

دليل الوصفات

عصائر ووصفات
دليل وصفات هوروم



هوروم

دليل الوصفات

عصائر ووصفات

هوروم



عصير هوروم

الطريقة الأكثر فعالية للحصول على العناصر الغذائية
من الخضروات والفواكه بشكل صحيح



المحتويات

ص ٨. ١. أهمية تناول الخضروات والفواكه

ص ٩. ٢. المواد النباتية الفعالة التي تحافظ على صحة جسمك

ص ١٠. ٣. إنزيمات الخضروات والفواكه التي تنشط جسمك

ص ١١. ٤. لماذا نشرب عصير هوروم؟

ص ١٢. ٥. احتياطات الاستخدام

ص ١٣. ٦. كيفية تجهيز كل مكون

ص ١٤. ٧. وصفات هوروم

ص ٤٠. ٨. العناصر الغذائية في كل مكون



أهمية تناول الخضروات والفواكه

تستخدم عصارة هوروم تقنية الضغط المتأني، التي تستخلص الجوهر من البذور والقشور بحيث يتناول المستخدمون مزيدًا من العناصر الغذائية مقارنة بتناول الطعام نفسه. هناك العديد من الفواكه والخضروات التي تحتوي على عناصر غذائية غنية في بذورها وقشورها. الآن، يمكنك الحصول على جميع العناصر الغذائية من البذور والقشور مع هوروم!

بيتا كاروتين الأصفر

يحسن صحة الجلد،
يعزز جهاز المناعة

البرتقال، الجزر، الليمون،
الأناناس، إلخ.

اللوتين الأخضر

يحسن صحة العين، يملح
تأثيرًا مضادًا للالتهاب

العنب الأخضر، الكيوي، الكبلة،
السبانخ، البروكلي، الكرنب،
نبات أنجليكا روتنبليس ماك،
نبات القمح، إلخ.

الليكوبين الأحمر

يساعد في منع السرطان وتحسين
وظيفة الأوعية الدموية

الطماطم، البطيخ، الرمان،
الفراولة، البلج، إلخ.



٢. المواد النباتية الكيميائية التي تحافظ على صحة جسمك

المواد النباتية الكيميائية هي عناصر غذائية توجد فقط في الفواكه والخضروات. تتميز الألوان والروائح والنكهات بوجود المواد النباتية الكيميائية. ينتج النبات هذه المواد للدفاع ضد العوامل الخارجية مثل الحشرات والمسببات والأشعة فوق البنفسجية. تناول المواد النباتية الكيميائية يساعد في حماية الجسم البشري ضد المواد السامة.

الألثوسيالين الأرجواني

يساعد في تقليل خطر الأمراض القلبية،
يحسن الذاكرة.

العنب، التوت، الجوز الأرجواني،
الملفوف الأحمر، إلخ.

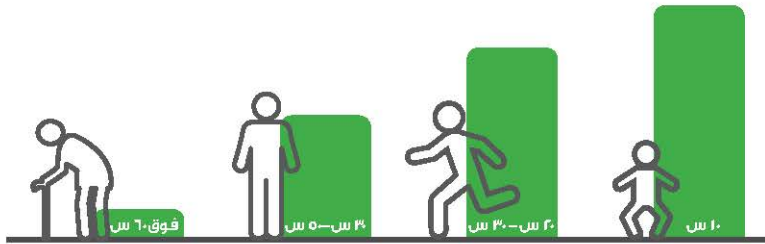
الكويرسيتين الأبيض

يساعد في إدارة ضغط الدم
وحماية الكبد.

الأجاص، التفاح، الموز، الملفوف،
زهو الرعدة، الجينسلق، الثوم، إلخ.

٣. إنزيمات الخضروات والفواكه تنعش جسمك

الإنزيمات هي مواد حيوية تحول الطعام المتناول إلى طاقة لجسمنا. الإنزيمات أساسية للحفاظ على الحياة وتلعب أدوارًا مثل **تحفيز الهضم**، وتعزيز القدرة الطبيعية على الشفاء، وإزالة النفايات من الجسم، وتحسين الجهاز المناعي.



يقل مستوى الإنزيمات مع التقدم في العمر.

تحتاج إلى تناول كمية كافية من الخضروات والفواكه لتجديد إنتاج الإنزيمات لأن إنتاجها يتناقص مع التقدم في العمر.

٤. لماذا نشرب عصير هيوروم



عصير هوروم صحي و "طبيعي" بدون أي إضافات صناعية أو معالجات.

لمعايير التسميات للأغذية وما إلى ذلك، وزارة الأمن الغذائي والدوائي الكورية،
إشعار رقم ٢٠١٥-٩٣، للمرفق ١، أ. ١٠. F

٣

تقليل عملية التأكسد؛ عمليات
عصر الخضار والفواكه غالباً ما
تشمل استهلاك هواء محدود،
مما يقلل من عملية التأكسد
التي قد تؤدي إلى تدهور
العناصر الغذائية وتأثير طعم
وجودة العصير.

٢

الحصول على ما يكفي من العناصر
الغذائية؛ من خلال عصر الخضار
والفواكه، يمكنك الحصول على ما
يكفي من العناصر الغذائية من
البذور والفشور، والتي قد لا تكون
متاحة بشكل كامل أو لذيذة بشكل
كاف.

١

الحفاظ على العناصر الغذائية
والإنزيمات؛ يساعد عصر الخضار
والفواكه على الحفاظ على
العناصر الغذائية والإنزيمات بدلاً
من تدميرها بفعل الحرارة
العالية.

٦

يمكنك الاستمتاع بعصائر
الخضروات الخضراء بسهولة
مع الحفاظ على صحة جيدة.

٥

من خلال إزالة البقايا، يتم تعزيز
الطعم وزيادة قابلية امتصاص
العصير.

٤

يتم الحفاظ على الألوان الطبيعية
للمكونات، وهذه المكونات غنية
بالعناصر المضادة للأكسدة.

٥. احتياطات الاستخدام

لضمان أقصى حماية لمنتجك، يرجى تحضير المكونات بالطريقة الموصى بها . يرجى الرجوع إلى الدليل و كتيب الوصفات للحصول على التوصيات حول تحضير المكونات بشكل صحيح.

اتبع هذه الخطوات!

١. لا تستخدم المكونات التي لا تحتوي على عصير مثل السمس، الفاصوليا، الفلفل الصيني، اللحاء، الجذر، السقرجل، السوائل الإنزيمية والفواكه المحفوظة في الكحول، العسل، السكر، أو المكونات الصعبة العصر مثل اليزفون، الصبار، الألوة، الموز، والمواد المسلوقة. قد تتسبب هذه المكونات في تلف المنتج.

٢. لا تضع مكونات كبيرة الحجم أو التي تحتوي على كمية كبيرة جدًا من الألياف، قم بإزالة البذور التي لا يمكن مضغها بالأسنان من الفواكه الحجرية (مثل المانجو، الكاكي الحلو، الخوخ، الحراق، الكرز، إلخ). قد تؤدي هذه المكونات إلى تلف المنتج.

٣. عند وضع المكونات في الوعاء، استخدم الدافع المرفق في العبوة الأصلية فقط. لا تضع أصابعك أو أعواد الطعام أو أي أدوات أخرى في منفذ الوعاء. قد يؤدي ذلك إلى تلف المنتج أو إصابة شخصية.

٤. يرجى فتح غطاء العصارة أثناء التشغيل. نظف وعاء اللب بشكل متكرر.

٥. عند العصر لعدة مرات أو بكميات كبيرة، يرجى تفريغ المسمار وتنظيف الوعاء جيدًا قبل التشغيل. قد يزيد ذلك من الضغط داخل المنتج، ويعطل فتح غطاء الوعاء، أو يتسبب في تلف أجزاء المنتج.

٦. يجب استخدام المكونات التي تحتوي على ألياف قوية أو بذور بعد تنظيفها بشكل منفصل لكل (١) كجم.

٧. الإشراف الدقيق ضروري لمنع الأطفال من استخدام هذا المنتج دون إشراف.

٨. بعض المواد صعبة الاستخلاص اعتمادًا على نوع المنتج. يرجى الرجوع إلى الدليل.

٩. لا تحاول استخراج العصير من المسمار الذي تم عصره بالفعل. يمكن أن يسد المصفاة الضاغطة.

٦ . طريقة جعل كافة المكونات جاهزة



الخضروات الجذرية (الجزر، البنجر، الزنجبيل، البطاطس الحلوة، البطاطس، الثوم، إلخ.)
تأكد من غسل الأوساخ والشوائب من الجذور بالماء الجاري. ازل القشور الخارجية من المكونات اللينة مثل الزنجبيل، وقطع المكونات الطويلة طوليًا للاستخراج.



الفواكه الحمضية (الجريب فروت، البرتقال، الليمون، إلخ.)
قم بتحضير المكونات عن طريق تقشيرها وتقطيعها إلى قطع أصغر لتناسب مع فتحة الإدخال في العصارة. ازل جميع البذور أو اللوى الصلبة التي لا يمكن مضغها قبل إدخالها.



الفواكه ذات القشور السمكية (الأناس، ثمرة التين، البطيخ، الشمام، الرمان، إلخ.)
قم بتحضير المكونات عن طريق تقشيرها وتقطيعها إلى قطع أصغر لتناسب القاعدة. ازل أي بذور فاكهة صعبة المضغ قبل الإدخال.



الفواكه التي تحتوي على بذور (العنب، التفاح، الخوخ، الخوخ الأمريكي، البرقوق، الكرز، الكمثرى، البطيخ، إلخ.)
استخدم الفاكهة فقط بعد إزالة الجزء الصلب غير القابل للمضغ من الفاكهة مثل نواة الخوخ. ازل بذور التفاح إذا كان ذلك ممكنًا، لأنها يمكن أن تكون سامة عند طحنها. بالنسبة للعنب، اقطع كل حبة من العنقود بعد غسلها.



الفواكه الناعمة (الفراولة، الكيوي، الموز، الطماطم، المانجو، إلخ.)
للمكونات الجافة واللزجة، قم بمزجها مع المكونات الأخرى للعصير. ازل القشور والسيقان مسبقًا. ازل بذور المانجو.



الخضروات ذات الأوراق والسيقان (الكرفس، الكيل، الملفوف، البقدونس المائي، براعم الفمخ، الكراث، إلخ.)
قطع المكونات إلى قطع بطول ٣ سم أو أقصر للاستخراج. نظرًا لأن الخضروات ذات الأوراق والسيقان خشنة وليفيقة، فإنها لا تضغط بسهولة وقد تعطل البرغي.

✳ الأظعمة والمشروبات (بما في ذلك العصير) لا تعتبر أدوية أو مستلزمات طبية، لذا فهي لا تمتلك تأثيرًا مباشرًا في علاج الأمراض. بدلاً من استهلاك عنصر غذائي واحد أو طعام واحد بشكل مستمر، يُوصى بتضمين مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية والأطعمة في نظامك الغذائي.

✳ توضح الملفات الغذائية في كتيب الوصفات تأثيرات الخضروات والفواكه.

✳ هذا المنتج لا يضمن قيمة علاجية.



٧. وصفات هوروم

ص. ١٦ عصائر الفيتوكيميكال سهلة التحضير

عصير أحمر / عصير الطماطم الكرزية
عصير أصفر / عصير الأناناس
عصير بنفسجي / عصير العنب الأحمر
عصير أخضر / عصير الكالي
عصير أبيض / عصير التفاح

ص. ٢١ عصائر مختلطة بنكهات متنوعة

عصير التفاح والشمام (شمام، تفاح، بوك تشوي، كرفس)
عصير الشيا بلس (بذور الشيا، تفاح، ليمون، خیار، كرفس)
عصير التفاح والزنجبيل (تفاح، زنجبيل، أناناس)
عصير الريحان والأناناس (ريحان، أناناس، عنب أخضر، سبانخ)
عصير التفاح والنعناع الشافي (نعناع تفاحي، كالي، عنب أخضر)

ص. ٢٦ عصائر صحية لجسمك

عصير الصباح الصحي (أنجليكا يوتيليس، كمثرى، عنب)
عصير الفيتامين والمرطب (برتقال، جزر، تفاح)
عصير خفيف (جريب فروت، برتقال، أناناس، جزر)
عصير تحسين الدورة الدموية (بنجر، تفاح، ليمون)

ص. ٣٠ حليب المكسرات والآيس كريم

حليب اللوز . حليب الكاجو
آيس كريم التوت الأزرق . آيس كريم الكوكيز والموز

ص. ٣٤ وصفات طبخات هوروم

حساء الطماطم الكريمي الناعم
مافن التفاح والقرفة الرطب
صلصة التفاح والزنجبيل للخضروات الطازجة

عصائر الفيتوكيماويات سهلة التحضير

عصير طماطم الكرز

#الليكوبين الأحمر

١. قم بإزالة السيقان من طماطم الكرز واغسلها تحت الماء الجاري.
٢. ضع المكونات في الوعاء، وضع الغطاء، استخرج العصير.

نصيحة: قد يكون عصير الطماطم الكرزية كثيفًا قليلًا بالنسبة لذوقك. أضف العنب أو الكمثرى للاستمتاع بعصير أكثر سيولة.



عصير الأناس

#البيتا كاروتين الأصفر

١. ازل قشرة الأناس وقطعه طولياً.

٢. ضع المكونات فى الوعاء، وضع الغطاء. استخرج العصير.

نصيحة: الأناس الغير ناضج يحتوى على الكثير من الأحماض. يرجى تركه ينضج لتجنب القرحة في الفم.



عصير العنب الأحمر

#الأنثوسيانين الأرجواني

١. قم بفصل العنب واغسله تحت الماء الجاري.

٢. ضع المكونات فى الوعاء، وضع الغطاء، استخرج العصير.

نصيحة: يمكنك الاستمتاع بعصير ذو امتصاص ممتاز وتأثير مدر للبول إذا قمت بعصر العنب مع البطيخ.



عصير الكيل

#اللوتين الأخضر

١. اغسل الكيل جيدًا وقطعه إلى قطع بطول ٣ سم أو أقصر.

٢. ضع المكونات في الوعاء، وضع الغطاء. استخرج العصير.

نصيحة: اعصره مع الكمثرى لإضافة الرطوبة والحلاوة للحد من المذاق المر للكيل.



عصير التفاح

#الكيرسيتين الأبيض

١. اغسل التفاح بدون تقشير وقطعه إلى قطع أصغر لتناسب الوعاء.
٢. ضع المكونات في الوعاء، وضع الغطاء. استخرج العصير.

نصيحة: يرجى شرب عصير التفاح عندما يكون طازجاً لأن التفاح يصبح بنيًا بسرعة. التفاحات فوجي، التي تصبح متاحة في نوفمبر، هي الأكثر مناسبة لعصر العصير.



العصائر المتعددة النكهات

عصير البطيخ والتفاح

١١٤ سعرة حرارية / بطيخ ٢٠٠ غرام، تفاح ١٣٠ غرام، باك تشوي ٥٠ غرام، كرفس ٥٠ غرام

١. ازل قشر البطيخ وقطعه إلى قطع أصغر لتناسب الوعاء.
 ٢. اغسل التفاح وقطعه إلى قطع أصغر لتناسب الوعاء.
 ٣. اغسل باك تشوي والكرفس جيدًا وقطعهما إلى قطع بطول ٣ سم.
 ٤. ضع المكونات في الوعاء، وضع الغطاء. استخرج العصير.
- نصيحة:** يمكنك استبدال البطيخ بالبطيخ الحامي.



عصير شيا بالإضافات

١٩٨ سعرة حرارية /

بذور الشيا ١٠ غرام، تفاح ١٥٠ غرام، ليمون ٥٠ غرام، خيار ٧٠ غرام، كرفس ٥٠ غرام

١. ازل القشرة من الخيار وقطعه إلى قطع أصغر لتناسب الوعاء.
 ٢. اغسل التفاح وقطعه إلى قطع أصغر لتناسب الوعاء.
 ٣. اغسل الباك تشوي والكرفس جيدًا وقطعهما إلى قطع بطول ٣ سم.
 ٤. ضع المكونات في الوعاء، وضع الغطاء. استخرج العصير.
- نصيحة:** يمكنك استبدال الخيار بالبطيخ الحامض.



عصير التفاح والزنجبيل

١٣٥ سعرة حرارية /

المكونات: تفاح ٢٨٠ جرام، زنجبيل ٥ جرام، أناناس ١٢٠ جرام

١. ازل القشر من الأناناس والزنجبيل.
٢. قطعهما إلى قطع بالطول لتناسب الوعاء.
٣. اغسل التفاح جيدًا وقطعه إلى قطع أصغر لتناسب الوعاء.
٤. ضع المكونات في الوعاء، وضع الغطاء. استخرج العصير.
٥. التفاح والأناناس جيدان للهضم وتخفيف التعب. خلطهما مع طعم الزنجبيل الحار يزيد من درجة حرارة الجسم، مما يساعد على الوقاية من السرطان وتعزيز المناعة.



عصير الريحان والأناناس

٩٣ سعرة حرارية /

المكونات: ريحان ٤ جرام، أناناس ٢٢٠ جرام، عنب أخضر ١٠٠ جرام،
سبانخ ٤٠ جرام

١. ازل القشر من الأناناس وقطعه بالطول.
٢. افصل العنب الأخضر واغسله جيدًا. قطع السبانخ والريحان إلى قطع بطول ٣ سم.
٣. ضع المكونات في الوعاء، وضع الغطاء. استخرج العصير.

نصيحة: يعد الريحان مصدرًا جيدًا للبيتا كاروتين، مما يساعد في الوقاية من السرطان. وتساعد الفيتامينات **س** و **ب** الموجودة في العنب الأخضر والأناناس على التغلب على التعب.



عصير مقوى بالتفاح والنعناع

١٢٩ سعرة حرارية /

نعناع تفاح ٣ غرام، كيل ٦٠ غرام، عنب أخضر ٣٣٠ غرام

١. قم بفصل العنب الأخضر واغسله جيدًا. قطع النعناع التفاحي والكيل إلى قطع بحجم ٣ سم.
٢. ضع المكونات في الوعاء، وضع الغطاء. استخرج العصير.

نصيحة: نعناع التفاح ليس فقط مُعطرًا، بل يعتبر أيضًا جيدًا للهضم واستعادة الشعور بالتعب. الكيل هو مصدر جيد للوتين وبيتا كاروتين، اللذين يحميان الجسم من السرطان.



عصائر صحية لجسمك

عصير الصباح الصحي

١٢١ سعرة حرارية / ١٠٩ جرام من الكمثرى، ١٣٤ جرام من
السيمادار (أنجليكا يوتيليس)، ١١٨ جرام من العنب الأخضر

١. افصل العنب الأخضر واغسله جيدًا. قطع الكمثرى إلى قطع صغيرة تناسب فوهة القادوس.
٢. قطع السيمادار إلى قطع بطول ٣ سم.
٣. ضع المكونات في الوعاء، وضع الغطاء. استخرج العصير.

نصيحة: السيمادار والكمثرى يخفضان مستوى الكحول في الدم ويخففان من صداع الكحول. العنب الأخضر غني بحمض الستريك والحمض العضوي، والتي تعمل على القضاء على السموم ومكافحة التعب.



عصير مرطب بالفيتامينات

١٢٧ سعرة حرارية / ٢٠٠ جرام من البرتقال، ١٠٠ جرام من الجزر،

١٤٠ جرام من التفاح

١. قشر البرتقال وقطعه إلى قطع صغيرة لتناسب الوعاء.
٢. اغسل الجزر والتفاح جيدًا وقطعهما بالطول.
٣. ضع المكونات في الوعاء، وضع الغطاء. استخرج العصير.

نصيحة: البرتقال يحتوي على الكثير من فيتامين س، الذي يساعد على امتصاص بيتا كاروتين الجزر وفيتامين أ، مما يحسن بشكل فعال الرؤية



عصير خفيف

٧٤ سعرة حرارية / ١٠٠ جرام من الجريب فروت، ٧٠ جرام من البرتقال، ١٨٠ جرام من الأناس، ٢٠ جرام من الجزر

١. قشّر الجريب فروت والبرتقال والأناس، وقطّعهم إلى قطع بالطول لتناسب الوعاء.
٢. اغسل الجزر جيدًا وقطّعه بالطول.
٣. ضع المكونات في الوعاء، وضع الغطاء. استخرج العصير.

نصيحة: إنزيمات كسر الدهون في الجريب فروت وبروميلين الذي يعزز الهضم في الأناس ينشطان الأمعاء. فيتامين س يساعد في استعادة الطاقة للجسم المتعب.



عصير تحسين الدورة الدموية

١٤٨ سعرة حرارية / ٢٠ جرام من الشمندر، ٣٥٠ جرام من التفاح،
٢٠ جرام من الليمون

١. قشّر الشمندر والليمون، وقطّعهما بالطول.
٢. اغسل التفاح جيّدًا وقطّعه بالطول ليلائم فوهة الوعاء.
٣. ضع المكونات في الوعاء، وضع الغطاء. استخرج العصير.

نصيحة: البيتاين المستخرج من الشمندر والكويرسيتين الموجود في التفاح يقللان من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية عن طريق تنقية الدم وخفض نسبة الكوليسترول في الدم.



حليب المكسرات والآيس كريم

حليب اللوز

٩٠ جرام من اللوز (كوب ورقي واحد)، ٢٠٠ مل من الماء (كوبين ورقيين)، ٢ ملعقة صغيرة من السكر، قليل من الملح

١. قم بتنظيف اللوز جيدًا واتركه في الماء لمدة تزيد عن ٦ ساعات.
٢. أغلق غطاء الوعاء واسكب الماء واللوز معًا للعصر.
٣. بمجرد أن يتم تصريف الخليط بشكل كافٍ، افتح غطاء الوعاء.
٤. أضف السكر والملح بالقدر الذي ترغب فيه.

نصيحة: حليب اللوز شائع في الولايات المتحدة، يحتوي على نسبة منخفضة من الدهون والملح، ويحتوي على محتوى عالٍ من الأحماض الدهنية التي تعزز من الأيض لتحسين صحة القلب والحفاظ على توازن التغذية الجيدة. يمكن استخدام الحليب أو حليب الصويا بدلا من الماء.



حليب الكاجو

٨٠ جرام من مكسرات الكاجو (كوب ورقي واحد)، ٣٠٠ مل من الماء (كوبين ورقيين)، ٢ ملعقة صغيرة من السكر، قليل من الملح

١. قم بتنظيف مكسرات الكاجو جيدًا واتركها في الماء لمدة تزيد عن ساعتين.

٢. أغلق غطاء الوعاء واسكب الماء ومكسرات الكاجو معًا للعصر.

٣. بمجرد أن يتم تصريف الخليط بشكل كافٍ، افتح غطاء الوعاء.

٤. أضف السكر والملح بالقدر الذي ترغب فيه.

نصيحة: يمكن معالجته بأشكال مختلفة بما في ذلك الزبادي والكريمة والجبن. يساعد السيلينيوم وحمض اللينوليك الموجودان في مكسرات الكاجو على خفض مستوى الكوليسترول في الدم. عند استخراج حليب المكسرات، لا تستخدم أكثر من ٣٥٠ مل من الماء.



آيس كريم التوت الأزرق

كوب واحد من التوت الأزرق المجمد (١٥٠ جرام)، كوب واحد من الفراولة المجمدة (١٥٠ جرام)، ٢ ملعقة كبيرة من العسل

١. ضع كوب العصير في منفذ وعاء العصر.
٢. أضف المكونات بالتناوب، قطعة واحدة أو ملعقة واحدة في كل مرة.
٣. أضف العسل وامزج جيدًا.

نصيحة: التوت الأزرق يحتوي على تركيز أعلى من الأنثوسيانين عند تجميده، مما يساعد في تحسين الصحة. وضع جميع المكونات دفعة واحدة قد يتسبب في توقف المنتج وتعطله.



آيس كريم البندقية بالكوكيز والموز

٢ موزة مجمدة (٢٠٠ جرام)، ٥ كوكيز أوريو (٥٠ جرام)، ٢ ملعقة كبيرة من الحليب المكثف المحلى

١. قطع الموز إلى ٥ قطع كل واحدة وضعها في الفريزر. قطع كوكيز أوريو إلى نصفين.
٢. ضع كوب العصير في منفذ وعاء العصر.
٣. أضف المكونات المحضرة بالتناوب، قطعة أو قطعتين في كل مرة.
٤. أضف الحليب المكثف المحلى واخلط جيداً.

نصيحة: إضافة كوكيز أوريو المقرمشة إلى آيس كريم الموز يضيف نكهات حلوة وملمساً مقرمشاً يمنح تجربة لذيذة ومتناغمة.



طبخات هوروم



كعكة التفاح بالقرفة

٢٠٠ غرام من الطحين المتوسط، بيضة واحدة، ٦٠ غرام من السكر البني، ٦٠ غرام من الزبدة، ٣ غرام من مسحوق الخبز، ٧٠ مل من عصير التفاح والجزر، ٥٠ غرام من بيوريه التفاح والجزر، نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرقة، ملح

١. قم بتنظيف التفاح والجزر وقطعهما بطول يتناسب مع فوهة الوعاء.
٢. ضع المكونات المحضرة في الوعاء، وضع الغطاء، واستخرج العصير.
٣. انخل الطحين المتوسط ومسحوق الخبز والملح في وعاء.
٤. امزج الزبدة بدرجة حرارة الغرفة مع البيض والسكر البني في وعاء الخلط.
٥. أضف ٧٠ مل من عصير التفاح والجزر، مسحوق القرقة، الطحين المنخول، وبيوريه التفاح والجزر، وامزج جيدًا.
٦. ادهن قوالب الكعك بالزبدة واسكب ٧/١ أو ٨/١ من الخليط في كل قالب. اخبز لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة في فرن البخار.

نصيحة: احفظ الزبدة والبيض عند درجة حرارة الغرفة قبل الاستخدام. يمكنك أيضًا استخدام الفرن أو القلاية الهوائية. (١٨٠ درجة مئوية، ٢٠ دقيقة)



شوربة الطماطم الكرمية

الجزر: ١٠٠ جرام، نصف بصلة، ٣ فصوص ثوم، طماطم كرزية: ٥٠٠ جرام، زبدة: ١ ملعقة صغيرة، مرق دجاج (أو مرق خضار)، زعتر مجفف: ٢/١ ملعقة صغيرة، كريمه طازجة: ٢ ملعقة كبيرة، رقائق جبن بارميزان، ملح، فلفل

١. أزل سيقان الطماطم الكرزية واغسلها جيدًا.

٢. قشّر البصل والثوم والجزر، ثم قطعها بالطول لتناسب فوهة الوعاء.

٣. ضع الطماطم الكرزية والبصل والثوم والجزر في الوعاء، وضع الغطاء. استخرج العصير.

٤. سخن عصير البيوريه في مقلاة مدهونة بالزبدة على نار متوسطة. زين بالزعتر المجفف على نار هادئة.

٥. أضف العصير والمرق واتركه يغلي. قلب الكريمه الطازجة لمدة ١٠ دقائق على نار هادئة.



صلصة التفاح والزنجبيل

التفاح: ٥٠ جرام، الزنجبيل: ٢٠ جرام، الليمون: ١٣٠ جرام، الخردل:
١٥ جرام، زيت الزيتون: ٣٠ مل، العسل: ٢ ملعقة صغيرة، الملح،
الفلفل

١. قم بتقشير الزنجبيل والليمون .
٢. قطع التفاح بالطول ليناسب فتحة الوعاء.
٣. ضع الزنجبيل والليمون والتفاح المحضرين في الوعاء، وضع
الغطاء. استخرج العصير.
٤. اخلط العصير المستخرج مع زيت الزيتون والخردل والعسل. تبّل
بالمح والمخلل.
٥. استمتع بالصلصة مع السلطات الطازجة.

٣. العناصر الغذائية لكل مكون

لا يُعتبر الطعام والمشروبات (بما في ذلك العصائر) دواءً أو مستلزمات طبية، لذا لا يوجد لديها تأثير مباشر في علاج الأمراض. بدلاً من تناول عنصر غذائي أو طعام واحد بشكل مستمر، يُوصى بأن تدمج مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية والأطعمة في نظامك الغذائي. تشير ملفات التغذية لكتاب الوصفات إلى فوائد الخضروات والفاكهة. هذا المنتج لا يضمن القيمة العلاجية.

الأطعمة الفائقة التي تعود بالنفع على صحة الدماغ

المكون	العنصر الغذائي	الفعالية
بروكلي	حمض الفوليك، الغلوكوسينولات	تأثير مضاد للأكسدة، تثبيط تكوين الجلطات
بابريكا	فيتامين C، حمض الفوليك، بيتا كاروتين	تأثير مضاد للأكسدة، حماية وظائف الدماغ
جزر	فيتامين A، بيتا كاروتين	تأثير مضاد للأكسدة، تحسين الدورة الدموية
بادنجان	فيتامين A، حمض الفوليك، أنثوسيانين	تحسين الدورة الدموية، تحسين الذاكرة
سبانخ	الحديد، لوتين، بيتا كاروتين	تحسين الذاكرة
هليون	حمض الفوليك، لوتين	تحسين التركيز والذاكرة، تأثير مضاد للأكسدة
كيل	فيتامين ب (ب1، ب2، ب6)، الغلوكوسينولات	تأثير مضاد للأكسدة، تنشيط نشاط الدماغ
لوز	فيتامين E، أحماض دهنية، كاتيكين	تحسين الذاكرة، تنشيط نشاط الدماغ

أطعمة تساعد على التخلص من الفضلات والسموم الموجودة في الجسم

المكون	العنصر الغذائي	الفعالية
خيار	فيتامين K، بوتاسيوم	تأثير مدر للبول، تخفيف الوذمة، إزالة الفضلات من الجسم
بروكلي	حمض الفوليك، الغلوكوسينولات	تأثير مثبط على تكون خلايا السرطان، تأثير مضاد للأكسدة
بالك تشوي	فيتامين A، الغلوكوسينولات، بيتا كاروتين	تأثير مثبط على تكون خلايا السرطان، زيادة عملية الأيض
كيل	فيتامين B (ب1، ب2، ب6)، الغلوكوسينولات	تأثير مثبط على تكون خلايا السرطان، تأثير مضاد للأكسدة
قرنبيط	فيتامين C، الغلوكوسينولات	تأثير مثبط على تكون خلايا السرطان
ملغوف	فيتامين C، الغلوكوسينولات	تأثير مثبط على تكون خلايا السرطان، منع الإمساك
طماطم	فيتامين C، ليكوبين	تنشيط حركة الأمعاء، منع الإمساك
تفاح	كويرسيتين، بكتين	الخفاض مستويات الكوليسترول، تلطيم الأمعاء
موز	فيتامين B6، بوتاسيوم	تخفيف الوذمة، منع الإمساك
عشب القمح	حمض الفوليك، بيتا كاروتين، كلوروفيل	منع الإمساك، تليخيس الجسم من السموم

الخضروات والفواكه التي تحتوي قشورها على الكثير من العناصر الغذائية

المكون	العنصر الغذائي	الفعالية
البقطين	فيتامين C، فيتامين E، كاروتينويد	الوقاية من الشيخوخة، تخفيف الوذمة
البطاطس	فيتامين C، حمض الكلوروجينيك	تأثير مضاد للأكسدة
البطاطا الحلوة	بيتا كاروتين (البطاطا الحلوة الصفراء)، أنثوسيانين (البطاطا الحلوة البنفسجية)	الوقاية من الإمساك
الخيار	فيتامين K، بوتاسيوم	إزالة الفضلات من الجسم، تأثير مضاد للأكسدة
التفاح	كيرسيتين، بكتين	تأثير مضاد للأكسدة، تنظيم الأمعاء
الكشمش	لوتيونين، كيرسيتين	تنظيم الأمعاء، حماية الأنابيب القصبية
الكاكي	فيتامين A، فيتامين C، كاروتين	الانتعاش من التعب
الخوخ	فيتامين A، بيتا كاروتين	العناية بالبشرة
البطيخ	بوتاسيوم، لاكوبين، سيترو لين	الانتعاش من التعب، تأثير مدر للبول
العنب (العنب) / العنب الأخضر	ريسفيراترول، برو أنثوسيانيدينات، كاتيكين	تأثير مضاد للأكسدة، حماية وظيفة الكبد
الكوي	حمض الفوليك، لوتين، أكتينيدين	الخفض الكوليسترول، تنشيط عملية الهضم، تأثير مضاد للأكسدة
اليوسفي	فيتامين C، نارينجين، هيسبيريدين	تأثير مضاد للأكسدة، العناية بالبشرة
الشمام الكوري	حديد، بيتا كاروتين، حمض الفوليك	الخفض ضغط الدم، إزالة السموم
الباذنجان	فيتامين A، فيتامين C، أنثوسيانين	الخفض الكوليسترول، تحسين الدورة الدموية

الخضروات والفواكه التي تحتوي بذورها على عناصر غذائية غنية

المكون	العنصر الغذائي	الفعالية
الفلفل الأحمر	فيتامين C، فيتامين E، كاروتينويد	العناية بالبشرة
الفلفل	حمض الفوليك، لاكوبين، بيتا كاروتين، زياكسانثين	تأثير مضاد للأكسدة، تعزيز جهاز المناعة
الطماطم	فيتامين C، لاكوبين	حماية وظيفة البروستاتا، تأثير مضاد للأكسدة
البطيخ	بوتاسيوم، لاكوبين، سيترو لين	الانتعاش من التعب، تأثير مدر للبول
الفاصوليا	فيتامين C، حمض الفوليك، حمض الإيلاجيك	تأثير مضاد للأكسدة، العناية بالبشرة
التوت الأزرق	ريسفيراترول، أنثوسيانين	تأثير مضاد للأكسدة، العناية بالعينين
العنب (العنب) / العنب الأخضر	ريسفيراترول، برو أنثوسيانيدينات، كاتيكين	تأثير مضاد للأكسدة، حماية وظيفة الكبد
الكوي	حمض الفوليك، لوتين، أكتينيدين	الخفض الكوليسترول، تنشيط عملية الهضم
فاكهة التين	بوتاسيوم	تحسين ضغط الدم
الرمان	استروجين نباتي، حمض الإيلاجيك	تخفيف أعراض انقطاع الطمث
الشمام الكوري	حديد، بيتا كاروتين، حمض الفوليك	تعزيز جهاز المناعة، إزالة السموم

المراجع

1. 암 억제 식품사전 / 니시노호요쿠(편제) [ISBN : 9788997484355]
9788997484355 : ISBN, نيشينو هويوكو / تحرير, نيشينو هويوكو
2. 이해하기쉬운식품재료학/ 조경련 김미리 김옥선 손정우 송미란 최향숙 최해연 [ISBN : 9788981602536]
3. فهم سهل لعلم مواد الطعام / كيونغ ريون تشو, مي ري كييم, أوك سون كييم, جونغ وو سون, مي ران سونغ,
هيايغ سوك تشوي, هاي يون تشوي [ISBN : 9788981602536]
4. 암 환자를 위한 간식과 주스 이야기 / 대한암예방학회 [ISBN : 9788993991161]
5. قصة الوجبات الخفيفة والعصائر لمرضى السرطان / الجمعية الكورية لمكافحة السرطان [ISBN : 9788993991161]
6. 한국영양학회가 제안하는 매일 매일 건강주스 / 한국영양학회 [ISBN : 97889726399859]
7. عصائر صحية يومية مقترحة من جمعية التغذية الكورية [ISBN : 97889726399859]
8. 주스 생식요법으로 병을 치료하는 109가지 / 한방생활연구회 [ISBN : 9788976763914]
9. 109 علاجات باستخدام نظام غذائي خام / جمعية بحوث الحياة بالطب الصيني [ISBN : 9788976763914]
10. 건강을 위한 식품선택 / 박원기편저 [ISBN : 9788970434995]
11. اختياراتك من الطعام من أجل الصحة / تحرير, وون جي بارك [ISBN : 9788970434995]
12. 99세까지 팔팔한 몸 살림 설명서 / 박은서 [ISBN : 9788969336293]
13. كيفية البقاء صحيحاً حتى سن 99 عاماً / يون سيو بارك [ISBN : 9788969336293]
14. 오색생채 / 홍영재 [ISBN : 9791185104041]
15. رعاية الصحة باستخدام الألوان الخمسة / يونغ جاي هونغ [ISBN : 9791185104041]
16. 자연을 그대로 팔린 음식으로 건강 요리하기 / 조애경 [ISBN : 9788965842941]
17. الطهي الصحي باستخدام تجفيف الطعام بطريقة طبيعية / أي كيونغ تشو [ISBN : 9788965842941]
18. 내 몸을 살리는 식물영양소 / 한국영양학회 [ISBN : 9788975276675]
19. العناصر الغذائية للخضروات لتنشيط جسمي / جمعية التغذية الكورية [ISBN : 9788975276675]
20. 내 몸을 살리는 야채 과일 / 도쿠에치요코 [ISBN : 9788985933889]
21. الخضروات والفواكه لتنشيط جسمي / توكوي شيوكو [ISBN : 9788985933889]
22. 암 없이 100세 살기 / 박천수 [ISBN : 9788973812721]
23. كيفية العيش حتى سن 100 عام بدون سرطان / تشون سو بارك [ISBN : 9788973812721]

هوروم

صنع في كوريا | www.globalhurom.com

حقوق الطبع والنشر © جميع الحقوق محفوظة لشركة هوروم

4DC050173_V.02