom energii lub po prostu wyglądać i czuć się zdrowiej, skorzystaj tego energetyzującego batonika z mieszanki orzechowej.

1. Na patelni uprzyżyć pulpę w niskiej temperaturze do wysuszenia.
2. W rondlu zagotować razem syrop i składniki (nie mieszać).
3. Gdy tylko syrop zacznie topić się, zdjąć z ognia i dokładnie wymieszać z pulpą i suszonymi owocami.
4. Mieszać często otrzymaną miksturę, lekko podgrzewając.
5. Rozsmarować na natłuszczonej tortownicy, ciasno ugniatając.
6. Pozostawić do ostygnięcia i pociąć na batoniki.


Mleko z nerkowca 
Przeciwdziała starzeniu się,
wspomaga odchudzanie.

Mleko z nerkowca

Mleko z nerkowca jest najbardziej kremowym ze zrobionych w domu mlek orzechowych, a także najbardziej odświeżającym. Ponieważ orzechy mieszają się całkowicie z wodą, żadna ich część nie marnuje się podczas jego przygotowywania. Oznacza to także, że mleko z nerkowca zachowuje błonnik i substancje odżywcze zawarte w orzeszkach nerkowca.

Mleko czekoladowe 
Moczące,
przywraca siły



 filiżanka namoczonych orzechów nerkowca [180 g]
woda [200 ml]

513 Cal (w oparciu o powyższą porcję)

Przygotowanie

Namoczyć orzechy nerkowca w wodzie przez około 3 godziny.

Mleko z orzechów nerkowca




1. Starannie wypłukać orzechy nerkowca i namoczyć je w wodzie przez co najmniej 3 godziny.
2. Przy pomocy dużej łyżki lub chochli, starannie odmierzyć mieszaninę do Wolnoobrotowej Wyciskarki do Soku Kuvings, upewniając się, że za każdym razem dodane zostaną równe ilości orzechów nerkowca oraz wody.
3. Zakończyć, odciskając miąższ orzechów nerkowca przez sitko lub gazę.



Wskazówka W przypadku wypieków wegetariańskich, zalecamy stosowanie mleczka z orzechów nerkowca zamiast mleka zwierzęcego.

Notatka

 mleko migdałowe lub mleko z orzechów nerkowca 1 filiżanka [200 g]
1 łyżka miodu
1 łyżka sproszkowanego szarańcynu lub kakao
szczypta sproszkowanego cynamonu


Mleko czekoladowe




Kakao jest doskonałym źródłem przeciwutleniaczy i jest bogate w magnez i żelazo.

Szybki i prosty przepis na mleko czekoladowe dla dzieci.

1. Włożyć wszystkie składniki razem do miksera.
2. Dodać sproszkowany cynamon jako dekorację.

Zupa z brokułów i kurczaka 
Zapobiega grypie, korzystnie
wpływa na skórę



-  pół gałązki brokułów [150 g]
- ½ cebuli [100 g]
- 1 pierś kurczaka [70 g]
- 200 ml mleka
- mąka [50 g]
- 1 odrobinę masła

513 Cal w oparciu o powyższą porcję

Przygotowanie

Starannie umyć brokuły i cebulę



Informacja

Brokuły

Brokuły, zawierające dwukrotnie więcej witaminy C niż pomarańcze, są skuteczne w zapobieganiu przeziębieniom, a także mają korzystne działanie dla skóry.

Są one pomocne w odchudzaniu, ponieważ są pożywieniem niskokalorycznym, niskotłuszczowym, dającym na dłużej poczucie sytości. Karoten zawarty w brokułach wzmacnia odporność skóry i błon śluzowych. Witamina C działa korzystnie na skórę i zapobiega powstawaniu worków pod oczami, więc znormalizowana dieta z brokułami pomaga uzyskać gładką i zdrową skórę.

Należy wybierać brokuły o zwartych i zielonych główkach różyczek co gwarantuje ich świeżość.

Zupa z brokułów i kurczaka



Posiada doskonały, kremowy i bogaty smak.

Dostarcza także właściwych substancji odżywczych twojemu dziecku.

1. Starannie umyć składniki.
2. Pokroić brokuły i cebulę na kawałki i wycisnąć w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings.
3. Posiekać pierś kurczaka i podsmażyć na patelni.
4. Stopić masło z mąką na rozgrzanej patelni i dodać brokuły z cebulą. Gotować do miękkości.
5. Dodać zmieloną pierś kurczaka i dusić na wolnym ogniu.




Zupa pomidorowa

Bogata i kremowa konsystencja zupy pomidorowej zaostrza apetyt. Pomidory posiadają substancje odżywcze, które mogą łagodzić problemy trawienne, a także zawierają likopen, przeciwutleniacz o udowodnionym działaniu wzmacniającym prostatę.

Zupa pomidorowa
Korzystnie wpływa na skórę,
ułatwia trawienie



-  2 pomidory [180 g x 2]
- ½ marchewki [80 g]
- ¼ cebuli [50 g]
- 1 ziemniak [70 g]
- 1 liść białej kapusty [10 g]

120 Cal (w oparciu o powyższą porcję)

Zupa pomidorowa




1. Starannie umyć składniki.
2. Usunąć ogonek pomidora i pokroić na cząstki.
3. Pokroić marchewkę na kawałki.
4. Obrąć ziemniaka ze skórki i pokroić na kawałki.
5. Wycisnąć sok, umieszczając w urządzeniu naprzemiennie pomidory, marchewkę, cebule, kapustę, i ziemniaki.



Wskazówka Jeśli dziecko jest starsze niż 12 miesięcy, zalecamy zagotowanie wyciśniętej pulpy.

Przekąska dla dzieci

-  ½ brokołu [150 g]
- ½ cukinii [50 g]
- ½ ziemniaka [40 g]
- ½ marchewki [80 g]
- 1 jajko
- 2 plasterki sera
- mąka ziemniaczana [500 g]
- woda [200 g]
- 2 jajka (lekko rozmaćone)
- bułka tarta [500 g]

917 Cal (w oparciu o powyższą porcję)

Paluszki serowo-warzywne




Świetna przekąska dla dzieci. Można dodać do niej mielone mięso.

1. Starannie umyć składniki.
2. Pokroić brokoły, cukinię, ziemniaka i marchewkę na kawałki.
3. Wycisnąć sok z powyższych składników w wyciskarce do soku Kuvings i zachować pulpę.
4. Połączyć jajko, ser i mąkę ziemniaczaną z zachowaną pulpa warzywną.
5. Posypać mieszaninę najpierw mąką, a następnie obtoczyć w jajku i bułce tartej.
6. Na patelni z powłoką zapobiegającą przywieraniu wlać olej, tak by całkowicie przykrył dno patelni i podgrzewać mieszaninę w średniej temperaturze do uzyskania 180 stopni.
7. Smażyć do uzyskania złotobrązowego koloru.
8. Osuszyć na chłonnym papierze kuchennym.


Puree marchewkowo-ziemniaczane

Kremowy przepysznywarzywny smak dla twojego dziecka.




Puree marchewkowo-ziemniaczane 
Ułatwia trawienie



 1 marchewka [160 g]
2 ziemniaki [140 g]
świeża śmietana [100 ml]

253 Cal (w oparciu o powyższą porcję)

Ułatwia trawienie

 1 mango [200 g]
1 banan [100 g]

229 Cal (w oparciu o powyższą porcję)

Puree marchewkowo-ziemniaczane



1. Starannie umyć marchewkę i ziemniaki.
2. Pokroić marchewkę i ziemniaki na kawałki.
3. Wycisnąć sok z marchewki i ziemniaków w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings i zachować pulpę.
4. Gotować pulpę w kuchenke mikrofalowej przez 10 minut.
5. Połączyć ugotowaną papkę ze świeżą śmietaną.



Wskazówka Jeżeli dziecko jest młodsze niż 12 miesięcy, zalecamy zamiast tego zagotowanie soku ze śmietaną. Należy dostosować ilość śmietany do zapotrzebowania kalorycznego.

Puree z mango i banana



Kiedy masz jedno miękkie, dojrzałe mango, jednego banana i jedno głodne dziecko, to uzyskałeś idealną kombinację! Puree z mango i banana, delikatne i kremowe, jest idealnym pierwszym posiłkiem dla każdego malucha. Twoje dziecko otrzyma bardziej niż przyzwoitą porcję witamin A, C i B6, błonnika pokarmowego, potasu i nie tylko.

1. Obrać mango, usunąć pestkę i pokroić na kawałki.
2. Obrać banana i pokroić na kawałki.
3. Wycisnąć sok ze składników w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings i zachować pulpę.
4. Połączyć sok z pulpą i podać.

Wskazówka Proszę wyjąć pestkę z mango.

Kolorowy sok, będzie ucztą dla twoich oczu

Przedstawiamy kilka słodkich i aromatycznych owocowych koktajli i soków, które ugaszą twoje pragnienie latem. Ciesz się naturalnymi, przyrządzonymi w domu napojami, bez konieczności martwienia się o dodatki.

Schłodzone soki owocowe i koktajle



Schłodzone soki owocowe i koktajle



1 filiżanka



2 filiżanki



Zalecany przepis



Łatwe: prosty przepis z 1-2 składnikami.



Normalne: Przepis, którego wykonanie zajmuje 20-30 minut z większą ilością składników.



Trudne: Przepis, którego wykonanie zajmuje 3-4 godzin.



Gorzki smak:
gorzki smak, wyczuwalny przez większość osób



Lekko gorzki smak:
gorzki smak, wyczuwalny przez niektóre osoby



Umiarkowany smak:
łatwy do przełknięcia smak, który nie jest gorzki ani słodki i który będzie smakował wszystkim



Słodki smak:
słodki smak, wyczuwalny przez większość osób



Lekko słodki smak:
słodki smak, wyczuwalny przez niektóre osoby



Słodki smak:
słodki smak, wyczuwalny przez większość osób



Pełne owoców, przyjazne dzieciom
poncze oraz sprawiające przyjemność
dorosłym koktajle są idealnymi
napojami na letnie, gorące dni.

Wiele sztucznych składników może być szkodliwych dla zdrowia. Aby wzmocnić
swoje zdrowie, przygotuj w domu naturalne koktajle i letnie soki. Najlepsze letnie
napoje są pełne naturalnego smaku

– mogą być subtelne, owocowe, lub po prostu odświeżające.

Cieszmy się tymi naturalnymi letnimi koktajlami i napojami podczas przyjęć,
weekendowego grillowania lub w chwilach spędzanych z przyjaciółmi.



Latem, dodaj namiętności do szklanki soku.


Ten sok, łączący trzy z najbogatszych źródeł witaminy C, jest nie tylko przepyszny napojem, ale także sprzyja odzyskiwaniu sił i poprawia kondycję skóry.

Tropikalny mix



Tropikalny mix
Pomaga odzyskać siły,
działa korzystnie na skórę




-  1 pomarańcza [340 g]
- 1 plasterka ananasa [120 g]
- ¼ cytryny [30 g]
- 1 filiżanka truskawek [100 g]
- mleko kokosowe [120 ml]

215 Cal (w oparciu o powyższą porcję)

Przygotowanie

Umyć starannie pomarańczę, cytrynę i truskawki.

Działa moczopędnie, usuwa toksyny

-  1 złoty melon [250 g]
- ½ kiści winogron [150 g]
- 1 plaster arbuza [200 g]
- 1 pomarańcza [340 g]
- 1 liść czerwonej kapusty [200 g]
- ½ cytryny [60 g]

428 Cal (w oparciu o powyższą porcję)

Przygotowanie

Namoczyć czerwoną kapustę w zimnej wodzie przez około 30 minut. Namoczyć winogrona w ciepłej wodzie przez około 20-30 minut lub umyć sokiem z cytryny, octem winnym lub sodą oczyszczoną.

Tropikalny mix



1. Umyć starannie składniki.
2. Usunąć szypułki z truskawek.
3. Obrąć ze skórki pomarańczę i cytrynę i pokroić na kawałki.
4. Zamknąć zaślepkę i najpierw wycisnąć w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings sok z truskawek, a następnie z ananasa, pomarańczy i cytryny.
5. Wymieszać dokładnie sok z lodem i mlekiem kokosowym.



Wskazówka Pozwól wszystkim składnikom na dokładne wymieszanie się, a następnie otwórz zaślepkę i wlej sok bezpośrednio do szklanki.

Letni przebój



Pokochasz tę mieszankę tradycyjnych letnich owoców – gaszących letnie pragnienie.

1. Umyć starannie składniki.
2. Usunąć ogonek melona i pokroić na kawałki.
3. Usunąć gałązkę z winogron.
4. Obrąć arbuza ze skóry i pokroić na kawałki.
5. Obrąć pomarańczę ze skórki i pokroić na kawałki.
6. Wycisnąć sok w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings, umieszczając w urządzeniu naprzemiennie melona, pomarańczę, winogrona, czerwoną kapustę, arbuza i cytrynę.

Tropikalny fantazyjny mix

Tropikalna mieszanka owoców, która przeniesie cię do odległych tropikalnych krain. Dzięki swojej wysokiej zawartości witamin, soki te pomogą ci ochronić skórę przed słońcem.



Tropikalny fantazyjny mix 
Wpływa korzystnie na skórę



-  1 pomarańcza [340 g]
- 1 plaster arbuza [120 g]
- 1 mango [200 g]
- 1 filiżanka truskawek [100 g]
- ½ filiżanki wiśni [100 g]
- 1 kiwi [140 g]
- ½ gruszki [150 g]
- ½ cytryny [60 g]
- 1 łyżka miodu
- lód

553.5 Cal (w oparciu o powyższą porcję)

Tropikalny fantazyjny mix




1. Umyć starannie składniki.
2. Usunąć szypułki z truskawek.
3. Obrać ze skórki pomarańczę, kiwi i cytrynę.
4. Wyjąć pestki z mango i wiśni i przeciąć na połówki.
5. Pokroić wszystkie składniki na kawałki.
6. Wycisnąć sok w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings.
7. Wymieszać z miodem i serwować z lodem.



Wskazówka Dodać miód do smaku i serwować z lodem.

Działa moczopędnie, ułatwia trawienie

-  4 plastry arbuza [500 g]
- garść bazylii
- 1 mały pęczek mięty

155 Cal (w oparciu o powyższą porcję)

Letni arbuzowy mix



Musujący, odświeżający i słodki, z ziołami podkreślającymi smak.

1. Obrać arbuza ze skórki i pokroić na kawałki.
2. Wycisnąć sok z arbuza w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings i dodać mięte oraz bazylię.
3. Podawać schłodzony.

Wskazówka Arbuza jest bogaty w glukozę i fruktozę, które pomagają zmniejszyć uczucie zmęczenia i pokonać odwodnienie.




Kiwi Max 
Good for Skin, Good for Digestion

Kiwi Max

Kiwi są często zbyt miękkie, by można było w prosty sposób wycisnąć z nich sok – należy wybierać sztuki twarde, aby uzyskać przepyszny, zielony sok. Chrupiące jabłko i szpinak dobrze tu pasują i dodają energii.



 4 kiwi [100 g x 4]
1 jabłko [180 g]
garść szpinaku [60 g]

336 Cal (w oparciu o powyższą porcję)

Przygotowanie

Oskrobać starannie kiwi przy pomocy szczotki lub obrać ze skórki. Namoczyć szpinak w zimnej wodzie przez około 30 minut.

Zapobiega zespołowi napięcia przedmiesiączkowego, korzystnie wpływa na skórę

 1 granat [200 g]
1 jabłko [180 g]

236 Cal (w oparciu o powyższą porcję)

Kiwi Max



1. Starannie umyć wszystkie składniki.
2. Obrać kiwi ze skórki.
3. Usunąć ogonek jabłka i pokroić je na kawałki.
4. Namoczyć szpinak w zimnej wodzie przez około 30 minut i dokładnie odsączyć.
5. Wycisnąć sok w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings, umieszczając w urządzeniu naprzemiennie kiwi, szpinak i jabłko.



Wskazówka Kiwi, jabłko i szpinak mają korzystny wpływ na skórę. Kiwi jest bogate w witaminę C, witaminę E i błonnik pokarmowy.

Pomegranate Apple Juice



Każdy z tych soków wydobywa z drugiego to, co jest w nim najlepsze. Ponadto, granaty i jabłka są pełne witamin oraz pomagają utrzymać odpowiedni poziom estrogenu, aby zapobiegać objawom zespołu napięcia przedmiesiączkowego.

1. Oddzielić ziarna granatu od skóry.
2. Usunąć ogonek jabłka i pokroić je na kawałki.
3. Wycisnąć sok umieszczając w urządzeniu naprzemiennie nasiona granatu, a potem jabłko, do wyczerpania składników.


Posuwając się jeszcze dalej w zapewnieniu sobie luksusowych doznań pamiętajmy, że to połączenie jagód stanowi błogosławieństwo dla kubków smakowych i ciała. Borówki amerykańskie są bogate w przeciwutleniacze, zwłaszcza witaminę A i C. Wzmacniają układ odpornościowy i pomagają utrzymać skórę w zdrowiu.

Sok Berry Berry



Sok Berry Berry 
Wpływa korzystnie na skórę,
wspomaga odchudzanie



-  1 filiżanka truskawek [100 g]
- ½ filiżanki żurawin [50 g]
- ½ filiżanki malin [60 g]
- ½ gruszki [150 g]


122 Cal (w oparciu o powyższą porcję)

Informacja

Truskawki

Truskawki zawierają witaminę C, która pomaga zapobiegać grypie i poprawia stan skóry. Wyścielić płytką miskę lub głęboki talerz kilkoma warstwami ręczników papierowych lub czystych ścierek kuchennych. Ułożyć truskawki mniej-więcej pojedynczą warstwą na ręcznikach, przykryć i schłodzić do momentu ich wykorzystania.

Zapobiega zaparciom

-  2 banany [100 g x 2]
- mleko [300 ml]
- 1 filiżanka Espresso [10 g]
- lód

366 Cal (w oparciu o powyższą porcję)

Sok Berry Berry



1. Starannie umyć wszystkie składniki.
2. Usunąć ogonek i nasiona gruszki i pokroić ją na kawałki.
3. Wycisnąć sok z jagód i azjatyckiej gruszki w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings.



Wskazówka

Jagody, takie jak truskawki, żurawiny i maliny pomagają utrzymywać piękny wygląd, ponieważ zapobiegają starzeniu się i mają korzystny wpływ na skórę. Żurawiny, dobrze znane ze swojego orzeźwiającego smaku i karmazynowego koloru, pomagają obniżyć poziom cholesterolu we krwi i wzmacniają serce. Maliny mają szczególnie korzystny wpływ w przypadku przejścia na dietę, ponieważ są bogate w rozpuszczalny w wodzie błonnik pokarmowy, który pomaga w zapobieganiu zatwardzeniom i obniża cholesterol. Ponadto, maliny są bogate w kwasy tłuszczowe omega-3, korzystnie działające na serce. Należy spożywać maliny z mlekiem, ponieważ organiczny kwas i witamina C zawarta w malinach wspomagają wchłanianie wapnia z mleka.

Mrożone latte bananowe



Cudowny kontrast pomiędzy słodkim bananem i gorzkim espresso. Pomoże ci zrelaksować się i jednocześnie dostarczy porcję energii.

1. Obrać banana ze skórki i pokroić na kawałki.
2. Wycisnąć sok z banana razem z mlekiem w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings.
3. Dodać espresso i lód i dokładnie wymieszać.


Wskazówka

Z bananów nie da się wycisnąć soku, ale są doskonałą bazą do miksowanych napojów, przekształcając koktajl w posiłek sam w sobie.


Przecier mango Tango

Gęsty i bogaty; to wysokoenergetyczna mieszanka z tropików.



Przecier mango Tango 
Wpływa korzystnie na skórę,
wspomaga odzyskiwanie sił




 2 mango [270 g x 2]
1 plaster ananasa [120 g]
1 brzoskwinia [200 g]
¼ melona [400 g]

580 Cal (w oparciu o powyższą porcję)

Przygotowanie

Umyć mango i brzoskwinie i wyjąć z nich pestki.

Zapobiega zaparciom, zwalcza anemię

 2 banany [100 g x 2]
1 filiżanka orzechów włoskich [60 g]
garść szpinaku [60 g]
odtłuszczone mleko [300 ml]

489 Cal (w oparciu o powyższą porcję)

Przygotowanie

Namoczyć orzechy włoskie w mleku przez około 2 godziny.

Przecier mango Tango

1. Starannie umyć wszystkie składniki.
2. Obrąć mango ze skórki i wyjąć pestkę.
3. Obrąć ananasa ze skórki i usunąć pióropusz ananasa.
4. Wyjąć pestkę z brzoskwinie.
5. Obrąć melona ze skórki i pokroić na kawałki.
6. Wycisnąć sok ze wszystkich składników w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings.
7. Podawać po schłodzeniu.



Wskazówka Brzoskwinie można obrać ze skórki, zależnie od własnych preferencji. Najlepszą metodą wybrania smacznego melona jest sprawdzenie koloru i jakości miąższu, który powinien mieć głęboki kolor i nie mieć białych smug.


Sycący napój bananowy

Przekształćmy napój w posiłek. Jeśli jesteś fanem orzechów, pokochasz ten napój i sposób, w jaki wywołuje wrażenie pobytu na ciepłej, otoczonej palmami plaży.


1. Namoczyć orzechy włoskie w mleku przez około 2 godziny.
2. Obrąć banana ze skórki i pokroić na kawałki.
3. Przy pomocy dużej łyżki lub chochli, dokładnie odmierzyć mieszankę orzechów włoskich i mleka do Wolnoobrotowej Wyciskarki do Soku Kuvings.
4. W celu uzyskania najlepszych wyników, umieszczać w urządzeniu naprzemiennie mieszankę orzechów włoskich i mleka i banany.
5. Po zakończeniu wyciskania pozostałych składników, wycisnąć sok ze szpinaku.

Wskazówka Przed wyciskaniem soku ze szpinaku, odłożyć na bok pulpę orzechową. Jeśli zjemy pulpę orzechową razem z wyciśniętym sokiem, uzyskamy dodatkowe źródło błonnika.



Różowa lemoniada grejpfrutowa 
Wpływa korzystnie na serce,
wspomaga odchudzanie



 1 grejpfrut [340 g]
¼ cytryny [30 g]
woda mineralna gazowana [300 ml]
lód i syrop

150 Cal (w oparciu o powyższą porcję)

Przygotowanie

Umyć grejpfrut i cytrynę
wodą z octem.

Informacja

Grejpfruty

Grejpfruty, o odświeżającym ale nieco gorzkim smaku stymulującym apetyt, są pełne witamin A, C i E, a także pektyn. Pektyny w grejpfrutach pomagają zapobiegać otyłości, ponieważ obniżają poziom cholesterolu i utrzymują poziom cukru w organizmie na właściwym poziomie. Należy wybierać grejpfruty idealnie okrągłe i ciężkie jak na swoją wielkość. Powinny również zachować kształt po ich naciśnięciu. Dłużej zachowują świeżość i smak, jeśli owiniemy je w gazetę i będziemy przechowywać w chłodnym miejscu.

Grejpfruty i cytryny mają korzystne działanie w przypadku przejścia na dietę. Zwłaszcza gorzki smak grejpfruta pomaga zapanować nad apetytem.


Różowa lemoniada grejpfrutowa



Pyszna letnia mieszanka pobudzając do życia po obudzeniu się w leniwy poranek.

1. Starannie umyć wszystkie składniki.
2. Obrąć cytrynę i grejpfrut ze skórki i pokroić na kawałki.
3. Wycisnąć sok z cytryny i grejpfruta w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings.
4. Dodać lód, wodę mineralną oraz syrop i dokładnie wymieszać.




 Wskazówka

Grejpfrut o ostrym lub nawet najslodszy smaku jest bardzo odświeżający.




Zielona lemoniada 
Usuwa toksyny z organizmu,
wpływa korzystnie na skórę

-  1 zielone jabłko [180 g]
- ½ cytryny [60 g]
- woda mineralna gazowana [300 ml]
- mały pęczek mięty
- lód i syrop

136 Cal (w oparciu o powyższą porcję)

Przeciwdziała starzeniu się, wspomaga oddychanie

-  3 filiżanki borówek amerykańskich [300 g]
- woda mineralna gazowana [300 ml]
- mały pęczek mięty
- lód

168 Cal (w oparciu o powyższą porcję)

Zielona lemoniada



Rewelacyjnie gasi pragnienie, zwłaszcza jeśli użyte zostaną jabłka z gatunku stosowanego przy wypieku tart, takie jak Granny Smith. Lemoniada ma nie tylko właściwości usuwające toksyny, ale pomaga utrzymać skórę w zdrowiu.

1. Starannie umyć wszystkie składniki.
2. Usunąć ogonek z jabłka i pokroić je na kawałki.
3. Obrąć cytrynę ze skórki.
4. Wycisnąć sok z jabłka, a następnie z cytryny w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings.
5. Dodać miętę, lód, wodę mineralną oraz syrop i dokładnie wymieszać.

Lemoniada borówkowa



Borówki amerykańskie są pełne przeciwutleniaczy, takich jak witaminy A i C oraz bioflawonoidów. Lemoniada borówkowa sprawi, że będziesz czuć się młodo i pięknie.

1. Starannie umyć borówki amerykańskie.
2. Wycisnąć sok z borówek amerykańskich w Wolnoobrotowej Wyciskarce do soku Kuvings.
3. Dodać lód i wodę mineralną i udekorować miętą.

Wiśniowa brandy jest bardzo słodka i choć w tym przepisie zaleca się dodanie odrobiny soku cytrynowego i gazowanej wody mineralnej w celu zrównoważenia smaku, nie daj się oszukać. Ten napój jest zarówno bardzo słodki, jak i bardzo mocny. Wiśnie zawierają silne przeciwutleniacze, a także mają silne właściwości alkaliczne.


Musująca wiśniówka



Cherry Fizz 
Good for Skin, Weight-Loss


Tequila Sunrise 
Good for Skin, Prevents Colds



-  1 filiżanka wiśni [200 g]
- ½ cytryny [40 g]
- woda mineralna gazowana [300 ml]
- wódka [300 ml]
- 1 łyżeczka syropu malinowego
- lód i listki mięty

186 Cal (w oparciu o powyższą porcję)



-  2 pomarańcze [340 g]
- ½ granatu [100 g]
- 30 ml Tequili
- lód

272 Cal (w oparciu o powyższą porcję)

Musująca wiśniówka



1. Starannie umyć składniki.
2. Usunąć ogonki i pestki z wiśni.
3. Obrać cytrynę ze skórki.
4. Wycisnąć sok z wiśni i cytryny w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings.
5. Dodać syrop malinowy i dokładnie wymieszać.
6. Napelnić szklankę tuczonym lodem i sokiem.
7. Dodać gazowaną wodę mineralną i wódkę i dokładnie wymieszać.
8. Udekorować miętą.



Tequila Sunrise




Ten efektownie wyglądający drink z warstwami soku pomarańczowego i syropu oraz soku z granatów smakuje przepysznie w upalny dzień. Bogaty w witaminy i minerały, pomoże w walce ze starzeniem się.

1. Starannie umyć składniki.
2. Obrać pomarańcze ze skórki i pokroić na cząstki.
3. Oddzielić nasiona granatu od skórki.
4. Wycisnąć sok z pomarańczy w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings.
5. Wycisnąć sok z ziaren granatu i przecedzić otrzymany sok.
6. Wlać do szklanki wypełnionej kostkami lodu i wstrząsnąć.
7. Wlać syrop z granatu po ściance, szybko przechylając pionowo butelkę.
8. Syrop z granatu powinien popłynąć prosto na dno, a następnie podnosić się powoli poprzez napój. Udekorować pomarańczą.



Wpływa korzystnie na skórę i na trawienie

 1 jabłko [180 g]
¼ cytryny [20 g]
1 gałązka rozmarynu
35 ml rumu rozmarynowego

200 Cal (w oparciu o powyższą porcję)

Przygotowanie

Zrobić rozmarynowy rum – wrzucić rozmaryn do rumu i pozostawić na około 2 miesiące.
Starannie umyć jabłko, cytrynę i rozmaryn.


Jabłkowe martini

W tym lodowato-zimnym martini na pierwszy plan wysuwa się kwaśne zielone jabłko.

Napój jest bardzo odświeżający, z przyjemną kwaskową nutką.

1. Starannie umyć składniki.
2. Pokroić jabłko na cząstki.
3. Wycisnąć sok z jabłka i cytryny w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings.
4. Dodać rozmaryn do soku jabłkowo-cytrynowego i wstawić do lodówki na około 2 godziny.
5. Połączyć otrzymany schłodzony sok z rumem rozmarynowym.
6. Wlać do schłodzonej szklanki koktajlowej.
7. Udekorować rozmarynem lub plasterkiem cytryny.

Wpływa korzystnie na skórę, przywraca siły

 szklanka wina [200 ml]
1 pomarańcza [340 g]
1 brzoskwinia [200 g]
1 kiść winogron [250 g]
cynamon


494 Cal (w oparciu o powyższą porcję)

Czerwona Sangria

Przepis na świeżą i owocową Czerwoną Sangrię jest przepyszny, łatwym i niedrogim sposobem podjęcia gości!

1. Starannie umyć składniki.
2. Obrąć pomarańczę ze skórki i pokroić na cząstki.
3. Wyjąć pestkę z brzoskwini.
4. Oddzielić winogrona od gałązek.
5. Wycisnąć sok z pomarańczy, brzoskwini i winogron w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings.
6. Do otrzymanego soku dodać laskę cynamonu.
7. W słoju połączyć lód, sok i czerwone wino.
8. Przykryć i wstawić do lodówki na co najmniej 4 godziny.

Usuwa z organizmu toksyny, nawadnia

 3 plastry arbuza [400 g]
1 liczi [3 g] i sake [50 ml]


183 Cal (w oparciu o powyższą porcję)

Letnie sake

Sake Sangria z arbuzem – lekki, odświeżający sposób na rozkoszowanie się sake.

1. Obrąć arbuza ze skóry i pokroić na kawałki.
2. Obrąć liczi ze skórki.
3. Wycisnąć sok z arbuza i liczi w Wolnoobrotowej Wyciskarce do soku Kuvings.
4. Połączyć sake z sokiem i dokładnie wymieszać.

Wpływa korzystnie na trawienie, wspomaga odchudzanie

 1 czerwona papryka [130 g]
½ ogórka [100 g]
1 burak [60 g]
mały kawałek imbiru [10 g]
mały pęczek mięty

67 Cal (w oparciu o powyższą porcję)

Czerwony poncz (koktajl bezalkoholowy)

Koktajl bezalkoholowy dla całej rodziny, czerwona papryka nadaje mu słodki i zdrowy smak.


1. Starannie umyć składniki.
2. Usunąć ogonek i gniazda nasienne z czerwonej papryki.
3. Obrąć imbir ze skórki.
4. Obrąć ogórek ze skórki i pokroić na kawałki.
5. Wycisnąć sok z powyższych składników.
6. Dodać mięte i wstawić do lodówki na około 2 godziny.

Wskazówka


Można dodać wodę lub gazowaną wodę mineralną, w zależności od preferencji, oraz miód do smaku.

Borówkowe mojito


Prosty i odświeżający bezalkoholowy koktajl ze świeżych borówek amerykańskich, mięty i cytryny.
Napój dla całej rodziny.

Czerwone Oko 
Zdrowe serce



Borówkowe mojito 
Przeciwdziała starzeniu
się, wspomaga
odchudzanie



-  1 filiżanka borówek amerykańskich [200 g]
- ½ cytryny [40 g]
- woda mineralna gazowana [300 ml]
- ½ łyżki cukru
- lód i listki mięty

78 Cal (w oparciu o powyższą porcję)

Borówkowe mojito (bezalkoholowy koktajl)




1. Starannie umyć składniki.
2. Obrąć cytrynę ze skórki i wycisnąć sok w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings.
3. Do soku z cytryny dodać cukier i mięte.
4. Wycisnąć sok z borówek amerykańskich w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings.
5. Do szklanego słoja wlać na lód sok z borówek amerykańskich i dokładnie wymieszać.
6. Połączyć z sokiem z cytryny i dokładnie wymieszać.
7. Dodać gazowaną wodę mineralną i ponownie zamieszać.
8. Udekorować mięte.



Wskazówka Gazowaną wodę mineralną wlewać powoli po ściance, stopniując jej ilość. Dodać wódkę, w zależności od preferencji.



-  2 pomidory [180 g x 2]
- 200 ml piwa

124 Cal (w oparciu o powyższą porcję)

Czerwone oko




Prosty i łatwy w wykonaniu drink z pomidorów i piwa. Każdy, kto widział film „Koktajl”, zna ten napój. Jest to klasyczny drink na poranek po zakrapianej imprezie, pomagający wstać i zacząć nowy dzień.

1. Starannie umyć pomidory.
2. Usunąć ogonki z pomidorów i pokroić je na kawałki.
3. Wycisnąć sok w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings.
4. Połączyć sok pomidorowy z piwem i dokładnie wymieszać.



**Działła moczopędnie,
wpływa korzystnie na skórę**

-  3 plastry arbuza [400 g]
- ¼ cytryny [20 g]
- woda mineralna gazowana [300 ml]
- 300 ml wódki (lub Tequila)
- 1 łyżeczka cukru

202 Cal (w oparciu o powyższą porcję)


Arbuzowe Namimono



A oto kolejny smaczny napój z arbuza dla dorosłych. Idealny na moment relaksu na basenie lub na każdą letnią imprezę. Aby uzyskać gładszą konsystencję, można dodać jabłko.

1. Starannie umyć składniki.
2. Obrąć cytrynę ze skórki i wycisnąć sok w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings.
3. Odciać skórkę arbuza i wycisnąć sok w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings.
4. Zmieszać ze sobą sok z cytryny i sok z arbuza.
5. Dodać wódkę i dokładnie wymieszać.
6. Dodać cukier i wodę mineralną gazowaną.

**Korzystnie wpływa na skórę,
wspomaga odzyskiwanie sił**

-  2 pomarańcze [340 g x 2]
- 2 brzoskwinie [200 g x 2]
- 150 ml gazowanej wody mineralnej
- 40 ml brandy
- 1 łyżeczka syropu
- rozmaryn lub mięta do dekoracji

343 Cal (w oparciu o powyższą porcję)

Fuzzy Navel




Fuzzy Navel był jednym z pierwszych drinków, jakie zyskały sobie popularność wśród koktajli i mieszanych drinków w latach osiemdziesiątych. Bardzo owocowy drink.

1. Starannie umyć składniki.
2. Obrąć pomarańcze ze skórki i pokroić je na kawałki.
3. Wyjąć pestki z brzoskwiń i pokroić je na kawałki.
4. Wycisnąć sok z pomarańczy i brzoskwiń w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings.
5. Napełnić szklany słój sokiem, lodem, brandy wodą mineralną i dokładnie zamieszać.
6. Udekorować miętą lub rozmarynem.

Wskazówka Zamiast brzoskwinii można wykorzystać 45 ml likieru brzoskwińskiego (brzoskwinia + brandy).

**Wpływa korzystnie na
trawienie i na skórę**

-  1 plasterka ananasa [120 g]
- 1 filiżanka truskawek [100 g]
- ½ filiżanki żurawin [50 g]
- ½ cytryny [60 g]
- 45 ml wódki
- listki mięty

204,5 Cal (w oparciu o powyższą porcję)

Bryza Malibu Bay



Owocowy tropikalny drink wykonany z ananasa truskawek i odrobiny soku z żurawin.

1. Starannie umyć składniki.
2. Wycisnąć sok z ananasa w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings.
3. Wycisnąć sok z truskawek i żurawin w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings.
4. Napełnić shaker lodem, sokiem i wódką i mocno wstrząsnąć.
5. Przefiltrować sok przez sitko.
6. Udekorować cytryną lub miętą.

Słodkie i gładkie kuszenie naturą

Zacznij swój dzień prostym zdrowym koktajlem

Koktajle i mrożone desery



Koktajle i mrożone desery



1 filiżanka



Łatwe: prosty przepis z 1-2 składnikami.



Normalne: Przepis, którego wykonanie zajmuje 20-30 minut z większą ilością składników.



Trudne: Przepis, którego wykonanie zajmuje 3-4 godzin.



Zalecany przepis



Gorzki smak: gorzki smak, wyczuwalny przez większość osób



Lekko gorzki smak: gorzki smak, wyczuwalny przez niektóre osoby



Umiarkowany smak: łatwy do przełknięcia smak, który nie jest gorzki ani słodki i który będzie smakował wszystkim



Słodki smak: słodki smak, wyczuwalny przez większość osób



Lekko słodki smak: słodki smak, wyczuwalny przez niektóre osoby






Ciesz się smacznym koktajlem lub deserem z przyjaciółmi i rodziną i dodaj energii swojemu zmęczonemu ciału i duszy.


Koktajle, łącząc w sobie wiele owoców, są niezwykle bogate w smaku i zawierają mnóstwo substancji odżywczych, a do tego bardzo łatwo je zrobić. Są kremowe i łatwe do przełknięcia, a ponadto oferują różne smaki, w zależności od zastosowanych składników. Banany i mleko tworzą smak słodki i gładki, podczas gdy orzechy dają ciepły posmak.


Mrożone owoce zmieniają się w sorbet, który łatwo zrobić w zaciszu domowym. Okaż dzieciom miłość, robiąc dla nich własnoręcznie deser owocowy zamiast kupować im lody zawierające dodatki i konserwanty.




Sorbet, to skondensowane szczęście.

Koktajl kremowa dynia 
Zapobiega zaparciom, wspomaga
odchudzanie

Koktajl z mango i jarmużu 
Wpływa korzystnie na skórę,
wzmacnia serce

Koktajl borówkowy 
Wspomaga odchudzanie,
zapobiega starzeniu



-  2/3 ugotowanej na parze słodkiej dyni [200 g]
- 1 banan [100 g]
- 300 ml odtuszczonego mleka
- 1/3 filiżanki migdałów [200 g]
- 1 łyżka miodu

478 Cal (w oparciu o powyższą porcję)


Przygotowanie

Usunąć nasioną i ugotować na parze słodką dynię, następnie pokroić ją na kawałki. Namoczyć migdały w wodzie



Zastosować sitko do koktajli

Wspomaga trawienie i odchudzanie

-  2 ugotowane na parze słodkie ziemniaki [200 g]
- 1/2 jabłka [80 g]
- odtuszczony jogurt [50 g]
- 200 ml mleka
- 1/3 filiżanki orzechów włoskich [20 g]
- 1 łyżka miodu

455 Cal (w oparciu o powyższą porcję)

Przygotowanie

Starannie umyć słodkie ziemniaki i ugotować na parze w mundurkach.



Zastosować sitko do koktajli

Koktajl kremowa dynia



Słodki koktajl na Halloween – świetny dla dzieci!

1. Zmiksować razem mleko, dynię, migdały i kawałki banana.
2. Przy pomocy dużej łyżki lub chochli ostrożnie nakładać mieszanicę do Wolnoobrotowej Wyciskarki do Soku Kuvings.
3. Do otrzymanego soku dodać mleko oraz miód i dokładnie wymieszać.



Wskazówka

Słodką dynię należy ugotować razem ze skórą. Jej skóra jest doskonałym źródłem substancji odżywczych.

Koktajl jogurtowy ze słodkich ziemniaków




Doskonałe połączenie słodkiego ziemniaka i jabłka. Słodki ziemniak jest lekkostrawny i bogaty w błonnik, a po dodaniu jogurtu stanie się kompletnym posiłkiem.

1. Posiekać orzechy włoskie, ugotowane na parze słodkie ziemniaki i jabłko i zmiksować z mlekiem.
2. Przy pomocy dużej łyżki lub chochli ostrożnie nakładać mieszanicę do Wolnoobrotowej Wyciskarki do Soku Kuvings.
3. Do otrzymanego soku dodać miód i dokładnie wymieszać.

Wskazówka

Słodkie ziemniaki dają lepszy efekt synergiczny, jeśli spożywane są z mlekiem, produktami mlecznymi lub jabłkami. Słodkie ziemniaki należy ugotować w mundurkach. Skórka jest doskonałym źródłem substancji odżywczych.



-  1 banan [100 g]
- 1 filiżanka mango [200 g]
- ½ filiżanki orzechów nerkowca [30 g]
- 4 liście jarmużu [100 g]
- 200 ml odtuszczonego mleka

476 Cal (w oparciu o powyższą porcję)



Zastosować sitko do koktajli

Koktajl z mango i jarmużu




Ziemisty posmak jarmużu smakowicie kontrastuje ze słodkim mango i kremowym bananem.

1. Starannie umyć składniki.
2. Posiekać banana, liście jarmużu i orzechy nerkowca i zmiksować z mlekiem.
3. Przy pomocy dużej łyżki lub chochli ostrożnie nakładać mieszaninę do Wolnoobrotowej Wyciskarki do Soku Kuvings.



Wskazówka Używając sitka do koktajli, należy wkładać składniki powoli, tak by umożliwić dokładne wymieszanie się komponentów koktajlu.



-  1 filiżanka borówek amerykańskich [100 g]
- 1 pomarańcza [150 g]
- 1 banan [100 g]

258 Cal (w oparciu o powyższą porcję)



Zastosować sitko do koktajli

Koktajl borówkowy




Fioletowy deszcz z ulubionym dodatkiem koktajlowym – bananem.

1. Starannie umyć składniki.
2. Obrać pomarańczę ze skórki i pokroić na kawałki.
3. Posiekać banana i zmiksować z borówkami amerykańskimi.
4. Wycisnąć sok najpierw z borówek amerykańskich, a następnie z banana i pomarańczy w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings.



Wpływa korzystnie na skórę, wspomaga trawienie

-  3 mango [200 g x 3]
- 200 ml mleka
- 50 ml jogurtu naturalnego
- 1 łyżeczka miodu
- 1 łyżeczka cynamonu

594 Cal (w oparciu o powyższą porcję)



Zastosować sitko do koktajli

Mango Lassi



Odświeżający napój zrobiony z jogurtu i mango – gładki, kremowy i absolutnie niebiański.

1. Zmiksować zmielone mango z mlekiem.
2. Przy pomocy dużej łyżki lub chochli ostrożnie nakładać mieszaninę do Wolnoobrotowej Wyciskarki do Soku Kuvings.
3. Do otrzymanego soku dodać miód i sproszkowany cynamon.

Wskazówka Zalecamy zastosowanie domowego jogurtu. W zależności od preferencji, można dodać więcej mleka. Zamiast mango, do przyrządzenia lassi można zastosować truskawki, banany lub ananasy.



Zielony koktajl
Wpływa korzystnie na trawienie i na kondycję skóry

Koktajl melonowo-bananowy
Zapobiega zaparciom

Koktajl marchwiowo-bananowy
Wspomaga odchudzanie, poprawia kondycję skóry



- 1 banan [100 g]
- ¼ melona [300 g]
- ¼ filiżanki migdałów [10 g]
- 150 ml odtuszczonego mleka

300 Cal (w oparciu o powyższą porcję)



Zastosować sitko do koktajli

Wpływa korzystnie na skórę, wspomaga odchudzanie

- 1 pomidor [180 g]
- 1 kiwi [100 g]
- 1 plaster ananasa [120 g]
- 1 banan [100 g]
- 100 ml mleka

259 Cal (w oparciu o powyższą porcję)



Zastosować sitko do koktajli

Koktajl melonowo-bananowy



Niewiarygodnie gładki. Odniesiesz wrażenie, że pijesz wyśmienite lody.

1. Posiekać banana, melon i migdały i zmiksować z mlekiem.
2. Przy pomocy dużej łyżki lub chochli ostrożnie nakładać mieszatinę do Wolnoobrotowej Wyciskarki do Soku Kuvings.



Koktajl z pomidorów i kiwi




Koktajl bogaty w witaminy! Pomidory i kiwi zawierają substancje odżywcze, które pomagają rozwiązywać problemy trawienne i mają korzystny wpływ na skórę.

1. Posiekać banana oraz kiwi i zmiksować z mlekiem.
2. Przy pomocy dużej łyżki lub chochli ostrożnie nakładać powyższą mieszatinę oraz pomidora i ananasa do Wolnoobrotowej Wyciskarki do Soku Kuvings.

Wskazówka Wyciskać 500 ml na raz, aby nie spowodować przelewania się przez sitko do koktajli.



-  1 jabłko [150 g]
- 1 cytryna [120 g]
- 3 liście jarmużu [10 g]
- sałata rzymska [20 g]
- kapusta chińska [30 g]
- migdały [30 g] i przybranie z natki pietruszki

312 Cal (w oparciu o powyższą porcję)



Zastosować sitko do koktajli

Zielony koktajl




Świeże jabłko i cytryna mają tak zdecydowany aromat, że można z nimi zmieszać praktycznie wszystko – nawet silne smaki bogatych, zdrowych warzyw zielonych.

1. Starannie umyć składniki.
2. Usunąć ogonek jabłka i pokroić je na kawałki.
3. Obrąć cytrynę ze skórki i pokroić ją na kawałki.
4. Posiekać liście jarmużu, sałatę rzymską, kapustę chińską i migdały i wycisnąć sok w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings.
5. Wycisnąć sok z jabłka i cytryny w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings.



Wskazówka Dodaj banana oraz mleko i przekształć koktajl w pożywny posiłek. Aby uzyskać jak najlepsze rezultaty upewnij się, że wszystkie składniki koktajlu zostały pocięte na kawałki nieprzekraczające 2" długości.

-  1 marchewka [100 g]
- 1 banan [100 g]
- 1 pomarańcza [300 g]
- 200 ml mleka

370 Cal (w oparciu o powyższą porcję)



Zastosować sitko do koktajli


Koktajl marchwiowo-bananowy



Marchewka jest bardzo dobrym źródłem witaminy C i błonnika. Ten koktajl jest idealnym napojem podczas odchudzania się.

1. Pokroić marchewkę na kawałki.
2. Obrąć pomarańczę ze skórki.
3. Obrąć banana ze skórki i pokroić na kawałki.
4. Zmiksować powyższe składniki z mlekiem i włożyć do Wolnoobrotowej Wyciskarki do Soku Kuvings.

Zapobiega zaparciom, zwalcza anemię

-  garść szpinaku [60 g]
- 1 banan [100 g]
- 1 filiżanka orzechów włoskich [10 g]
- 200 ml odtuszczonego mleka

562 Cal (w oparciu o powyższą porcję)



Zastosować sitko do koktajli

Koktajl szpinakowy




Aromat banana i orzechów włoskich będzie świetnym nośnikiem silnego smaku bogatego w żelazo szpinaku.

1. Posiekać wszystkie składniki i zmiksować z mlekiem.
2. Przy pomocy dużej łyżki lub chochli ostrożnie nakładać mieszaninę do Wolnoobrotowej Wyciskarki do Soku Kuvings.

Wskazówka Aby uzyskać jak najlepsze rezultaty upewnij się, że wszystkie składniki koktajlu zostały pocięte na kawałki nieprzekraczające 2" długości.

Przeciwutleniacz

-  1 łyżka sproszkowanej zielonej herbaty
- 200 ml mleka
- 2 łyżki mleka skondensowanego

259.3 Cal (w oparciu o powyższą porcję)



Zastosować sitko do koktajli

Koktajl z zieloną herbatą




Zielona herbata zawiera witaminę A, błonnik pokarmowy i tokoferol. Delikatna kofeina z zielonej herbaty zapewni ci odświeżenie.

1. Złożyć wyciskarkę do soku wykorzystując sitko do koktajli.
2. Zmiksować sproszkowaną zieloną herbatę z mlekiem i mlekiem skondensowanym.
3. Wycisnąć sok z powyższej mieszaniny w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings.

Wskazówka Zaleca się zastosowanie zielonej herbaty lub sproszkowanej zielonej herbaty bogatej w katechiny, będące silnymi przeciwutleniaczami. Spożywanie zielonej herbaty przez dłuższy czas alkalizuje organizm. Stosować schłodzoną zaparzoną herbatę wraz z liśćmi herbacianymi.



Koktajl z mleka czekoladowego 
Zapobiega zaparciom, wpływa korzystnie na trawienie



- 30 ml mleka migdałowego
- 1 banan [100 g]
- ¼ awokado [50 g]
- 1 łyżeczka sproszkowanej wanilii
- 1 łyżka kakao w proszku

261 Cal (w oparciu o powyższą porcję)



Zastosować sitko do koktajli

Poprawia kondycję skóry, korzystnie wpływa na trawienie

- 1 jabłko [180 g]
- ¼ awokado [50 g]
- ¼ cytryny [30 g]
- 2 łyżki proszku MACA
- 200 ml mleka migdałowego
- 1 łyżka oleju lnianego
- 1 łyżka masła migdałowego

547 Cal (w oparciu o powyższą porcję)



Zastosować sitko do koktajli

Koktajl z mleka czekoladowego



Słodycz bogatsza i głębsza, niż w przypadku jakiegokolwiek mleka czekoladowego.

1. Złożyć wyciskarkę do soku wykorzystując sitko do koktajli.
2. Posiekać banana i awokado i zmiksować z mlekiem migdałowym, sproszkowaną wanilią i kakao.
3. Wycisnąć sok z powyższej mieszaniny w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings.

Wskazówka Jeżeli wolisz naturalne produkty, polecamy naturalny koktajl mleczno-czekoladowy. Ciesz się naturalnym smakiem jedwabistego koktajlu czekoladowego.

Koktajl z masła migdałowego



Tradycyjny koktajl zimowy – jego bogaty i kremowy migdałowy smak rozgrzeje twoje ciało.

1. Złożyć wyciskarkę do soku wykorzystując sitko do koktajli.
2. Posiekać wszystkie składniki i zmiksować dokładnie z mlekiem migdałowym, dodać olej lniany i masło migdałowe.
3. Wycisnąć sok z powyższej mieszaniny w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings.

Wskazówka Gruszka zawiera dużo wody, zaspokaja pragnienie i ułatwia odkształcanie wydzieliny. Jeżeli dodamy więcej pomarańczy, nawet dzieci pokochają ten sok.

Koktajl z orzechów nerkowca i żurawiny
Przeciwutleniacz, wspomaga
odchudzanie



Koktajl z awokado i ananasa
Ma korzystny wpływ na skórę,
ułatwia trawienie

- 1 filiżanka żurawin [30 g]
- ½ filiżanki orzechów nerkowca [30 g]
- ½ banana [50 g]
- 300 ml mleka

357 Cal (w oparciu o powyższą porcję)



Zastosować sitko do koktajli



- 1 awokado [200 g]
- 2 plastry ananasa [240 g]
- 1 banan [100 g]
- 200 ml mleka

650 Cal (w oparciu o powyższą porcję)



Zastosować sitko do koktajli

Koktajl z orzechów nerkowca i żurawiny



Żurawina jest wspaniałym źródłem przeciwutleniaczy, a ponieważ jest cierpka, najlepiej smakuje po zmieszaniu i innymi owocami.

1. Złożyć wyciskarkę do soku wykorzystując sitko do koktajli.
2. Posiekać banany.
3. Zmiksować wszystkie składniki z mlekiem.
4. Przy pomocy dużej łyżki lub chochli ostrożnie nakładać mieszankę do Wolnoobrotowej Wyciskarki do Soku Kuvings.

Wskazówka Wykorzystując mrożoną żurawinę, należy upewnić się, że zostanie ona uprzednio rozmrożona. Ponieważ jest ona bardzo kwaśna, można dodać nieco syropu w zależności od smaku. Żurawina jest cennym źródłem przeciwutleniaczy, ponieważ jest bogata w proantocyjanidy i flawonoidy. Dieta zawierająca żurawinę jest bardzo korzystna dla organizmu, bowiem pomaga ona zapobiegać chorobom naczyniowym, zwiększając ilość cholesterolu HDL (dobrego cholesterolu), a także korzystnie wpływa na serce.

Koktajl z awokado i ananasa




To nie jest zwyczajny koktajl. Jest tak gęsty i dekadentcki, że można jeść go łyżką. Awokado nadaje mu niesamowicie kremową konsystencję zbliżoną do puddingu, a ponadto zawiera tłuszcze niezbędne dla zdrowia.

1. Złożyć wyciskarkę do soku wykorzystując sitko do koktajli.
2. Usunąć pestkę z awokado.
3. Pokroić awokado, banana i ananasa i zmiksować składniki z mlekiem.
4. Przy pomocy dużej łyżki lub chochli ostrożnie nakładać mieszankę do Wolnoobrotowej Wyciskarki do soku Kuvings.




Wskazówka Bardzo dojrzałe awokado są miękkie jak masło – należy unikać niedojrzałych awokado, ponieważ są bardzo twarde.




Mango Sorbet 
Good for Skin



Sorbet borówkowy 
Zapobiega starzeniu,
wspomaga odchudzanie



Sorbet truskawkowy 
Wpływa korzystnie na skórę,
wspomaga odchudzanie

Sorbet z kiwi 
Wpływa korzystnie na skórę,
ułatwia trawienie



52 Cal (w oparciu o powyższą porcję)



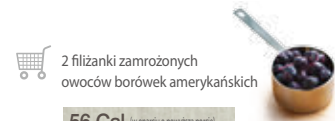
Pełne sitko



108 Cal (w oparciu o powyższą porcję)



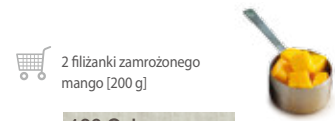
Pełne sitko



56 Cal (w oparciu o powyższą porcję)



Pełne sitko



136 Cal (w oparciu o powyższą porcję)



Pełne sitko

Sorbet truskawkowy

Truskawki są prawdopodobnie najpowszechniej występującymi i najbardziej popularnymi owocami na świecie. Twoim udziałem stanie się fantastyczny smak i konsystencja.

1. Złożyć wyciskarkę do soku wykorzystując pełne sitko.
2. Pojedynczo wkładać zamrożone truskawki do Wolnoobrotowej Wyciskarki do Soku Kuvings.
3. Podawać w pucharku do lodów.

Wskazówka Mrożone truskawki większe niż 4 cale mogą uszkodzić pełne sitko – przed ich zamrożeniem należy pokroić truskawki na mniejsze kawałki.

Sorbet z kiwi

Trudno jest wyobrazić sobie coś lepiej gaszącego pragnienie, niż ten odświeżający sorbet.

1. Złożyć wyciskarkę do soku wykorzystując pełne sitko.
2. Pojedynczo wkładać kawałki zamrożonych kiwi do Wolnoobrotowej Wyciskarki do Soku Kuvings.
3. Podawać w pucharku do lodów.

Wskazówka Usunąć rdzeń kiwi przed zamrożeniem, aby uzyskać lepszy smak. Jeżeli kiwi ma silnie kwaśny smak, dodać kawałek banana lub jogurt.

Sorbet borówkowy

Niezależnie od pogody, jedząc ten mrożony deser, niemal uwierzysz, że jest już lato – wyśmienity niskokaloryczny letni deser.

1. Złożyć wyciskarkę do soku wykorzystując pełne sitko.
2. Wkładać zamrożone borówki amerykańskie niewielkimi porcjami do Wolnoobrotowej Wyciskarki do Soku Kuvings.
3. Podawać w pucharku do lodów.


Sorbet z mango


Przenieś się pod palmy dzięki intensywnemu i bogatemu smakowi mango.

1. Złożyć wyciskarkę do soku wykorzystując pełne sitko.
2. Wkładać zamrożone mango niewielkimi porcjami do Wolnoobrotowej Wyciskarki do Soku Kuvings.
3. Podawać w pucharku do lodów.



Sorbet żurawinowy 
Wspomaga odchudzanie, korzystnie wpływa na skórę

Lody bananowo-jogurtowe 
Zapobiegają zaparciom, wspomagają odzyskiwanie sił


 1 zamrożony banan [100 g]
jogurt naturalny [200 g]

299 Cal (w oparciu o powyższą porcję)



Pełne sitko




 2 filiżanki zamrożonych owoców żurawiny [200 g]
30 g skondensowanego mleka

49 Cal (w oparciu o powyższą porcję)



Pełne sitko

Zapobiega zaparciom, ułatwia trawienie

 ¼ ugotowanej na parze słodkiej dyni
1 filiżanka orzechów nerkowca [60 g]
1 zamrożony banan [100 g]
1 łyżka miodu
1 łyżka skondensowanego mleka

423 Cal (w oparciu o powyższą porcję)




Pełne sitko

Lody bananowo-jogurtowe

Fantastyczne połączenie słodkiego banana i kremowego jogurtu. Dziecięcy przysmak!

1. Złożyć wyciskarkę do soku wykorzystując pełne sitko.
2. Umieścić rozdrobnionego zamrożonego banana z jogurtem naturalnym w Wolnoobrotowej Wyciskarce do Soku Kuvings.
3. Podawać w pucharku do lodów.

 Można udekorować lody jogurtem naturalnym, zależnie od preferencji.

Sorbet żurawinowy


Niesamowicie silne wrażenie smakowe, mające źródło w żurawinach! Jeden z najzdrowszych i najsmaczniejszych deserów.

1. Złożyć wyciskarkę do soku wykorzystując pełne sitko.
2. Wkładać zamrożone żurawiny niewielkimi porcjami do Wolnoobrotowej Wyciskarki do Soku Kuvings.
3. Podawać w pucharku do lodów.


Lody ze słodkiej dyni i orzechów nerkowca

To jest fantastyczny jesienny deser! Smak słodkiej dyni wyśmienicie współgra z orzechową konsystencją.


1. Złożyć wyciskarkę do soku wykorzystując pełne sitko.
2. Zmiksować razem ugotowaną na parze słodką dynię, orzechy nerkowca, miód, mleko skondensowane i zamrożonego banana.
3. Przy pomocy dużej łyżki lub chochli ostrożnie nakładać mieszankę do Wolnoobrotowej Wyciskarki do Soku Kuvings.
4. Podawać w pucharku do lodów.

Sorbet pomarańczowo-cytrynowy 
Wpływa korzystnie na skórę



Mieszane lody borówkowo-orzechowe 
Wpływają korzystnie na skórę,
zawierają przeciwutleniacze




-  1 filiżanka mrożonych truskawek [100 g]
- 1/3 filiżanki mrożonych owoców żurawiny [35 g]
- 1/2 filiżanki migdałów [30 g]
- 1/2 filiżanki orzechów nerkowca [130 g]
- 1/2 awokado
- 1 łyżka skondensowanego mleka
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka kremowego sera

676 Cal (w oparciu o powyższą porcję)



Pełne sitko


-  1 zamrożona pomarańcza (obrana ze skórki i pokrojona w plastry) [340 g]
- 1 zamrożona cytryna (obrana ze skórki i pokrojona w plastry) [120 g]

173 Cal (w oparciu o powyższą porcję)



Pełne sitko

Korzystnie wpływa na skórę i kości

-  500 ml zamrożonego mleka
- kilka kropli syropu

339 Cal (w oparciu o powyższą porcję)



Pełne sitko

Mieszane lody borówkowo-orzechowe



Ciepkie i słodkie jednocześnie – te jasnoczerwone lody są wyjątkowe.

Przygotowanie

Zamrozić mleko w pojemniku na kostki lodu

1. Złożyć wyciskarkę do soku wykorzystując pełne sitko.
2. Zmiksować razem wszystkie składniki.
3. Przy pomocy dużej łyżki lub chochli ostrożnie nakładać mieszaninę do Wolnoobrotowej Wyciskarki do Soku Kuvings.
4. Podawać w pucharku do lodów.

Sorbet pomarańczowo-cytrynowy



Fresh, tangy, sharp, juicy -all sensations to liven you up

Przygotowanie

Obrać pomarańczę i cytrynę ze skórki i włożyć owoce do zamrażarki na około 3 godziny.

1. Złożyć wyciskarkę do soku wykorzystując pełne sitko.
2. Włożyć zamrożoną pomarańczę i cytrynę do Wolnoobrotowej Wyciskarki do Soku Kuvings.
3. Podawać w pucharku do lodów.

Lody mleczne




Delikatnie rozplývają się w ustach, zupełnie jak biały śnieg. Można dodać dżem truskawkowy lub suszone owoce, zależnie od preferencji.

Przygotowanie

Zamrozić mleko w pojemniku na kostki lodu

1. Złożyć wyciskarkę do soku wykorzystując pełne sitko.
2. Włożyć zamrożone mleko do Wolnoobrotowej Wyciskarki do Soku Kuvings.
3. Dodać syrop i podawać w pucharku do lodów.

 **Wskazówka** Po zmiksowaniu z latte z zielonej herbaty lub z mrożonym latte, możesz cieszyć się smakiem kremowego i gęstego mlecznego sorbetu.

Wolnoobrotowa Wyciskarka do Soku Kuvings

W celu uzyskania szczegółowych informacji dotyczących możliwości zakupu produktów lub akcesoriów Kuvings, należy skontaktować się z lokalnym autoryzowanym dealerem Kuvings lub odwiedzić naszą stronę internetową www.kuvings.com.

Wykluczenie – deklaracje i produkty o których mowa w niniejszej książeczce z przepisami nie zostały poddane ocenie przez FDA. Nie są one przeznaczone do diagnozowania, leczenia, uzdrawiania ani zapobiegania jakimkolwiek chorobom lub stanom chorobowym.

Prawa autorskie © 2013 Kuvings, Wszystkie prawa zastrzeżone.
Żadna z części niniejszej publikacji nie może być powielana, przechowywana w systemach odzyskiwania danych ani przesyłana w żadnej formie ani przy pomocy żadnych metod elektronicznych, mechanicznych, poprzez wykonywanie fotokopii lub też w inny sposób, bez uprzedniego pozwolenia Kuvings.