

Recipe Book

JUICE & COOKING



HUROM

Recipe Book

JUICE & COOKING

P.04-P.29 ENGLISH

P.30-P.55 VIỆT NAM

P.56-P.81 INDONESIA

P.82-P.107 ประเทศไทย

P.108-P.131 廣東語

C O N T E N T S

p.5 PRECAUTIONS FOR USE

p.6 01. The Importance of Eating Vegetables and Fruits

p.7 02. Phytochemicals That Keep Your Body Healthy

p.8 03. Enzymes in Vegetables and Fruits That Invigorate Your Body

04. Why Drink HUROM Juice?

p.9 05. How to Get Each Ingredient Ready

p.10 06. HUROM Recipes

Easy-to-Make Phytochemical Juices

Red Juice / Cherry Tomato Juice

Yellow Juice / Pineapple Juice

Green Juice / Kale Juice

White Juice / Apple Juice

Purple Juice / Red Grape Juice

Mixed Juices with Various Flavors

Melon Apple Juice (Melon, Apple, Pak Choi, Celery)

Chia Seed Plus Juice (Chia seeds, Apple, Lemon, Cucumber, Celery)

Apple Ginger Juice (Apple, Ginger, Pineapple)

Basil Pineapple Juice (Basil, Pineapple, Green Grape, Spinach)

Apple Mint Healing Juice (Apple Mint, Kale, Green Grape)

Healthy Juices for Your Body

Vitamin-Hydration Juice (Orange, Carrot, Apple)

Light Juice (Grapefruit, Orange, Pineapple, Carrot)

Good Morning Juice (Angelica Uffilis, Pear, Grape)

Circulation Improvement Juice (Beet, Apple, Lemon)

Nut Milk & Ice Cream

Almond Milk · Cashew Milk

Blueberry Ice Cream · Banana Cookie Ice Cream

p.28 HUROM Cooking

Soft Creamy Tomato Soup

Moist Cinnamon Apple Muffin

07. Nutrients in Each Ingredient

PRECAUTIONS FOR USE

To ensure maximum durability of your juicer, please prepare your ingredients as recommended. Please refer to the manual and recipe books for the recommendations on proper ingredient preparation.

FOLLOW THESE STEPS!

1. Do not use juiceless ingredients such as sesame, beans, Chinese pepper, bark, root, quince, enzyme liquids and preserved fruits in alcohol, honey, sugar, or hard-to-squeeze ingredients such as lindens, cactuses, aloes, bananas, and boiled materials. These ingredients can cause product damage.
2. Do not insert large-sized ingredients or those with extremely large content of fiber. Remove seeds that cannot be chewed with teeth from stone fruits (e.g. mangoes, sweet persimmons, plums, peaches, cherries, etc.) These ingredients may lead to the risk of product damage.
3. When pushing ingredients in a juicer, only use the pusher provided in the original package. Do not put your fingers, chopsticks or other objects into the juice outlet of this appliance. This may lead to the risk of product damage or personal injury.
4. Please open the juice cap during operation.
5. When squeezing many times or in large quantities, please empty the pulp and clean the container thoroughly before operating. It may increase pressure inside the machine, disturb the drum lid opening, or cause damage to components.
6. Ingredients that are strongly fibrous or contain seeds should be used after being separately cleaned per 1kg.
7. Close supervision is necessary to prevent children from using this appliance unsupervised.
8. Some materials are difficult to extract depending on the product model. Please refer to the manual.
9. Do not attempt to extract juice from already juiced pulp. The squeezing strainer can get clogged up.

01 THE IMPORTANCE OF EATING VEGETABLES AND FRUITS

HUROM Juice uses slow squeeze technology, which extracts the essence from seeds and peels so that users intake more nutrients than they would by ingesting the food itself. There are so many fruits and vegetables that contain rich nutrients in their seeds and peels. Now, you can get all the nutrients from the seeds and peels with HUROM!

Beta-carotene YELLOW

Improves skin health,
bolsters the immune system

Oranges, carrots, lemons,
pineapples, etc.

Lycopene RED

Helps prevent cancer and
improve vascular functioning

Tomatoes, watermelons,
pomegranates, strawberries,
beets, etc.

Lutein GREEN

Improves eye health,
gives an anti-inflammatory effect

Green grapes, kiwis, kales,
spinaches, broccolis,
celerics, Angelica Utilis Makino,
wheatgrass, etc.

02 PHYTOCHEMICALS THAT KEEP YOUR BODY HEALTHY

Phytochemicals are plant nutrients only found in fruits and vegetables. The colors, scents, and tastes are derived from the phytochemicals. They are produced by plants to defend against external aggression, such as insects, pathogens, or ultraviolet rays. Ingesting phytochemicals helps to protect the human body against toxic substances.

Anthocyanin PURPLE

Helps reduce cardiovascular risk,
improves memory

Grapes, berries,
purple carrots,
red cabbages, etc.

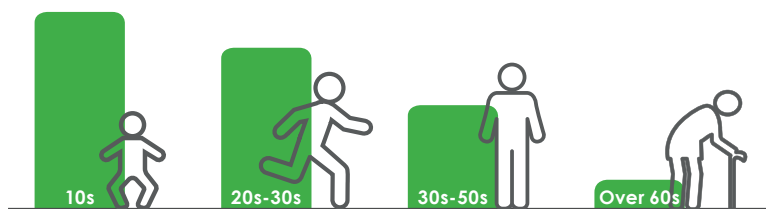
Quercetin WHITE

Helps manage blood pressure
and protect your liver

Pears, apples, bananas,
cabbages, bellflowers,
ginsengs, garlics, etc.

03 ENZYMES IN VEGETABLES AND FRUITS THAT INVIGORATE YOUR BODY

Enzymes are vital substances that convert ingested food into energy for our body. Enzymes are imperative to sustain life and play roles such as *stimulating digestion, strengthening our natural healing power, eliminating body waste, and improving immunity.*

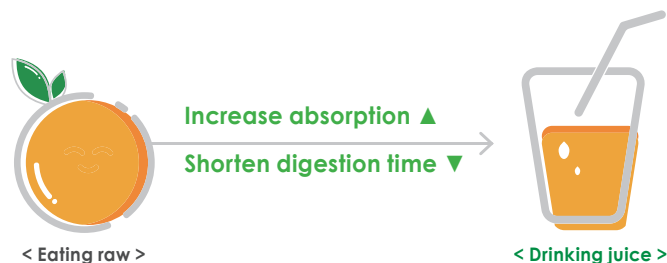


THE AMOUNT OF ENZYMES DECREASES WITH AGE.

You need to eat enough vegetables and fruits to replenish your enzymes because enzyme production diminishes with age.

*Labeling Standards for Foods, Etc., Korean Ministry of Food and Drug Safety, Notification No. 2015-93, 'Annex 1', 1. A. 10) F)

04 WHY DRINK HUROM JUICE?



HUROM JUICE IS HEALTHY AND "NATURAL" JUICE WITHOUT ANY ARTIFICIAL ADDITIVES AND PROCESSING.

01

Nutrients and enzymes are preserved instead of being easily destroyed by heat.

02

This helps you get enough nutrients from the seeds and peels.

03

It excludes the indraft of air so the oxidation barely happens.

04

The natural colors of ingredients are maintained, and these ingredients are rich in antioxidant nutrients.

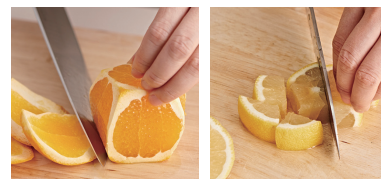
05

By eliminating residue, taste is maximized and the absorptivity of juice is increased.

06

You can enjoy green vegetable juices with ease while staying healthy.

05 HOW TO GET EACH INGREDIENT READY



CITRUS FRUITS

(grapefruit, orange, lemon, etc.)

Prepare the ingredients by peeling and cutting them into smaller pieces to fit the hopper. Remove all the hard, unchewable seeds or pits before insertion.



ROOT VEGETABLES

(carrot, beet, ginger, sweet potato, potato, garlic, etc.)

Make sure to wash dirt and debris off the roots with running water. Peel the outer skins off of fibrous ingredients such as ginger, and cut long ingredients lengthways for extraction.



FRUITS WITH SEEDS

(grape, apple, peach, persimmon, plum, cherry, pear, melon, etc.)

Use the flesh only after removing the hard, unchewable part of the fruit, such as a peach pit. Remove apple seeds, if possible, as they can be toxic when ground. For grapes, pluck each grape from the bunch after rinsing.



FRUITS WITH THICK RINDS

(Pineapple, dragon fruit, melon, watermelon, pomegranate, etc.)

Prepare the ingredients by peeling and cutting them into smaller pieces to fit the hopper. Remove any fruit seeds that are hard to chew before insertion.



LEAF AND STALK VEGETABLES

(celery, kale, cabbage, water parsley, wheat sprout, chive, etc.)

Cut the ingredients into 3 cm or shorter pieces for extraction. As leaf stalk vegetables are rough and fibrous, they are not easily squeezed, and the screw can get tangled.



SOFT FRUITS

(strawberry, kiwi, banana, tomato, mango, etc.)

For dry and viscous ingredients, mix with other ingredients for juicing. Remove peels and stalks in advance. Remove mango seeds.

EASY-TO-MAKE PHYTOCHEMICAL JUICES



CHERRY TOMATO JUICE

#RED-LYCOPENE

1. Remove the stems from the cherry tomatoes and wash them under running water.
2. Insert the ingredients into the hopper, and put on the cap. Extract juice.

TIP. Cherry tomatoes may a bit thick for your taste. Add grapes or pears to enjoy more watery juice.

PINEAPPLE JUICE

#YELLOW-BETA CAROTENE

1. Remove the peel of pineapple and slice into it lengthways.
2. Insert the ingredients into the hopper, and put on the cap. Extract juice.

TIP. Unripe pineapples contain lots of acids. Please allow ripening to prevent mouth sores.



KALE JUICE

#GREEN-LUTEIN

1. Wash the kale thoroughly and cut into it at a length of 3 cm or shorter.
2. Insert the ingredients into the hopper, and put on the cap. Extract juice.

TIP. Squeeze with a pear to add moisture and sweetness to reduce the bitter taste of kale.

APPLE JUICE #WHITE-QUERCETIN

1. Wash the unpeeled apple and slice it into smaller pieces to fit the hopper.
2. Insert the ingredients into the hopper, and put on the cap. Extract juice.

TIP. Please drink apple juice when it is fresh as apples go brown quickly. Fuji apples, which become available in November, are the most suitable for squeezing juice.



RED GRAPE JUICE #PURPLE-ANTHOCYANIN

1. Separate the grapes and wash them under running water.
2. Insert the ingredients into the hopper, and put on the cap. Extract juice.

TIP. You can enjoy juice with an excellent absorption and a diuretic effect if you squeeze grapes with watermelon.



MIXED JUICES WITH VARIOUS FLAVORS

MELON APPLE JUICE

114kcal /

Melon 200 g, Apple 130 g, Pak Choi 50 g, Celery 50 g

1. Remove the peel from the melon and slice it into smaller pieces to fit the hopper.
2. Wash the apple and slice it into smaller pieces to fit the hopper.
3. Wash the pak choi and celery thoroughly and cut them into 3 cm pieces.
4. Insert the ingredients into the hopper, and put on the cap. Extract juice.

TIP. You can substitute hami melon for the melon.



CHIA SEED PLUS JUICE

198kcal /

Chia seeds 10 g, Apple 150 g, Lemon 50 g, Cucumber 70 g, Celery 50 g

1. Remove the peel from the lemon.
2. Slice the apple and cucumber into smaller pieces to fit the hopper.
3. Wash the celery thoroughly and cut it into 3 cm pieces.
4. Insert the ingredients into the hopper, and put on the cap. Extract juice.
5. Mix the chia seeds into the extracted juice.





APPLE GINGER JUICE

135kcal / Apple 280 g, Ginger 5 g, Pineapple 120 g

1. Remove the peel from pineapple and ginger.
2. Slice them lengthways to fit the hopper.
3. Wash the apple thoroughly and cut it into smaller pieces to fit the hopper.
4. Insert the ingredients into the hopper, and put on the cap. Extract juice.
5. Apples and pineapples are good for digestion and relieving fatigue. Mixing them with ginger's spicy taste increases body temperature, helping prevent cancer and boost immunity.

BASIL PINEAPPLE JUICE

93kcal /

Basil 4 g, Pineapple 220 g, Green Grape 100 g, Spinach 40 g

1. Remove the peel from the pineapple and slice it lengthways.
2. Separate the green grapes and wash them thoroughly. Cut the spinach and basil into 3 cm pieces.
3. Insert the ingredients into the hopper, and put on the cap. Extract juice.

TIP. Basil is a good source of beta-carotene, which helps prevent cancer. And the Vitamin B and C of green grapes and pineapples are effective in overcoming fatigue.



APPLE MINT HEALING JUICE

129kcal / Apple Mint 3 g, Kale 60 g, Green Grape 330 g

1. Separate the green grapes and wash them thoroughly. Cut the apple mint and kale into 3 cm pieces.
2. Insert the ingredients into the hopper, and put on the cap. Extract juice.

TIP. Apple mints are not only aromatic, but also good for digestion and fatigue recovery. Kale is a good source of lutein and beta-carotene, which protect the body against cancer.

HEALTHY JUICES FOR YOUR BODY

VITAMIN-HYDRATION JUICE

127kcal / Orange 200 g, Carrot 100 g, Apple 140 g

1. Remove the peel from the orange and slice it into smaller pieces to fit the hopper.
2. Wash the carrot and apple thoroughly and cut them lengthways.
3. Insert the ingredients into the hopper, and put on the cap. Extract juice.

TIP. Oranges contain plenty of vitamin C, which helps absorb carrots' beta-carotene and vitamin A, effectively improving vision.



LIGHT JUICE

74kcal /
Grapefruit 100 g, Orange 70 g,
Pineapple 180 g, Carrot 20 g

1. Remove the peels from the grapefruit, orange, and pineapple, and cut them lengthways to fit the hopper.
2. Wash the carrot thoroughly and cut it lengthways.
3. Insert the ingredients into the hopper, and put on the cap. Extract juice.

TIP. Grapefruits' fat-breaking enzymes and pineapples' bromelain, which promotes digestion, activate the intestines. Vitamin C helps restore energy to a tired body.



GOOD MORNING JUICE

121kcal /

Pear 109 g, Angelica Uffilis 134 g, Green Grape 118 g

1. Separate the green grapes and wash them thoroughly. Slice the pear into smaller pieces to fit the hopper.
2. Cut angelica uffilis into 3 cm pieces.
3. Insert the ingredients into the hopper, and put on the cap. Extract juice.

TIP. Angelica uffilis and pear reduces the level of alcohol in the blood and relieve hangovers. Green grapes are rich in citric acid and organic acid, which are effective in eliminating toxins and countering fatigue.



CIRCULATION IMPROVEMENT JUICE

148kcal /

Beet 20 g, Apple 350 g, Lemon 20 g

1. Remove the peels from the beet and lemon, and slice them lengthways.
2. Wash the apple thoroughly and cut it lengthways to fit the hopper.
3. Insert the ingredients into the hopper, and put on the cap. Extract juice.

TIP. Betaine produced from beets and quercetin from apples reduce the risk of cardiovascular disease by cleaning the blood and decreasing blood cholesterol.



NUT MILK & ICE CREAM

ALMOND MILK

90g of almonds (1 paper cup), 300ml of water (2 paper cups),
2t of sugar, a little bit of salt

1. Clean almonds thoroughly and let them soak in water for over 6 hours.
2. Close the juice cap and pour water and almonds together for juicing.
3. Once the purée is sufficiently discharged, open the juice cap.
4. Add sugar and salt as much as you desire.

TIP. A popular kind of milk in the U.S., almond milk has low fat and salt, and rich fatty acid content, which improves metabolism to improve heart health and maintain a good nutrition balance. Milk or soy milk can be used instead of water.



CASHEW NUT MILK

80g of cashew nuts (1 paper cup), 300ml of water (2 paper cups),
2t of sugar, a little bit of salt

1. Clean cashew nuts thoroughly and let them soak in water for over 2 hours.
2. Close the juice cap and pour water and cashew nuts together for juicing.
3. Once the purée is sufficiently discharged, open the juice cap.
4. Add sugar and salt as much as you desire.

TIP. It can be processed in a variety of forms including yogurt, cream and cheese. Selenium and linoleic acid contained in cashew nuts help lower the blood cholesterol level. When extracting nut milk, do not use more than 350ml of water.



BLUEBERRY ICE CREAM

1 cup of frozen blueberries (150g),
1 cup of frozen strawberries (150g), 2T of honey

1. Place the juice container at the purée outlet.
2. Add the ingredients alternately, 1 to 2 pieces or 1 spoon at a time.
3. Add honey and mix thoroughly.

TIP. Blueberries have a greater concentration of anthocyanin when frozen, which helps with health improvement. Inserting all of the ingredients at once can frequently stop the machine and make it malfunction.



BANANA COOKIE ICE CREAM

2 frozen bananas (200g), 5 Oreo cookies (50g),
2T of condensed milk

1. Cut bananas in 5 pieces each and freeze them. Cut Oreo cookies in half.
2. Place the juice container at the purée outlet.
3. Add the prepared ingredients alternately, 1 to 2 pieces at a time.
4. Add condensed milk and mix thoroughly.

TIP. Addition of crispy Oreo cookies to banana ice cream produces sweet flavors and a crunchy mouthfeel for a fantastic harmony.



HUROM COOKING



CINNAMON APPLE MUFFIN

Medium flour 200 g, 1 Egg, Brown sugar 60 g, Butter 60 g, Baking powder 3 g, Apple carrot juice 70 ml, Apple carrot puree 50 g, Cinnamon powder 1/2 t, Salt

1. Prepare an apple and carrot by washing them and then cutting them lengthways to fit the hopper.
2. Insert the prepared ingredients into the hopper, and put on the cap. Extract juice.
3. Sift medium flour, baking powder, and salt into a bowl.
4. Combine room temperature butter, egg, and brown sugar in a mixing bowl.
5. Add 1/3 cup of apple carrot juice, cinnamon powder, sifted flour, and apple carrot puree, and blend thoroughly.
6. Grease a muffin pan with butter and push 1/7 or 1/8 of the mixture from the top of the mold. Bake for 20-25 minutes at a steam cooker.

TIP. Store the butter and egg at room temperature before using. You can also use an oven or an air fryer. (180°, 20 minutes)

CREAMY TOMATO SOUP

Carrot 100 g, half an onion, 3 cloves of garlic, cherry tomatoes 500 g, butter 1 t, chicken stock (or vegetable stock), dried thyme 1/2 t, fresh cream 2 T, slivers of parmesan cheese, salt, pepper

1. Remove the stems from the cherry tomatoes and wash them thoroughly.
2. Remove the peels from the onion, garlic, and carrot, then cut them lengthways to fit the hopper.
3. Insert the prepared cherry tomatoes, onion, garlic, and carrot into the hopper, and put on the cap. Extract juice.
4. Heat the juice puree on a buttered pan over medium heat. Garnish with dried thyme over low heat.
5. Add the juice and stock and bring it to a boil. Stir in fresh cream for 10 minutes over low heat.
6. Add salt and pepper to taste.

07 NUTRIENTS IN EACH INGREDIENT

※ Food and beverages (including juice) are not regarded as medicine or medical supplies, so they do not have a direct effect in treating diseases. Instead of consuming a single nutrient or food continuously, it's recommended that you incorporate a variety of nutrients and foods into your diet.

※ The nutrition profiles of the recipe book indicate the effects of vegetables and fruit.

※ This product does not guarantee therapeutic value.

Super food that is good for brain health

Ingredient	Nutrient	Efficacy
Broccoli	Folic acid, glucosinolate	Antioxidant effect, inhibition of thrombogenesis
Paprika	Vitamin C, folic acid, beta-carotene	Antioxidant effect, protection of brain function
Carrot	Vitamin A, beta-carotene	Antioxidant effect, improvement of blood circulation
Eggplant	Vitamin A, folic acid, anthocyanin	Improvement of blood circulation, memory improvement
Spinach	Iron, lutein, beta-carotene	Memory improvement
Asparagus	Folic acid, lutein	Concentration and memory improvement, antioxidant effect
Kale	Vitamin B(B ₁ , B ₂ , B ₆), glucosinolate	Antioxidant effect, activation of brain activity
Almond	Vitamin E, fatty acid, catechin	Memory improvement, activation of brain activity

Super food that is good for eliminating wastes/toxins from the body

Ingredient	Nutrient	Efficacy
Cucumber	Vitamin K, potassium	Diuretic action, relief of edema, elimination of wastes from the body
Broccoli	Folic acid, glucosinolate	Inhibition effect on the formation of cancer cells, antioxidant effect
Bok choy	Vitamin A, glucosinolate, beta-carotene	Inhibition effect on the formation of cancer cells, increasing metabolism
Kale	Vitamin B(B ₁ , B ₂ , B ₆), glucosinolate	Inhibition effect on the formation of cancer cells, antioxidant effect
Cauliflower	Vitamin C, glucosinolate	Inhibition effect on the formation of cancer cells
Cabbage	Vitamin C, glucosinolate	Inhibition effect on the formation of cancer cells, prevention of constipation
Tomato	Vitamin C, lycopene	Activation of intestinal motility, prevention of constipation
Apple	Quercetin, pectin	Decline in cholesterol, intestinal regulation
Banana	Vitamin B ₆ , Potassium	Relief of edema, prevention of constipation
Wheatgrass	Folic acid, beta-carotene, chlorophyll	Prevention of constipation, deintoxication

Vegetables/fruits that have plenty of nutrients in peels

Ingredient	Nutrient	Efficacy
Pumpkin	Vitamin C, vitamin E, carotinoid	Aging prevention, relief of edema
Potato	Vitamin C, chlorogenic acid	Antioxidant effect
Sweet potato	beta-carotene (yellow sweet potato), anthocyanin (purple sweet potato)	Prevention of constipation
Cucumber	Vitamin K, potassium	Elimination of wastes from the body, antioxidant effect
Apple	Quercetin, pectin	Antioxidant effect, intestinal regulation
Pear	Luteolin, quercetin	Intestinal regulation, protection of bronchial tubes
Persimmon	Vitamin A, vitamin C, carotene	Recovery from fatigue
Peach	Vitamin A, beta-carotene	Skincare
Watermelon	Potassium, lycopene, citrulline	Recovery from fatigue, diuretic action
Grapes (Grapes /green grapes)	Resveratrol, proanthocyanidins, catechin(green grapes)	Antioxidant effect, protection of liver function
Kiwi	Folic acid, lutein, actinidain	Decline in cholesterol, activation of a digestive process, antioxidant effect
Tangerine	Vitamin C, naringin, hesperidin	Antioxidant effect, skincare
Korean melon	Iron, beta-carotene, folic acid	Decline in blood pressure, deintoxication
Eggplant	Vitamin A, vitamin C, anthocyanin	Decline in cholesterol, improvement of blood circulation

Vegetables/fruits that contain rich nutrients in seeds

Ingredient	Nutrient	Efficacy
Red bell pepper	Vitamin C, vitamin E, carotinoid	Skincare
Paprika	Folic acid, lycopene, beta-carotene, zeaxanthin	Antioxidant effect, boosting the immune system
Tomato	Vitamin C, lycopene	Protection of prostate function, antioxidant effect
Watermelon	Potassium, lycopene, citrulline	Recovery from fatigue, diuretic action
Strawberry	Vitamin C, folic acid, ellagic acid	Antioxidant effect, skincare
Blueberry	Resveratrol, anthocyanin	Antioxidant effect, eye care
Grapes (Grapes /green grapes)	Resveratrol, proanthocyanidins, catechin (green grapes)	Antioxidant effect, protection of liver function
Kiwi	Folic acid, lutein, actinidain	Decline in cholesterol, activation of a digestive process
Dragon fruit	Potassium	Improvement of blood pressure
Pomegranate	Vegetable estrogen, ellagic acid	Relief of menopausal symptom
Korean melon	Iron, beta-carotene, folic acid	Boosting the immune system, deintoxication

NỘI DUNG

- p.31** Biện pháp phòng ngừa khi sử dụng
p.32 01. Tầm quan trọng của việc ăn rau củ quả
p.33 02. dưỡng chất từ thực vật có lợi cho sức khỏe
p.34 03. Enzyme trong rau củ quả giúp cơ thể tràn đầy sinh lực
04. Tại sao nên uống nước ép HUROM?
p.35 05. Cách chuẩn bị từng nguyên liệu
p.36 06. Công thức của HUROM

Nước ép phytochemical dễ làm

Nước ép màu đỏ/Nước ép cà chua cherry
Nước ép màu vàng / Nước ép dưa
Nước ép màu xanh / Nước ép cải xoăn
Nước ép màu trắng / Nước ép táo
Nước ép màu tím / Nước ép nho đỏ

Nước ép kết hợp nhiều vị

Nước ép táo dưa vàng (dưa vàng, táo, cải chíp, cần tây)
Nước ép rau quả hạt chia (hạt chia, táo, chanh, dưa chuột, cần tây)
Nước ép táo gừng (táo, gừng, dưa)
Nước ép dưa húng quế tây (húng quế tây, dưa, nho xanh, rau chân vịt)
Nước ép bạc hà táo chữa lành vết thương (bạc hà táo, cải xoăn, nho xanh)

Nước ép bổ dưỡng cho cơ thể

Nước ép giải khát bổ sung vitamin (cam, cà rốt, táo)
Nước ép thanh mát (bưởi, cam, dưa, cà rốt)
Nước ép chào buổi sáng (agelica utilis, lê, nho)
Nước ép tăng cường lưu thông máu (củ dền, táo, chanh)

Sữa hạt & Kem

Sữa hạnh nhân · Sữa hạt điều
Kem việt quất · Kem bánh quy chuối

Nấu ăn với HUROM

Súp cà chua nhuyễn mịn
Muffin táo quế mềm ẩm

- p.54** 07. Dưỡng chất trong từng nguyên liệu

HUROM JUICE CAFE VIỆT NAM. (CHÍNH HÃNG)

Địa chỉ H.C.M

80 Hàm Nghi, phường Bến Nghé, quận 1, H.C.M
201 Phan Xích Long, phường 2, quận Phú Nhuận, H.C.M
Lầu 1, TTTM Aeon Mall, 30 Bờ Bao Tân Thắng, quận Tân Phú, H.C.M
Tầng 3, Vincom Thao Điền, H.C.M

Địa chỉ Hà Nội

Tầng 5, LOTTE Center, 54 Liễu Giai, Cống Vị, Ba Đình, Hà Nội

BIỆN PHÁP PHÒNG NGỪA KHI SỬ DỤNG

Để có thể sử dụng máy ép được lâu - bền, hãy chuẩn bị nguyên liệu theo cách dưới đây. Vui lòng tham khảo sách hướng dẫn sử dụng và sổ tay công thức nước ép để biết các bước chuẩn bị nguyên liệu đúng cách.

HÃY LÀM THEO CÁC BƯỚC SAU!

1. Không dùng các nguyên liệu không có nước như gừng, đậu, hạt tiêu trung quốc, vỏ cây, rễ, mộc qua, enzyme dạng lỏng và hoa quả được bảo quản bằng cồn, mật ong, đường hoặc các nguyên liệu khó ép như lá, xương rồng, lô hội, chuối và nguyên liệu luộc. Những nguyên liệu trên có thể làm hỏng máy ép.
2. Không cho nguyên liệu cỡ lớn hoặc có quá nhiều xơ vào máy. Loại bỏ hạt không nhai được khỏi quả hạch (ví dụ: xoài, hồng, mận, đào, cherry, v.v.) Những nguyên liệu trên có thể làm hỏng máy ép.
3. Khi cho nguyên liệu vào máy ép, chỉ được dùng thanh đẩy được cung cấp trong bộ sản phẩm ban đầu. Không cho ngón tay, thìa hoặc các vật khác vào cửa thoát nước ép của máy. Việc này có thể làm hỏng sản phẩm hoặc khiến người dùng bị thương.
4. Vui lòng mở nắp nước ép trong khi máy ép đang chạy.
5. Khi ép nhiều lần hoặc với số lượng lớn, vui lòng đổ bã và làm sạch kỹ khay đựng bã trước khi sử dụng. Bã có thể làm tăng áp suất trong máy, làm kẹt miệng ép hoặc làm hỏng các bộ phận của máy.
6. Đối với các nguyên liệu có nhiều xơ hoặc chứa hạt thì cần làm sạch từng bộ phận của máy sau mỗi lần ép 1kg nguyên liệu nhiều xơ/chứa hạt rồi mới được sử dụng tiếp.
7. Cần theo dõi sát sao để ngăn trẻ em sử dụng máy ép này mà không có sự giám sát.
8. Một số nguyên vật liệu rất khó ép, tùy vào kiểu máy. Vui lòng tham khảo hướng dẫn sử dụng.
9. Không tìm cách ép nước từ bã. Lưới lọc ép có thể bị tắc.

01 TẦM QUAN TRỌNG CỦA VIỆC ĂN RAU CỦ QUẢ

Nước ép HUROM sử dụng công nghệ ép chậm nhằm chiết xuất tinh chất từ hạt và vỏ để người sử dụng nạp được nhiều dưỡng chất hơn so với việc ăn những thực phẩm đó. Có rất nhiều loại trái cây và rau củ chứa nhiều dưỡng chất trong hạt và vỏ. Giờ đây, bạn có thể nhận được toàn bộ dưỡng chất có trong hạt và vỏ với HUROM!

Beta-carotene VÀNG

Cho làn da khỏe mạnh, tăng cường hệ miễn dịch

Cam, cà rốt, chanh, dứa, v.v.

Lycopene ĐỎ

Giúp phòng ngừa ung thư và cải thiện hoạt động của mạch máu

Cà chua, dưa hấu, lựu, dâu tây, củ dền, v.v.

Lutein XANH

Tăng cường thị lực, hỗ trợ kháng viêm

Nho xanh, kiwi, cải xoăn, rau chân vịt, bông cải xanh, cần tây, Angelica Utilis Makino, mạ lúa mì, v.v.

02 DƯỠNG CHẤT TỪ THỰC VẬT CÓ LỢI CHO SỨC KHOẺ

Hóa chất thực vật là các chất dinh dưỡng chỉ có trong trái cây và rau củ. Hóa chất thực vật tạo nên màu, mùi và vị. Thực vật tạo ra hóa chất để chống lại các tác nhân gây hại bên ngoài, như sâu bọ, mầm bệnh và tia cực tím. Việc tiêu hóa hóa chất thực vật sẽ góp phần bảo vệ cơ thể con người khỏi những chất độc hại.

Anthocyanin TÍM

Giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch, cải thiện trí nhớ

Nho, quả mọng, cà rốt tím, bắp cải tím, v.v.

Quercetin TRẮNG

Hỗ trợ điều tiết huyết áp và bảo vệ gan

Lê, táo, chuối, bắp cải, hoa chuông, nhân sâm, tỏi, v.v.

03 ENZYME TRONG RAU CỦ QUẢ GIÚP CƠ THỂ TRÀN ĐẦY SINH LỰC

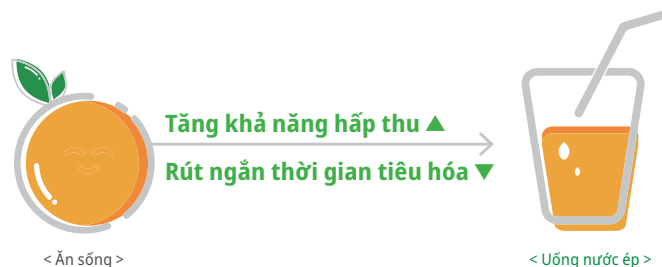
Enzyme là các chất thiết yếu có nhiệm vụ chuyển hóa thức ăn đã tiêu hóa thành năng lượng cho cơ thể. Enzyme là chất không thể thiếu để duy trì sự sống, đóng các vai trò như kích thích hệ tiêu hóa, tăng cường khả năng chữa lành của cơ thể, đào thải chất cặn bã ra khỏi cơ thể và tăng cường hệ miễn dịch.



LƯỢNG ENZYME GIẢM ĐI KHI ĐỘ TUỔI TĂNG LÊN.

Bạn cần ăn đủ rau củ quả để bổ sung enzyme, bởi khả năng tiết enzyme của cơ thể sẽ giảm đi khi tuổi tăng lên.

04 TẠI SAO NÊN UỐNG NƯỚC ÉP HUOM?



NƯỚC ÉP HUOM GIÀU DƯỠNG CHẤT VÀ HOÀN TOÀN "TỰ NHIÊN", KHÔNG CHỨA CHẤT PHỤ GIA VÀ KHÔNG QUA CHẾ BIẾN.

¹Tiêu chuẩn gắn nhãn thực phẩm, v.v., Bộ An toàn Thực phẩm và Dược phẩm Hàn Quốc, Thông báo số 2015-93, ²Phụ lục 1, 1. A. 10) F)

01

Dưỡng chất và enzyme được giữ lại thay vì dễ dàng mất đi do nhiệt độ.

02

Bạn nhận được đầy đủ dưỡng chất từ hạt và vỏ.

03

Không khí không lọt được vào nên không xảy ra quá trình Oxy hoá.

04

Màu tự nhiên của các nguyên liệu được giữ lại và các nguyên liệu này rất giàu chất chống Oxy hoá.

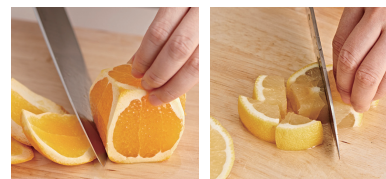
05

Việc loại bỏ bã sẽ cho hương vị đậm đà và tăng khả năng hấp thụ dưỡng chất của trái cây

06

Bạn có thể dễ dàng thưởng thức nước ép rau xanh để luôn khỏe mạnh.

05 CÁCH CHUẨN BỊ TỪNG NGUYÊN LIỆU



Trái cây họ cam quýt (bưởi, cam, chanh, v.v.)

Chuẩn bị nguyên liệu bằng cách gọt vỏ và cắt trái cây thành miếng nhỏ cho vừa với phễu nạp. Loại bỏ tất cả các loại hạt hoặc hạt cứng và không nhai được trước khi cho vào ép.



Rau củ có rễ (cà rốt, củ dền, gừng, khoai lang, khoai tây, tỏi, v.v.)

Nhớ rửa sạch bụi bẩn và mảnh vụn khỏi rễ dưới vòi nước chảy. Bóc vỏ của các nguyên liệu có nhiều xơ như gừng và cắt nguyên liệu theo chiều dọc để ép.



Trái cây có hạt (nho, táo, đào, hồng, mận, cherry, lê, dưa vàng, v.v.)

Chỉ sử dụng phần thịt quả sau khi loại bỏ phần quả cứng không nhai được, ví dụ như hạt đào. Loại bỏ hạt táo, nếu có thể, do chúng có thể tiết chất độc khi được nghiền. Đối với nho, rửa sạch rồi ngắt từng quả khỏi chùm.



Các loại quả có vỏ dày (Dứa, thanh long, dưa vàng, dưa hấu, lựu, v.v.)

Chuẩn bị nguyên liệu bằng cách gọt vỏ và cắt trái cây thành miếng nhỏ cho vừa với phễu nạp. Loại bỏ các loại hạt khó nhai trước khi cho vào ép.



Các loại rau có lá và cọng (cần tây, cải xoăn, cải bắp, cần nước, mầm lúa mì, hẹ, v.v.)

Cắt các nguyên liệu thành khúc dài 3 cm ngắn hơn để ép. Do các loại rau có cọng lá vốn thô ráp và nhiều xơ nên không dễ ép và bánh răng ép có thể bị vướng.



Trái cây mềm (dâu tây, kiwi, chuối, cà chua, xoài, v.v.)

Đối với các nguyên liệu khô và nhớt, hãy kết hợp với các nguyên liệu khác để ép. Gọt vỏ và bỏ cuống trước. Loại bỏ hạt xoài.



NƯỚC ÉP PHYTOCHEMICAL DỄ LÀM

NƯỚC ÉP CÀ CHUA CHERRY

#ĐỎ-LYCOPENE

1. Loại bỏ cuống cà chua cherry rồi rửa sạch dưới vòi nước chảy.
2. Cho nguyên liệu vào phễu rồi đẩy nắp vào. Ép nước.

Chú ý. Cà chua cherry có thể hơi đặc so với khẩu vị của bạn. Hãy ép chung với nho hoặc lê để có ly nước ép ngon hơn.

NƯỚC ÉP DỨA

#VÀNG-BETA CAROTENE

1. Gọt vỏ dứa và cắt thành miếng dọc.
2. Cho nguyên liệu vào phễu rồi đẩy nắp vào. Ép nước.

Chú ý. Dứa xanh chứa rất nhiều axit. Hãy chọn quả dứa chín để không bị rát miệng.



NƯỚC ÉP CẢI XOĂN

#XANH-LUTEIN

1. Rửa sạch cải xoăn và cắt thành các khúc dài khoảng 3 cm hoặc ngắn hơn.
2. Cho nguyên liệu vào phễu rồi đẩy nắp vào. Ép nước.

Chú ý. Ép cùng với lê để tăng độ ẩm và độ ngọt, giảm vị đắng của cải xoăn.

NƯỚC ÉP TÁO #TRẮNG-QUERCETIN

1. Táo để nguyên vỏ, rửa sạch rồi cắt thành các miếng nhỏ cho vừa với phễu nạp.
2. Cho nguyên liệu vào phễu rồi đẩy nắp vào. Ép nước.

Chú ý. Vui lòng uống nước ép táo khi còn mới vì táo chuyển màu nâu rất nhanh. Táo Fuji có vào tháng 11 là loại quả phù hợp nhất để ép.



NƯỚC ÉP NHO ĐỎ #TÍA-ANTHOCYANIN

1. Ngắt nho khỏi chùm và rửa dưới vòi nước chảy.
2. Cho nguyên liệu vào phễu rồi đẩy nắp vào. Ép nước.

Chú ý. Khi ép nho với dưa hấu, bạn sẽ được thưởng thức một món nước ép tăng cường khả năng hấp thu và cũng rất lợi tiểu.

NƯỚC ÉP HỖN HỢP VỚI NHIỀU HƯƠNG VỊ KHÁC NHAU

NƯỚC ÉP TÁO DƯA VÀNG

114kcal /

Dưa 200 g, táo 130 g, cải chíp 50 g, cần tây 50 g

1. Gọt vỏ dưa rồi cắt thành các miếng nhỏ cho vừa với phễu nạp.
2. Rửa sạch táo rồi cắt thành các miếng nhỏ cho vừa với phễu nạp.
3. Rửa sạch cải chíp, cần tây rồi cắt thành các khúc dài 3 cm.
4. Cho nguyên liệu vào phễu rồi đậy nắp vào. Ép nước.

Chú ý. Bạn có thể dùng dưa hami nếu không có dưa vàng.



NƯỚC ÉP RAU QUẢ HẠT CHIA

198kcal /

Hạt chia 10 g, táo 150 g, chanh 50 g, dưa chuột 70 g, cần tây 50 g

1. Gọt vỏ chanh.
2. Cắt táo và dưa chuột thành các miếng nhỏ cho vừa với phễu nạp.
3. Rửa sạch cần tây rồi cắt thành các khúc dài 3 cm.
4. Cho nguyên liệu vào phễu rồi đậy nắp vào. Ép nước.
5. Cho hạt chia vào nước ép.





NƯỚC ÉP TÁO GỪNG

135kcal / Táo 280 g, gừng 5 g, dứa 120 g

1. Gọt vỏ dứa và gừng. Cắt thành các miếng dọc để vừa với phễu nạp.
2. Rửa sạch táo rồi cắt thành các miếng nhỏ cho vừa với phễu nạp.
3. Cho nguyên liệu vào phễu rồi đậy nắp vào. Ép nước.

Chú ý. Táo và dứa rất tốt cho tiêu hóa và giảm mệt mỏi. Khi kết hợp với gừng sẽ cho vị the the giúp tăng nhiệt độ cơ thể, ngăn ngừa ung thư và tăng khả năng miễn dịch.

NƯỚC ÉP DỨA HÚNG QUẾ TÂY

93kcal /
Húng quế tây 4 g, dứa 220 g, nho xanh 100 g, rau chân vịt 40 g

1. Gọt vỏ dứa và cắt thành miếng dọc.
2. Ngắt nho xanh khỏi chùm rồi rửa sạch. Cắt rau chân vịt và húng quế tây thành các khúc dài 3 cm.
3. Cho nguyên liệu vào phễu rồi đậy nắp vào. Ép nước.

Chú ý. Húng quế tây là nguồn cung cấp beta-carotene rất tốt, có khả năng ngăn ngừa ung thư. Đồng thời, vitamin B và C có trong nho xanh và dứa là rất hiệu quả để xua tan mệt mỏi.



NƯỚC ÉP BẠC HÀ TÁO CHỨA LẠNH VẾT THƯƠNG

129kcal / Táo bạc hà 3g, cải xoăn 60 g, nho xanh 330 g

1. Ngắt nho xanh khỏi chùm rồi rửa sạch. Cắt bạc hà táo và cải xoăn thành các khúc dài 3 cm.
2. Cho nguyên liệu vào phễu rồi đậy nắp vào. Ép nước.

Chú ý. Bạc hà táo không chỉ thơm mà còn tốt cho hệ tiêu hóa và xua tan mệt mỏi. Cải xoăn là nguồn lutein và beta-carotene rất tốt, có khả năng bảo vệ cơ thể khỏi ung thư.

NƯỚC ÉP BỔ DƯỠNG CHO CƠ THỂ

NƯỚC ÉP GIẢI KHÁT BỔ SUNG VITAMIN

127kcal / cam 200 g, cà rốt 100 g, táo 140 g

1. Gọt vỏ cam rồi cắt thành các miếng nhỏ cho vừa với phễu nạp.
2. Rửa sạch cà rốt và táo rồi cắt thành các miếng dọc.
3. Cho nguyên liệu vào phễu rồi đẩy nắp vào. Ép nước.

Chú ý. Cam chứa nhiều vitamin C, hỗ trợ quá trình hấp thu beta-carotene và vitamin A có trong cà rốt, tăng cường thị lực một cách hiệu quả.



NƯỚC ÉP THANH MÁT

74kcal / Bưởi 100 g, cam 70 g, dưa 180 g, cà rốt 20 g

1. Gọt vỏ bưởi, cam, dưa rồi cắt theo chiều dọc cho vừa với phễu nạp.
2. Rửa sạch cà rốt rồi cắt thành các miếng dọc.
3. Cho nguyên liệu vào phễu rồi đẩy nắp vào. Ép nước.

Chú ý. Enzyme làm tan mỡ trong bưởi và bromelain kích thích tiêu hóa trong dưa sẽ giúp tăng cường sức khỏe đường ruột. Vitamin C hỗ trợ phục hồi năng lượng khi cơ thể mệt mỏi.



NƯỚC ÉP CHÀO BUỔI SÁNG

121kcal / Lê 109 g, angelica utilis 134 g, nho xanh 118 g

1. Ngắt nho xanh khỏi chùm rồi rửa sạch.
Cắt lê thành các miếng nhỏ cho vừa với phễu nạp.
2. Cắt angelica utilis thành các khúc dài 3 cm.
3. Cho nguyên liệu vào phễu rồi đẩy nắp vào. Ép nước.

Chú ý. Angelica utilis và lê có tác dụng giảm nồng độ cồn trong máu và giúp giải rượu. Nho xanh rất giàu axit citric và axit organic, có tác dụng thải độc và chống mệt mỏi.



NƯỚC ÉP TĂNG CƯỜNG LƯU THÔNG MÁU

148kcal / Củ dền 20 g, táo 350 g, chanh 20 g

1. Gọt vỏ củ dền và chanh rồi cắt thành miếng dọc.
2. Rửa sạch táo rồi cắt thành các miếng dọc cho vừa với phễu nạp.
3. Cho nguyên liệu vào phễu rồi đẩy nắp vào. Ép nước.

Chú ý. Betaine có trong củ dền và quercetin từ táo sẽ giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch qua việc làm sạch máu và giảm cholesterol trong máu.



SỮA HẠT & KEM

SỮA HẠNH NHÂN

90g hạnh nhân (1 cốc giấy), 300ml nước (2 cốc giấy),
2 thìa đường, một chút muối

1. Làm sạch hạnh nhân và ngâm nước ít nhất 6 giờ.
2. Đóng nắp đậy lõi ra nước ép (nguyên liệu), đổ nước và hạnh nhân vào chung để ép.
3. Khi nước ép đã ra lượng vừa đủ, hãy mở nắp chặn lõi ra nước ép để thu nước ép.
4. Thêm đường và muối theo sở thích của từng người.

Chú ý. Sữa hạnh nhân là một loại sữa phổ biến ở Hoa Kỳ, có hàm lượng chất béo và muối thấp, hàm lượng axit béo phong phú, giúp cải thiện quá trình trao đổi chất để cải thiện sức khỏe tim mạch và duy trì sự cân bằng dinh dưỡng. Có thể dùng sữa tươi hoặc sữa đậu nành thay nước.



SỮA HẠT ĐIỀU

80g hạt điều (1 cốc giấy), 300ml nước (2 cốc giấy),
2 thìa đường, một chút muối

1. Làm sạch hạt điều rồi ngâm nước ít nhất 2 tiếng.
2. Đóng nắp chặn lõi ra của nước ép (nguyên liệu), đổ nước và hạt điều vào chung để ép.
3. Khi nước ép đã ra lượng vừa đủ, hãy mở nắp chặn lõi ra nước ép để thu nước ép.
4. Thêm đường và muối theo sở thích của từng người.

Chú ý. Có thể chế biến theo nhiều cách, như làm sữa chua, kem tươi và pho mát. Selenium và axit linoleic có trong hạt điều giúp giảm lượng cholesterol trong máu. Không dùng quá 350ml nước khi chiết sữa hạt.



KEM VIỆT QUẤT

1 cốc quả việt quất đông lạnh (150g), 1 cốc dâu tây đông lạnh (150g),
2 thìa mật ong

1. Đặt cốc đựng nước ở lối ra nước ép của máy ép.
2. Cho lần lượt các nguyên liệu vào máy, mỗi lần 1 đến 2 miếng hoặc 1 thìa.
3. Thêm mật ong và trộn đều.

Chú ý. Hàm lượng anthocyanin trong quả việt quất cao hơn khi được đông lạnh, giúp cải thiện sức khỏe. Việc cho tất cả các nguyên liệu vào cùng một lúc có thể khiến máy dừng thường xuyên và làm máy bị trục trặc.



KEM BÁNH QUY CHUỐI

2 quả chuối đông lạnh (200g), 5 bánh quy Oreo (50g),
2 thìa sữa đặc

1. Cắt chuối thành 5 miếng và đông lạnh. Cắt đôi bánh quy Oreo.
2. Đặt cốc đựng nước ở lối ra nước ép của máy ép.
3. Cho lần lượt các nguyên liệu đã chuẩn bị sẵn vào máy, mỗi lần 1 đến 2 miếng.
4. Thêm sữa đặc và trộn đều.

Chú ý. Việc thêm bánh quy Oreo giòn vào kem chuối tạo ra hương vị ngọt ngào và kem giòn hơn, mang đến một món kem hài hòa tuyệt vời.



NẤU ĂN VỚI HUROM



MUFFIN TÁO QUẾ

Bột medium 200 g, 1 quả trứng, đường nâu 60 g, bơ 60 g, bột nướng 3 g, Nước ép cà rốt táo 70 ml, mứt sệt cà rốt táo 50 g, 1/2 thìa cà phê bột quế, muối

1. Chuẩn bị táo và cà rốt bằng cách rửa sạch, cắt thành miếng dọc để vừa với phễu nạp.
2. Cho nguyên liệu đã chuẩn bị vào phễu rồi đóng nắp vào. Ép nước.
3. Rây bột medium, bột nướng và muối vào thố.
4. Trộn bơ, trứng để ở nhiệt độ phòng và đường nâu vào một thố khác.
5. Đổ vào 1/3 cup nước ép táo cà rốt, bột quế, bột đã rây, mứt sệt táo cà rốt rồi trộn đều.
6. Quét bơ lên khuôn muffin và cho 1/7 hoặc 1/8 hỗn hợp trên vào khuôn. Hấp 20 - 25 phút trong nồi hấp.

Chú ý. Để bơ và trứng ở nhiệt độ phòng trước khi dùng. Bạn cũng có thể dùng lò nướng hoặc nồi chiên không dầu. (180°, 20 phút)

SÚP CÀ CHUA NHUYỄN MỊN

Cà rốt 100 g, nửa củ hành tây, 3 tép tỏi, cà chua cherry 500 g, 1 thìa cà phê bơ, nước dùng gà (hoặc nước dùng rau củ), 1/2 thìa cà phê cỏ xạ hương khô, 2 thìa canh kem tươi, vài lát phô mai parmesan, muối, tiêu

1. Loại bỏ cuống cà chua cherry rồi rửa sạch.
2. Bóc vỏ hành tây, tỏi, gọt vỏ cà rốt rồi cắt theo chiều dọc để vừa với phễu nạp.
3. Cho cà chua cherry, hành tây, tỏi, cà rốt đã chuẩn bị vào phễu nạp rồi đóng nắp vào. Ép nước.
4. Đun mứt trái cây sệt trên chảo có bơ ở lửa vừa. Vặn lửa nhỏ rồi rắc cỏ xạ hương khô lên trên.
5. Đổ nước ép và nước dùng vào rồi đun sôi. Cho kem tươi vào khuấy trong 10 phút ở lửa nhỏ.
6. Thêm muối tiêu tùy khẩu vị.

07 DƯỠNG CHẤT TRONG TỪNG NGUYÊN LIỆU

※ Thức ăn và nước uống (gồm cả nước ép) không phải là thuốc hoặc thiết bị y tế nên không có tác dụng trực tiếp trong việc chữa bệnh. Thay vì dùng một loại dưỡng chất hoặc thực phẩm liên tục, bạn nên kết hợp nhiều dưỡng chất và thực phẩm vào chế độ ăn của mình.
※ Thông tin về dưỡng chất trong số công thức cho biết tác dụng của rau củ quả.
※ Sản phẩm này không phải là thuốc không có tác dụng chữa bệnh và không thể thay thế thuốc.

Thực phẩm có nguồn gốc tự nhiên tốt cho trí não

Nguyên liệu	Dưỡng chất	Tác dụng
Bông cải xanh	Axit folic, glucosinolate	Chống Oxy hoá, chống đông máu
Ớt paprika	Vitamin C, axit folic, beta-carotene	Chống Oxy hoá, bảo vệ chức năng não
Cà rốt	Vitamin A, beta-carotene	Chống Oxy hoá, tăng khả năng lưu thông máu
Cà tím	Vitamin A, axit folic, anthocyanin	Tăng cường lưu thông máu, cải thiện trí nhớ
Rau chân vịt	Sắt, lutein, beta-carotene	Cải thiện trí nhớ
Măng tây	Axit folic, lutein	Cải thiện trí nhớ, tăng khả năng tập trung, chống Oxy hoá
Cải xoăn	Vitamin B(B1, B2, B6), glucosinolate	Chống Oxy hoá, kích hoạt chức năng não
Hạnh nhân	Vitamin E, axit béo, catechin	Cải thiện trí nhớ, kích hoạt chức năng não

Siêu thực phẩm rất hữu ích trong việc đào thải chất cặn bã, chất độc ra khỏi cơ thể

Nguyên liệu	Dưỡng chất	Tác dụng
Dưa chuột	Vitamin K, potassium	Lợi tiểu, giảm phù nề, đào thải chất cặn bã ra ngoài cơ thể
Bông cải xanh	Axit folic, glucosinolate	Ngăn chặn sự hình thành các tế bào ung thư, chống Oxy hoá
Cải chíp	Vitamin A, glucosinolate, beta-carotene	Ngăn chặn sự hình thành các tế bào ung thư, tăng cường trao đổi chất
Cải xoăn	Vitamin B(B1, B2, B6), glucosinolate	Ngăn chặn sự hình thành các tế bào ung thư, chống Oxy hoá
Súp lơ	Vitamin C, glucosinolate	Ngăn chặn sự hình thành các tế bào ung thư
Cải bắp	Vitamin C, glucosinolate	Ngăn chặn sự hình thành các tế bào ung thư, phòng ngừa táo bón
Cà chua	Vitamin C, lycopene	Kích hoạt đường ruột, phòng ngừa táo bón
Táo	Quercetin, pectin	Giảm cholesterol, điều tiết đường ruột
Chuối	Vitamin B6, Potassium	Giảm phù nề, phòng ngừa táo bón
Mạ lúa mì	Axit folic, beta-carotene, chlorophyl	Phòng ngừa táo bón, thải độc

Rau củ quả có hàm lượng dưỡng chất cao trong vỏ

Nguyên liệu	Dưỡng chất	Tác dụng
Bí ngô	Vitamin C, vitamin E, carotinoid	Chống lão hóa, giảm phù nề
Khoai tây	Vitamin C, axit chlorogenic	Chống Oxy hoá
Khoai lang	beta-carotene (khoai lang vàng), anthocyanin (khoai lang tím)	Phòng ngừa táo bón
Dưa chuột	Vitamin K, potassium	Đào thải chất cặn bã ra ngoài cơ thể, chống oxy hóa
Táo	Quercetin, pectin	Chống Oxy hoá, điều tiết đường ruột
Lê	Luteolin, quercetin	Điều tiết đường ruột, bảo vệ phế quản
Hồng	Vitamin A, vitamin C, carotene	Giảm căng thẳng
Đào	Vitamin A, beta-carotene	Đẹp da
Dưa hấu	Potassium, lycopene, citrulline	Giảm căng thẳng, lợi tiểu
Nho (Nho/nho xanh)	Resveratrol, proanthocyanidins, catechin (nho xanh)	Chống oxy hóa, bảo vệ chức năng gan
Kiwi	Axit folic, lutein, actinidain	Giảm cholesterol, kích hoạt quá trình tiêu hóa, chống oxy hóa
Quýt	Vitamin C, naringin, hesperidin	Chống oxy hóa, đẹp da
Dưa Hàn Quốc	Sắt, beta-carotene, axit folic	Hạ huyết áp, thải độc
Cà tím	Vitamin A, vitamin C, anthocyanin	Giảm cholesterol, tăng khả năng lưu thông máu

Rau củ quả có hàm lượng dưỡng chất cao trong hạt

Nguyên liệu	Dưỡng chất	Tác dụng
Ớt chuông đỏ	Vitamin C, vitamin E, carotinoid	Đẹp da
Ớt paprika	Axit folic, lycopene, beta-carotene, zeaxanthin	Chống oxy hóa, tăng cường hệ miễn dịch
Cà chua	Vitamin C, lycopene	Bảo vệ chức năng tuyến tiền liệt, chống oxy hóa
Dưa hấu	Potassium, lycopene, citrulline	Giảm căng thẳng, lợi tiểu
Đậu tây	Vitamin C, axit folic, axit ellagic	Chống oxy hóa, đẹp da
Việt quất	Resveratrol, anthocyanin	Chống oxy hóa, chăm sóc mắt
Nho (Nho/nho xanh)	Resveratrol, proanthocyanidins, catechin (nho xanh)	Chống oxy hóa, bảo vệ chức năng gan
Kiwi	Axit folic, lutein, actinidain	Giảm cholesterol, kích hoạt quá trình tiêu hóa
Thanh long	Potassium	Tốt cho bệnh tăng huyết áp
Lựu	Estrogen trong rau, axit ellagic	giảm những bệnh cho phụ nữ tiền mãn kinh
Dưa Hàn Quốc	Sắt, beta-carotene, axit folic	Tăng cường hệ miễn dịch, thải độc

DAFTAR ISI

p.57 Tindakan Pencegahan untuk Penggunaan

p.58 01. Pentingnya Mengonsumsi Sayur dan Buah

p.59 02. Fitokimia yang Menjaga Tubuh Anda Tetap Sehat

p.60 03. Enzim dalam Sayur dan Buah yang Memperkuat Tubuh Anda

04. Mengapa Minum Jus HUROM?

p.61 05. Cara Menyiapkan Setiap Bahan

p.62 06. Resep HUROM

Jus Fitokimia yang Mudah Dibuat

Jus Merah/Jus Tomat Ceri

Jus Kuning/Jus Nanas

Jus Hijau/Jus Kale

Jus Putih/Jus Apel

Jus Ungu/Jus Anggur Merah

Jus Campuran dengan Berbagai Rasa

Jus Melon dan Apel (Melon, Apel, Pak Choi, Seledri)

Jus Tabur Biji Chia (Biji Chia, Apel, Lemon, Mentimun, Seledri)

Jus Apel dan Jahe (Apel, Jahe, Nanas)

Jus Nanas dan Kemangi (Kemangi, Nanas, Anggur Hijau, Bayam)

Jus Obat Mint Apel (Mint Apel, Kale, Anggur Hijau)

Jus Sehat untuk Tubuh Anda

Jus Hidrasi Vitamin (Jeruk, Wortel, Apel)

Jus Ringan (Lima Gedang, Jeruk, Nanas, Wortel)

Jus Selamat Pagi (Angelica Utilis, Pir, Anggur)

Jus Peningkat Sirkulasi (Bit, Apel, Lemon)

Susu Kacang & Es Krim

Susu Almon · Susu Mede

Es Krim Bluberi · Es Krim Biskuit Pisang

Masakan HUROM

Sup Tomat Krim Lembut

Muffin Moist Apel Kayu Manis

p.80 07. Nutrients in Each Ingredient

TINDAKAN PENCEGAHAN UNTUK PENGGUNAAN

Untuk memastikan daya tahan maksimum juicer Anda, siapkan bahan sesuai yang direkomendasikan. Lihat panduan dan buku resep untuk mengetahui rekomendasi persiapan bahan yang tepat.

IKUTI LANGKAH-LANGKAH BERIKUT INI!

1. Jangan gunakan bahan yang tidak mengandung jus seperti wijen, buncis, andaliman, kulit kayu, akar-akaran, quince, cairan enzim, dan buah yang diawetkan dalam alkohol, madu, gula, atau bahan yang sulit diperas seperti linden, kaktus, lidah buaya, pisang, dan bahan rebusan. Bahan-bahan tersebut dapat mengakibatkan kerusakan pada produk.
2. Jangan masukkan bahan berukuran besar atau bahan dengan kandungan kaya serat. Keluarkan biji yang tidak dapat dikunyah dengan gigi dari buah berbiji keras (mis. mangga, kesemek, prem, persik, ceri, dsb.) Bahan ini dapat mengakibatkan risiko kerusakan pada produk.
3. Saat menekan masuk bahan ke dalam juicer, pastikan untuk hanya menggunakan pendorong dalam kemasan asli. Jangan masukkan jari, sumpit, atau objek lainnya ke dalam saluran jus pada perangkat ini. Tindakan ini dapat mengakibatkan risiko kerusakan pada produk atau cedera.
4. Buka penutup jus saat pengoperasian.
5. Setelah sering melakukan proses pemerasan atau pemerasan dalam jumlah banyak, pastikan untuk mengosongkan wadah ampas dan membersihkan wadah secara keseluruhan sebelum pengoperasian. Hal ini dapat meningkatkan tekanan dalam mesin, mengganggu pembukaan penutup drum, atau mengakibatkan kerusakan pada komponen.
6. Untuk Bahan kaya serat atau memiliki biji, Blender harus dibongkar dan dibersihkan sebelum digunakan kembali. Jika Anda telah menggunakan Blender untuk Bahan dengan berat 1kg (misalnya, bahan kaya serat dan memiliki biji), Anda harus membersihkan Blender sebelum digunakan kembali lagi.
7. Diperlukan pengawasan ketat untuk mencegah anak-anak menggunakan alat ini tanpa pengawasan.
8. Bahan tertentu sulit diekstrak, tergantung pada model produk. Lihat panduan.
9. Jangan coba ekstrak jus dari ampas jus. Penyaring perasan dapat tersumbat.

01 PENTINGNYA MENGKONSUMSI SAYUR DAN BUAH

Jus HUROM menggunakan teknologi peras perlahan, yang mengekstrak sari dari biji dan kulit agar pengguna mendapatkan lebih banyak nutrisi dibandingkan mengonsumsi makanan. Ada begitu banyak buah dan sayur yang mengandung kaya nutrisi pada biji dan kulitnya. Kini, Anda dapat memperoleh semua nutrisi dari biji dan kulit dengan HUROM!

Beta karoten KUNING

Meningkatkan kesehatan kulit, memperkuat sistem imun

Jeruk, wortel, lemon, nanas, dsb.

Likopen MERAH

Membantu mencegah kanker dan meningkatkan fungsi pembuluh darah

Tomat, semangka, delima, stroberi, bit, dsb.

Lutein HIJAU

Meningkatkan kesehatan mata, memberikan efek anti peradangan

Anggur hijau, kiwi, kale, bayam, brokoli, seledri, Angelica Utilis Makino, rumput gandum, dsb.

02 FITOKIMIA YANG MENJAGA TUBUH ANDA TETAP SEHAT

Fitokimia adalah nutrisi tanaman yang hanya ditemukan dalam buah dan sayur. Warna, aroma, dan rasa, semuanya berasal dari fitokimia. Fitokimia dihasilkan oleh tanaman untuk mempertahankan diri terhadap agresi eksternal, seperti serangga, patogen, atau sinar UV. Mengonsumsi fitokimia membantu melindungi tubuh manusia terhadap zat beracun.

Antosianin UNGU

Membantu mengurangi risiko gangguan kardiovaskular, meningkatkan daya ingat

Anggur, beri, wortel ungu, kol merah, dsb.

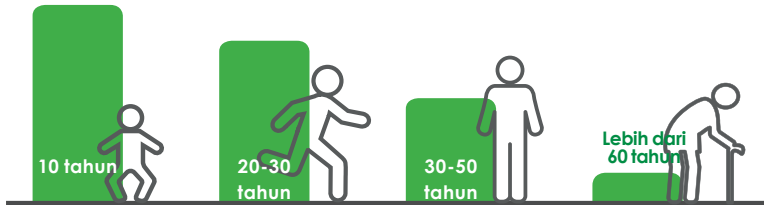
Kuersetin PUTIH

Membantu mengelola tekanan darah dan melindungi hati Anda

Pir, apel, pisang, kol, bunga lonceng, ginseng, bawang putih, dsb.

03 ENZIM DALAM SAYUR DAN BUAH YANG MEMPERKUAT TUBUH ANDA

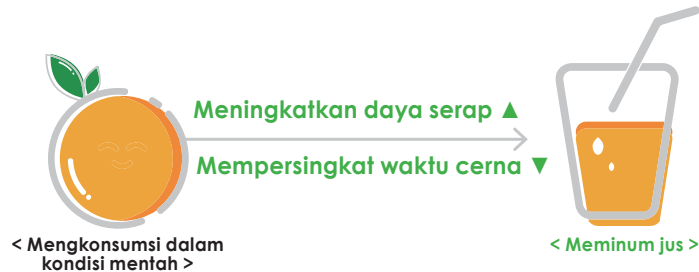
Enzim adalah zat penting yang mengubah makanan yang dikonsumsi menjadi energi untuk tubuh kita. Enzim sangat penting dalam menjaga kehidupan dan memiliki peran seperti **menstimulasi pencernaan, memperkuat daya penyembuhan alami manusia, mengeluarkan racun di dalam tubuh, dan meningkatkan imunitas.**



JUMLAH ENZIM BERKURANG SEIRING BERTAMBAHNYA USIA.

Anda harus makan cukup sayur dan buah untuk menambah enzim karena produksinya kian berkurang seiring bertambahnya usia.

04 MENGAPA MINUM JUS HUROM?

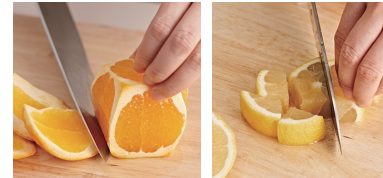


JUS HUROM ADALAH JUS YANG SEHAT DAN “ALAMI” TANPA TAMBAHAN DAN PEMROSESAN BUATAN.

*Standar Pelabelan untuk Makanan, Dsb., Kementerian Pengawas Makanan dan Obat-Obatan Korea, Pemberitahuan No. 2015-93, *Lampiran 1., 1. A. 10) F)

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|
| <p>01</p> <p>Nutrisi dan enzim tetap terjaga dan tidak mudah rusak karena panas.</p> | <p>02</p> <p>Jus ini membantu Anda memperoleh cukup nutrisi dari biji dan kulit.</p> | <p>03</p> <p>Mengeluarkan aliran udara masuk sehingga oksidasi hampir tidak terjadi.</p> | <p>04</p> <p>Warna alami bahan tetap terjaga, dan bahan ini kaya akan nutrisi antioksidan.</p> | <p>05</p> <p>Dengan mengeluarkan residu, rasa menjadi maksimal, dan daya serap jus akan meningkat.</p> | <p>06</p> <p>Anda dapat menikmati jus sayuran hijau dengan mudah sekaligus menjaga kesehatan.</p> |
|---|---|---|---|---|--|

05 CARA MENYIAPKAN SETIAP BAHAN



BUAH-BUAHAN SITRUS
(limau gedang, jeruk, lemon, dsb.)
Persiapkan bahan dengan mengupas kulit dan memotongnya menjadi potongan kecil agar sesuai dengan hopper. Buang semua biji yang keras dan tidak dapat dikunyah sebelum memasukkannya.



SAYUR AKAR-AKARAN
(wortel, bit, jahe, ubi, kentang, bawang putih, dsb.)
Pastikan untuk mencuci kotoran dan sisa tanah dari akarnya dengan air mengalir. Kupas kulit luar bahan berserat seperti jahe, lalu potong bahan yang panjang secara memanjang untuk ekstraksi.



BUAH-BUAHAN BERBIJI
(anggur, apel, persik, kesemek, prem, ceri, pir, melon, dsb.)
Gunakan daging buah hanya setelah mengeluarkan bagian buah yang keras dan tidak dapat dikunyah, seperti biji persik. Jika memungkinkan, buang biji apel karena dapat menjadi racun saat dihancurkan. Untuk anggur, lepas setiap anggur dari tangkainya setelah dibilas.



BUAH-BUAHAN BERKULIT TEBAL
(Nanas, buah naga, melon, semangka, delima, dsb.)
Persiapkan bahan dengan mengupas kulit dan memotongnya menjadi potongan kecil agar sesuai dengan hopper. Buang semua biji buah yang sulit dikunyah sebelum memasukkannya.



SAYUR BERDAUN DAN BERTANGKAI
(seledri, kale, kol, peterseli air, kecambah gandum, daun bawang, dsb.)
Potong bahan sepanjang 3 cm atau kurang untuk ekstraksi. Karena sayur bertangkai daun kasar dan berserat, sayuran tersebut tidak terperas dengan mudah, dan sekrup dapat macet.



BUAH-BUAHAN LUNAK
(stroberi, kiwi, pisang, tomat, mangga, dsb.)
Untuk bahan kering dan kental, campur dengan bahan lain untuk membuat jus. Buang kulit dan tangkainya terlebih dulu. Buang biji mangga.

JUS FITOKIMIA YANG MUDAH DIBUAT

JUS TOMAT CERI

#Merah-LIKOPEN

1. Buang tangkai dari tomat ceri, lalu bersihkan dengan air mengalir.
2. Masukkan bahan ke dalam hopper, lalu tutup. Ekstrak jus.

TIPS. Tomat ceri mungkin sedikit kental untuk selera Anda. Tambahkan anggur atau pir untuk menikmati jus yang lebih berair.

JUS NANAS

#KUNING-BETA KAROTEN

1. Buang kulit nanas, lalu potong nanas secara memanjang.
2. Masukkan bahan ke dalam hopper, lalu tutup. Ekstrak jus.

TIPS. Nanas yang belum matang mengandung banyak asam. Tunggu nanas hingga matang untuk menghindari sariawan.

JUS KALE

#HIJAU-LUTEIN

1. Bersihkan kale secara menyeluruh, lalu potong sepanjang 3 cm atau kurang.
2. Masukkan bahan ke dalam hopper, lalu tutup. Ekstrak jus.

TIPS. Peras dengan pir untuk menambahkan kadar air dan rasa manis agar mengurangi rasa pahit dari kale.

JUS APEL #PUTIH-KUERSETIN

1. Bersihkan apel yang belum dikupas kulitnya, lalu potong kecil agar sesuai dengan hopper.
2. Masukkan bahan ke dalam hopper, lalu tutup. Ekstrak jus.

TIPS. Minum jus apel selagi segar karena apel dapat berubah warna menjadi kecokelatan dengan cepat. Apel Fuji, yang tersedia di bulan November, adalah yang paling cocok untuk jus perasan.



JUS ANGGUR MERAH

#UNGU-ANTOSIANIN

1. Pisahkan anggur, lalu bersihkan dengan air mengalir.
2. Masukkan bahan ke dalam hopper, lalu tutup. Ekstrak jus.

TIPS. Anda dapat menikmati jus dengan daya serap terbaik dan efek diuretik jika Anda memeras anggur dengan semangka.

JUS CAMPURAN DENGAN BERBAGAI RASA

JUS APEL DAN MELON

114kcal /

Melon 200 g, Apel 130 g, Pak Choi 50 g, Seledri 50 g

1. Buang kulit melon, lalu potong kecil agar sesuai dengan hopper.
2. Bersihkan apel, lalu potong kecil agar sesuai dengan hopper.
3. Bersihkan pak choi dan seledri secara menyeluruh, lalu potong sepanjang 3 cm.
4. Masukkan bahan ke dalam hopper, lalu tutup. Ekstrak jus.

TIP. Anda dapat mengganti melon hami dengan melon.



JUS TABUR BIJI CHIA

198kcal /

Biji chia 10 g, Apel 150 g, Lemon 50 g, Mentimun 70 g, Seledri 50 g

1. Buang kulit lemon.
2. Potong apel dan mentimun menjadi kecil agar sesuai dengan hopper.
3. Bersihkan seledri secara menyeluruh, lalu potong sepanjang 3 cm.
4. Masukkan bahan ke dalam hopper, lalu tutup. Ekstrak jus.
5. Campurkan biji chia ke dalam jus yang diekstrak.





JUS APEL DAN JAHE

135kcal / Apel 280 g, Jahe 5 g, Nanas 120 g

1. Buang kulit nanas dan jahe. Potong secara memanjang agar sesuai dengan hopper.
2. Bersihkan apel secara menyeluruh, lalu potong kecil agar sesuai dengan hopper.
3. Masukkan bahan ke dalam hopper, lalu tutup. Ekstrak jus.

TIPS. Apel dan nanas cocok untuk pencernaan dan mengurangi rasa lelah. Campurkan kedua buah tersebut dengan rasa hangat dari jahe untuk meningkatkan suhu tubuh, membantu mencegah kanker dan meningkatkan daya imun.

JUS NANAS DAN KEMANGI

93kcal /

Kemangi 4 g, Nanas 220 g, Anggur Hijau 100 g, Bayam 40 g

1. Buang kulit nanas, lalu potong nanas secara memanjang.
2. Pisahkan anggur hijau, lalu bersihkan secara menyeluruh. Potong bayam dan kemangi sepanjang 3 cm.
3. Masukkan bahan ke dalam hopper, lalu tutup. Ekstrak jus.

TIPS. Kemangi adalah sumber beta karoten yang baik untuk membantu mencegah kanker. Selain itu, Vitamin B dan C dari anggur hijau dan nanas efektif untuk menyembuhkan rasa lelah.



JUS OBAT MINT APEL

129kcal / Mint Apel 3 g, Kale 60 g, Anggur Hijau 330 g

1. Pisahkan anggur hijau, lalu bersihkan secara menyeluruh. Potong mint apel dan kale sepanjang 3 cm.
2. Masukkan bahan ke dalam hopper, lalu tutup. Ekstrak jus.

TIPS. Mint apel tidak hanya bersifat aromatik, namun juga baik untuk pencernaan dan penghilang lelah. Kale adalah sumber lutein dan beta karoten yang baik untuk melindungi tubuh terhadap kanker.

JUS SEHAT UNTUK TUBUH ANDA

JUS HIDRASI VITAMIN

127kcal /
Jeruk 200 g, Wortel 100 g, Apel 140 g

1. Buang kulit jeruk, lalu potong kecil agar sesuai dengan hopper.
2. Bersihkan wortel dan apel secara menyeluruh, lalu potong secara memanjang.
3. Masukkan bahan ke dalam hopper, lalu tutup. Ekstrak jus.

TIPS. Jeruk kaya vitamin C, yang membantu menyerap beta karoten dan vitamin A dari wortel, yang secara efektif meningkatkan daya lihat.



JUS RINGAN

74kcal /
Lima Gedang 100 g, Jeruk 70 g, Nanas 180 g,
Wortel 20 g

1. Buang kulit limau gedang, jeruk, dan nanas, lalu potong secara memanjang agar sesuai dengan hopper.
2. Bersihkan wortel secara menyeluruh, lalu potong secara memanjang.
3. Masukkan bahan ke dalam hopper, lalu tutup. Ekstrak jus.

TIPS. Enzim pemecah lemak dalam limau gedang dan bromelain dalam nanas, dapat melancarkan pencernaan dan mengaktifkan usus. Vitamin C membantu memulihkan energi pada tubuh yang lelah.



JUS SELAMAT PAGI

121kcal /

Pir 109 g, Angelica Utilis 134 g, Anggur Hijau 118 g

1. Pisahkan anggur hijau, lalu bersihkan secara menyeluruh. Potong kecil pir agar sesuai dengan hopper.
2. Potong angelica utilis sepanjang 3 cm.
3. Masukkan bahan ke dalam hopper, lalu tutup. Ekstrak jus.

TIPS. Angelica utilis dan pir mengurangi tingkat alkohol dalam darah dan menyembuhkan mabuk. Anggur hijau kaya akan asam sitrat dan asam organik, yang efektif dalam menghilangkan racun dan menghilangkan lelah.



JUS PENINGKAT SIRKULASI

148kcal /

Bit 20 g, Apel 350 g, Lemon 20 g

1. Buang kulit bit dan lemon, lalu potong secara memanjang.
2. Bersihkan apel secara menyeluruh, lalu potong secara memanjang agar sesuai dengan hopper.
3. Masukkan bahan ke dalam hopper, lalu tutup. Ekstrak jus.

TIPS. Betaine yang dihasilkan dari bit dan kuersetin dari apel dapat mengurangi risiko penyakit gangguan kardiovaskular dengan membersihkan darah dan mengurangi kolesterol dalam darah.



SUSU KACANG & ES KRIM

SUSU ALMON

90 g almon (1 gelas kertas), 300 ml air (2 gelas kertas),
2 sdt gula, sedikit garam

1. Bersihkan almon hingga bersih dan rendam dalam air selama lebih dari 6 jam.
2. Tutup penutup jus dan tuangkan air dan almon bersama untuk membuat jus.
3. Setelah pure dikeluarkan dengan cukup, buka penutup jus.
4. Tambahkan gula dan garam sebanyak yang Anda inginkan.

TIPS. Susu almon yang merupakan jenis susu yang populer di AS ini rendah lemak dan garam, serta memiliki kandungan asam lemak yang tinggi, yang meningkatkan metabolisme guna meningkatkan kesehatan jantung dan menjaga keseimbangan gizi yang baik. Susu atau susu kedelai dapat digunakan sebagai pengganti air.



SUSU KACANG MEDE

80 g kacang mede (1 gelas kertas),
300 ml air (2 gelas kertas), 2 sdt gula, sedikit garam

1. Bersihkan kacang mede hingga bersih dan rendam dalam air selama lebih dari 2 jam.
2. Tutup penutup jus dan tuangkan air dan kacang mede bersama untuk membuat jus.
3. Setelah pure dikeluarkan dengan cukup, buka penutup jus.
4. Tambahkan gula dan garam sebanyak yang Anda inginkan.

TIPS. Susu ini dapat diproses dalam beragam bentuk, termasuk yogurt, krim, dan keju. Selenium dan asam linoleat yang terkandung dalam kacang mede membantu menurunkan tingkat kolesterol darah. Saat mengekstraksi susu kacang, jangan gunakan lebih dari 350 ml air.



ES KRIM BLUBERI

1 cangkir bluberi beku (150 g), 1 cangkir stroberi beku (150 g),
2 sdt madu

1. Letakkan wadah jus pada outlet pure.
2. Tambahkan bahan secara bergantian, 1 hingga 2 potong atau 1 sendok sekali waktu.
3. Tambahkan madu dan aduk rata.

TIPS. Bluberi memiliki konsentrasi antosianin yang lebih besar saat beku, yang membantu peningkatan kesehatan. Memasukkan semua bahan sekaligus dapat menghentikan mesin dengan sering dan membuatnya mengalami malafungsi.



ES KRIM BISKUIT PISANG

2 pisang beku (200 g), 5 biskuit Oreo (50 g),
2 sdt susu kental manis

1. Potong pisang masing-masing 5 bagian dan bekukan. Potong biskuit Oreo menjadi dua.
2. Letakkan wadah jus pada outlet pure.
3. Tambahkan bahan yang disiapkan secara bergantian, 1 hingga 2 potong sekali waktu.
4. Tambahkan susu kental manis dan aduk rata.

TIPS. Penambahan biskuit Oreo renyah ke es krim pisang menghasilkan rasa yang manis dan sensasi renyah untuk harmoni yang luar biasa.



MASAKAN HUROM



MUFFIN APEL KAYU MANIS

Tepung medium 200 g, 1 Telur, Gula merah 60 g, Mentega 60 g, Baking powder 3 g, Jus apel dan wortel 70 ml, Puree apel dan wortel 50 g, Bubuk kayu manis 1/2 sendok, garam

1. Bersihkan apel dan wortel, lalu potong memanjang agar sesuai dengan hopper.
2. Masukkan bahan yang telah disiapkan tersebut ke dalam hopper, lalu tutup. Ekstrak jus.
3. Ayak tepung medium, baking powder, dan garam ke dalam mangkuk.
4. Campurkan mentega bersuhu ruang, telur, dan gula merah ke dalam mangkuk pencampur.
5. Tambahkan 1/3 gelas jus apel dan wortel, kayu manis bubuk, tepung yang telah diayak, serta puree apel dan wortel, lalu campurkan hingga merata.
6. Lapisi wajan muffin dengan mentega, lalu tekan 1/7 atau 1/8 campuran dari atas pencetak. Panggang selama 20-25 menit di dalam pengukus.

TIP. Simpan mentega dan telur pada suhu ruang sebelum digunakan. Anda juga dapat menggunakan oven atau air fryer. (180°, 20 menit)

SUP TOMAT KRIM

Wortel 100 g, separuh bawang bombai, 3 siung bawang putih, tomat ceri 500 g, mentega 1 sendok, kaldu ayam (atau kaldu sayur), thyme kering 1/2 sendok, krim segar 2 sendok, sepotong keju parmesan, garam, merica

1. Buang tangkai tomat ceri, lalu bersihkan secara menyeluruh.
2. Buang kulit bawang bombai, bawang putih, dan wortel, lalu potong secara memanjang agar sesuai dengan hopper.
3. Masukkan tomat ceri, bawang bombai, bawang putih, dan wortel yang telah disiapkan ke dalam hopper, lalu tutup. Ekstrak jus.
4. Panaskan puree jus pada wajan yang telah dilapisi mentega dengan api sedang. Tambahkan thyme kering dengan api kecil.
5. Tambahkan jus dan kaldu, lalu biarkan hingga mendidih. Masak krim segar selama 10 menit dengan api kecil.
6. Tambahkan garam dan merica sebagai penambah rasa.

07 NUTRISI DALAM SETIAP BAHAN

※ Makanan dan minuman (termasuk jus) tidak dianggap sebagai obat atau pelengkap medis, sehingga tidak memiliki efek langsung dalam menyembuhkan penyakit. Dibandingkan mengonsumsi satu nutrisi atau makanan secara berkelanjutan, sebaiknya Anda menambahkan berbagai nutrisi dan makanan dalam hidangan Anda.

※ Profil nutrisi pada buku resep menunjukkan efek sayur dan buah.

※ Produk ini tidak menjamin nilai terapeutik.

Makanan super yang bagus untuk kesehatan otak

Bahan	Nutrisi	Efisiensi
Brokoli	Asam folat, glukosinolat	Efek antioksidan, menghambat trombosis
Paprika	Vitamin C, asam folat, beta karoten	Efek antioksidan, melindungi fungsi otak
Wortel	Vitamin A, beta karoten	Efek antioksidan, meningkatkan sirkulasi darah
Terung	Vitamin A, asam folat, antosianin	Meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan daya ingat
Bayam	Zat besi, lutein, beta karoten	Meningkatkan daya ingat
Asparagus	Asam folat, lutein	Meningkatkan konsentrasi dan daya ingat, efek antioksidan
Kale	Vitamin B(B1, B2, B6), glukosinolat	Efek antioksidan, memicu aktivitas otak
Almond	Vitamin E, asam lemak, katekin	Meningkatkan daya ingat, memicu aktivitas otak

Makanan super yang bagus untuk mengeluarkan racun dari tubuh

Bahan	Nutrisi	Efisiensi
Mentimun	Vitamin K, potassium	Melancarkan aktivitas diuretik, mengurangi edema, mengeluarkan racun dari tubuh
Brokoli	Asam folat, glukosinolat	Efek menghambat pembentukan sel kanker, efek antioksidan
Bok choy	Vitamin A, glukosinolat, beta karoten	Efek menghambat pembentukan sel kanker, meningkatkan metabolisme
Kale	Vitamin B(B1, B2, B6), glukosinolat	Efek menghambat pembentukan sel kanker, efek antioksidan
Kembang Kol	Vitamin C, glukosinolat	Efek menghambat pembentukan sel kanker
Kol	Vitamin C, glukosinolat	Efek menghambat pembentukan sel kanker, mencegah konstipasi
Tomat	Vitamin C, likopen	Memacu aktivitas motilitas usus, mencegah konstipasi
Apel	Kuersetin, pektin	Menurunkan kolesterol, melancarkan regulasi usus
Pisang	Vitamin B6, Potassium	Mengurangi edema, mencegah konstipasi
Rumput Gandum	Asam folat, beta karoten, klorofil	mencegah konstipasi, menghilangkan racun

Sayur/buah yang kaya nutrisi pada kulitnya

Bahan	Nutrisi	Efisiensi
Labu Kuning	Vitamin C, vitamin E, karotinoid	Mencegah penuaan dini, mengurangi edema
Kentang	Vitamin C, asam klorogenik	Efek antioksidan
Ubi	beta karoten (ubi kuning), antosianin (ubi ungu)	Mencegah konstipasi
Mentimun	Vitamin K, potassium	Mengeluarkan racun dari tubuh, efek antioksidan
Apel	Kuersetin, pektin	Efek antioksidan, melancarkan regulasi usus
Pir	Luteolin, kuersetin	Melancarkan regulasi usus, melindungi saluran paru-paru
Kesemek	Vitamin A, vitamin C, karoten	Menghilangkan lelah
Persik	Vitamin A, beta karoten	Merawat kulit
Semangka	Potassium, likopen, sitrulin	Menghilangkan lelah dan memicu aktivitas diuretik
Anggur (Anggur/anggur hijau)	Resveratrol, proantosianidin, katekin (anggur hijau)	Efek antioksidan, melindungi fungsi hati
Kiwi	Asam folat, lutein, aktinidain	Menurunkan kolesterol, memicu aktivitas proses pencernaan, efek antioksidan
Jeruk keprok	Vitamin C, naringin, hesperidin	Efek antioksidan, merawat kulit
Melon Korea	Zat besi, beta karoten, asam folat	Mengurangi tekanan darah, menghilangkan racun
Terung	Vitamin A, vitamin C, antosianin	Menurunkan kolesterol, meningkatkan sirkulasi darah

Sayur/buah yang kaya nutrisi pada bijinya

Bahan	Nutrisi	Efisiensi
Paprika merah	Vitamin C, vitamin E, karotinoid	Merawat kulit
Paprika	Asam folat, likopen, beta karoten, zeaxanthin	Efek antioksidan, meningkatkan sistem imun
Tomat	Vitamin C, likopen	Melindungi fungsi prostat, efek antioksidan
Semangka	Potassium, likopen, sitrulin	Menghilangkan lelah dan memicu aktivitas diuretik
Stroberi	Vitamin C, asam folat, asam ellagik	Efek antioksidan, merawat kulit
Blueberry	Resveratrol, antosianin	Efek antioksidan, merawat mata
Anggur (Anggur/anggur hijau)	Resveratrol, proantosianidin, katekin (anggur hijau)	Efek antioksidan, melindungi fungsi hati
Kiwi	Asam folat, lutein, aktinidain	Menurunkan kolesterol, memicu aktivitas proses pencernaan
Buah naga	Potassium	Meningkatkan tekanan darah
Delima	Estrogen sayuran, asam ellagik	Mengurangi gejala menopause
Melon Korea	Zat besi, beta karoten, asam folat	Meningkatkan sistem imun, menghilangkan racun

สารบัญ

p.83 ข้อควรระวังสำหรับการใช้งาน

p.84 01. ความสำคัญของการกินผักและผลไม้

p.85 02. สารพิษตกค้างในผักและผลไม้ที่ก่อให้เกิดโรคภัยแก่คุณ

p.86 03. เอนไซม์ในผักและผลไม้ที่เติมพลังให้ร่างกายของคุณ

04. ทำไมต้องดื่ม น้ำผักผลไม้ HUROM

p.87 05. วิธีการเตรียมส่วนผสมแต่ละอย่างให้พร้อม

p.88 06. สูตรปั่นผักผลไม้ของ HUROM
น้ำผักผลไม้ที่มีสารพิษตกค้างที่ต่ำ

สีม่วง / น้ำองุ่นแดง

สีเหลือง / น้ำสับปะรด

สีเขียว / น้ำผักคะน้า

สีขาว / น้ำแอปเปิ้ล

สีม่วง / น้ำองุ่นแดง

น้ำผลไม้รวมกับรสชาติที่หลากหลาย

น้ำแอปเปิ้ลเมลอน (เมลอน, แอปเปิ้ล, กล้วย, ชินฉ่าย)

น้ำผักผลไม้ผสมเมล็ดเจีย (เมล็ดเจีย, แอปเปิ้ล, มะนาว, แตงกวา, ชินฉ่าย)

น้ำซิงแอปเปิ้ล (แอปเปิ้ล, ชิน, สับปะรด)

น้ำสับปะรดโรสฮิป (โรสฮิป, สับปะรด, กล้วย, ผักโขม)

น้ำแอปเปิ้ลที่มีวิตามินซีช่วยรักษา (แอปเปิ้ล, มะนาว, กล้วย)

น้ำผลไม้เพื่อสุขภาพสำหรับร่างกายของคุณ

น้ำผักผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตามิน (ส้ม, แครอท, แอปเปิ้ล)

น้ำผักผลไม้ที่ต่ำน้ำตาล (ส้ม, สับปะรด, แครอท)

น้ำผักผลไม้ที่มีใยอาหารสูง (ลูกแพร์, ANGELICA UTILIS, กล้วย)

น้ำผักผลไม้ที่ช่วยในการไหลเวียนของเลือด (หัวบีท, แอปเปิ้ล, มะนาว)

นมถั่วและไอศกรีม

นมอัลมอนด์ • นมมะม่วงหิมพานต์

ไอศกรีมบลูเบอร์รี่ • ไอศกรีมบานาน่าคูกี้

การทำอาหารด้วย HUROM

บัพไฟนแอปเปิ้ลลอยแช่เย็น

ซูปริมมะเชือกเนื้อนุ่ม

p.106 07. สารอาหารในแต่ละส่วนผสม

ข้อควรระวังสำหรับการใช้งาน

เพื่อให้เครื่องสกัดน้ำผักผลไม้ของคุณมีความทนทานสูงสุดโปรดเตรียมส่วนผสมตามที่แนะนำโปรดดูคู่มือและคู่มือสูตรน้ำผักผลไม้สำหรับคำแนะนำเกี่ยวกับการเตรียมส่วนผสมที่เหมาะสม

โปรดทำตามขั้นตอนเหล่านี้

- ห้ามใช้ส่วนผสมที่มีน้ำตาลน้อย เช่น ชา ถั่ว พริกไทยจีน เปลือกไม้ ราก มะตูม น้ำเอนไซม์ และผลไม้ดองในแอลกอฮอล์ น้ำผึ้ง น้ำตาล หรือส่วนผสมที่สกัดยาก เช่น ลิ้นเดนม กระบองเพชร วานหางจรเข้ กล้วย และส่วนผสมที่ต้มแล้ว ส่วนผสมเหล่านี้ อาจทำให้ผลิตภัณฑ์เสียหายได้
- ห้ามใส่ส่วนผสมที่มีขนาดใหญ่หรือที่มีเส้นใยขนาดใหญ่มาก น้ำเมล็ดที่ไม่สามารถเคี้ยวด้วยฟัน นอกจากผลไม้เมล็ดแข็ง (เช่น มะม่วง ลูกพลับหวาน ลูกพลับ ลูกพีช เบอร์รี่ ฯลฯ) ส่วนผสมเหล่านี้ อาจนำไปสู่ ความเสียหายที่จะทำให้เกิดผลิตภัณฑ์เสียหายได้
- เมื่อสกัดส่วนผสมในเครื่องสกัดน้ำผักผลไม้ ให้ใช้แท่งดันที่ให้มาในแพ็คเกจตั้งเดิมเท่านั้น ห้ามสอดนิ้ว ตะเกียบ หรือวัตถุอื่น ๆ เข้าไปในช่องทางออกของน้ำผักผลไม้ของเครื่องนี้ เนื่องจากอาจนำไปสู่ ความเสียหายที่จะทำให้เกิดผลิตภัณฑ์เสียหายและเกิดการบาดเจ็บได้
- โปรดเปิดฝาปิดช่องน้ำผักผลไม้ในระหว่างการใช้งาน
- เมื่อสกัดน้ำผักผลไม้หลายครั้ง หรือในปริมาณมาก โปรดเทภาชนะบรรจุ ผักและทำความสะอาดภาชนะบรรจุ ให้สะอาดก่อนใช้งาน เนื่องจากอาจเพิ่มแรงดันภายในเครื่อง รบกวนการเปิดฝา หรือทำให้ส่วนประกอบเสียหาย
- สำหรับส่วนผสมที่เป็นเส้นใยหรือมีเมล็ด ควรกดแยกชิ้นส่วนเครื่องปั่น และล้างทำความสะอาดก่อนที่จะใช้งานอีกครั้ง
- หากคุณใช้เครื่องปั่นสำหรับส่วนผสมขนาด 1 กก. (เช่น ส่วนผสมที่เป็นเส้นใยหรือมีเมล็ด) ไปแล้ว คุณจำเป็นต้องทำความสะอาดเครื่องปั่นก่อนที่จะใช้งานอีกครั้ง
- จำเป็นต้องมีการดูแลอย่างใกล้ชิดเพื่อป้องกันไม่ให้เด็กใช้งานอุปกรณ์นี้ โดยไม่มีผู้ดูแล
- ส่วนผสมบางชนิดสกัดได้ยาก ที่นี้ ขี้ นม อยู่ กับ รุน ของ ผลิตภัณฑ์ โปรดดู คู่มือ
- ห้ามสกัดน้ำผักผลไม้จากกากของผักผลไม้ที่สกัดแล้ว เนื่องจากตะแกรงกรองของเครื่องสกัดอาจอุดตันได้

01 ความสำคัญของการกินผักและผลไม้

น้ำผักผลไม้ HUROM ใช้เทคโนโลยีสกัดอย่างช้าๆ ที่สกัดสารสำคัญจากเมล็ดและเปลือกเพื่อให้อายุการใช้งานได้รับสารอาหารมากกว่ารับประทานอาหารนี้แบบอย่างเดียว มีผักและผลไม้มากมายที่อุดมไปด้วยสารอาหารในเมล็ดและเปลือก ตอนนี้คุณสามารถรับสารอาหารทั้งหมดจากเมล็ดและเปลือกได้ด้วย HUROM

เบต้าแคโรทีนสีเหลือง

ปรับปรุงสุขภาพผิว, เสริมระบบภูมิคุ้มกัน

ส้ม แครอท มะนาว
สับปะรด ฯลฯ

ไลโคปีนสีแดง

ช่วยป้องกันมะเร็งและปรับปรุงการทำงานของหลอดเลือด

มะเขือเทศ แดงโม
ทับทิม สตรอว์เบอร์รี
หัวบีท ฯลฯ

ลูทีนสีเขียว

บำรุงสุขภาพดวงตา, ช่วยต้านการอักเสบ

องุ่นเขียว กล้วย คะน้า ผักโขม บรอกโคลี ขึ้นฉ่าย Angelica Utilis Making
ต้นอ่อนข้าวสาลี ฯลฯ

02 สารพฤษเคมี ที่ ทำให้ร่างกายของคุณแข็งแรง

สารพฤษเคมี เป็นสารอาหารจากพืชที่พบได้ในผักและผลไม้เท่านั้น มีสี กลิ่น และรสชาติมาจากสารพฤษเคมี ซึ่งพืชผลิตขึ้นเพื่อป้องกันภัยจากภายนอก เช่น แมลง เชื้อโรค หรือรังสีอัลตราไวโอเลต การรับประทานสารพฤษเคมี ช่วยปกป้องร่างกายมนุษย์จากสารพิษ

แอนโทไซยานินสีม่วง

ช่วยลดความเสี่ยงเกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือด, ปรับปรุงความจำ

องุ่น เมอร์รี่ แครอทสีม่วง
กะหล่ำปลีสีแดง ฯลฯ

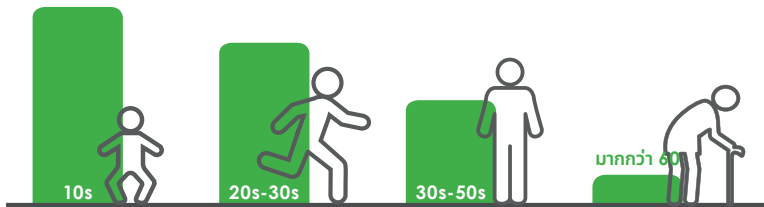
เคอซีทินสีขาว

ช่วยควบคุมความดันโลหิตและปกป้องตับของคุณ

ลูกแพร์ แอปเปิ้ล กล้วย
กะหล่ำปลี เบลฟลาวเวอร์
โสม กระเทียม ฯลฯ

03 เอนไซม์ในผักและผลไม้ที่ เติมพลังให้ร่างกายของคุณ

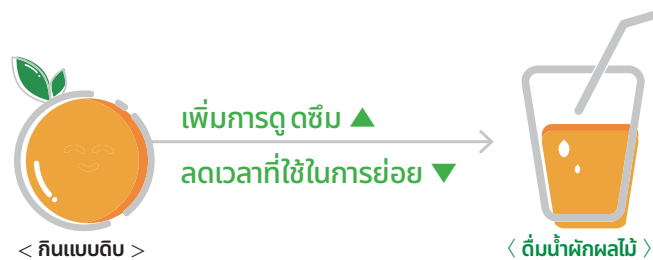
เอนไซม์เป็นสารสำคัญที่เปลี่ยนอาหารที่กินเข้าไปให้เป็นพลังงานสำหรับร่างกายของเรา เอนไซม์มีความจำเป็นในการดำรงชีวิตและมีบทบาทสำคัญต่างๆ เช่น กระตุ้นการย่อยอาหาร เสริมสร้างพลังในการรักษาตามธรรมชาติของเรา กำจัดของเสียในร่างกาย และเพิ่มภูมิคุ้มกัน



ปริมาณของเอนไซม์จะลดลงตามอายุ

คุณต้องกินผักและผลไม้ให้เพียงพอเพื่อเพิ่มเอนไซม์ในร่างกาย เนื่องจากการผลิตเอนไซม์จะลดลงตามอายุ

04 ทำไมต้องดื่ม น้ำผักผลไม้ HUROM

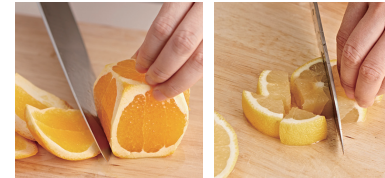


น้ำผักผลไม้ HUROM ดีต่อสุขภาพ และเป็นน้ำผักผลไม้จาก “ธรรมชาติ” ที่ไม่มีสารปรุงแต่งและการแปรรูป

“มาตรฐานการติดฉลากอาหาร, 444”, กระทรวงพาณิชย์ด้านอาหารและของเกษตร, ประกาศหมายเลข 2015-93, “ภาคผนวก 1”, 1. A. 10) F)

- | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
|--|--|--|--|--|--|
| สารอาหารและเอนไซม์ถูกเก็บรักษาไว้ แทนที่จะถูกทำลายได้ง่ายจากความร้อน | ซึ่งช่วยให้คุณได้รับสารอาหารเพียงพอจากเมล็ดและเปลือก | อากาศไม่ สามารถเข้าไปได้ จึงแทบไม่เกิดการออกซิเดชันขึ้นเลย | สีธรรมชาติของส่วนผสมยังคงอยู่ และส่วนผสมเหล่านี้อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ | การจัดสิ่งต่าง ๆ จะทำให้ได้รสชาติที่ดีที่สุด และความสามารถในการดูดซึม น้ำผักผลไม้จะเพิ่มขึ้น | คุณสามารถเพลิดเพลินกับน้ำผักสีเขียวได้อย่างง่ายดายพร้อมกับรักษาสุขภาพไปในตัว |

05 วิธีการเตรียมส่วนผสมแต่ละอย่างให้พร้อม



ผลไม้ตระกูล ส้ม (ส้มโอ ส้ม มะนาว ฯลฯ)

เตรียมส่วนผสมโดยการปอกเปลือกและหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ เพื่อให้ง่ายต่อการบด ส่วนผสม นำเมล็ดหรือเมล็ดแข็งและเคี้ยวไม่ได้ออกก่อนที่จะใส่ส่วนผสมลงในเครื่อง



ผักจำพวกราก (แครอท หัวบีท บีท มินทเทศ มินฝรั่ง กระเทียม ฯลฯ)

ตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้ล้างสิ่งสกปรกและเศษซากออกจากรากด้วยการให้มันไหลผ่าน ปอกผิวด้านนอกของส่วนผสมที่มีเส้นใย เช่น บีท และตัดส่วนผสมที่มีขนาดยาวตามแนวยาวเพื่ออำนวยความสะดวก



ผลไม้ที่มีเมล็ด (องุ่น แอปเปิ้ล ลูกท้อ ลูกพลับ ลูกพลัม เชอร์รี่ ลูกแพร์ เมล่อน ฯลฯ)

ใช้ส่วนนี้เท่านั้น หลังจากนำส่วนที่แข็งและเคี้ยวไม่ได้ ออก เช่น เมล็ด ลูกท้อ หากเป็นไปได้ ให้นำเมล็ดแอปเปิ้ล ออกเพราะอาจเป็นพิษได้เมื่อบด สำหรับองุ่น ให้เด็ดออกเป็นลูกๆ หลังจากล้างน้ำแล้ว



ผลไม้เปลือกหนา (สับปะรด แ้วมังกร เมล่อน แตงโม ทับทิม ฯลฯ)

เตรียมส่วนผสมโดยการปอกเปลือกและหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ เพื่อให้ง่ายต่อการบด ส่วนผสม นำเมล็ดผลไม้ที่แข็งและเคี้ยวไม่ได้ ออกก่อนที่จะใส่ส่วนผสมลงในเครื่อง



ผักจำพวกใบและก้าน (บีต นอรา คินา กะหล่ำปลี ผักชีล้อม ต้นอ่อนข้าวสาลี ต้นหอมจีน ฯลฯ)

ตัดส่วนผสมให้ยาวไม่เกิน 3 ซม. สำหรับการสกัดนี้ เนื่องจากผักก้านใบมีความเหนียวและเป็นเส้นใย จึงทำให้สกัดได้ยากและอาจพันกับสกรูได้



ผลไม้เนื้อนิ่ม (สตอร์เบอร์รี่ กีวี่ กล้วย มะเขือเทศ มะม่วง ฯลฯ)

สำหรับส่วนผสมที่แห้งและเหนียว ให้ผสมกับส่วนผสมอื่นในการสกัดนี้ ปอกเปลือกและล้างก่อนนำเมล็ดมะม่วงออก



น้ำผักผลไม้ ที่มี สารพฤกษเคมี ที่ ทำได้ง่าย

น้ำองุ่นแดง

#สีม่วง-LYCOPENE

1. แยกองุ่นออกเป็นลูกๆ และล้างภายใต้ น้ำไหล
2. ใส่ส่วนผสมเข้าไปในช่องใส่ส่วนผสมและปิดฝา สกัดน้ำผักผลไม้

เคล็ดลับ คุณสมบัตินี้สามารถเพิ่มกับน้ำผลไม้ที่มีกรดสูง เช่น ฝรั่ง หรือ มะนาว และบีบคั้นสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง หากคุณสกัดองุ่นร่วมกับแตงโม

น้ำสับปะรด

#สีเหลือง-Beta carotene

1. ปอกเปลือกสับปะรดออก แล้วหั่นเป็นชิ้นตามแนวยาว
2. ใส่ส่วนผสมเข้าไปในช่องใส่ส่วนผสมและปิดฝา สกัดน้ำผักผลไม้

เคล็ดลับ สับปะรดที่ยังไม่สุกมีกรดปริมาณมาก โปรดรอให้สุกก่อน เพื่อป้องกันแผลในปาก

น้ำผักคะน้า

#สีเขียว-LUTEIN

1. ล้างผักคะน้าให้สะอาด แล้วหั่นเป็นท่อนยาวไม่เกิน 3 ซม.
2. ใส่ส่วนผสมเข้าไปในช่องใส่ส่วนผสมและปิดฝา สกัดน้ำผักผลไม้

เคล็ดลับ สกัดรวมกับลูกแพร์เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้น และความหวานเพื่อลดรสขมของผักคะน้า



น้ำแอปเปิ้ล

#สี ขาว-QUERCETIN

1. ลำไส้แอปเปิ้ล ที่ยังไม่ได้ออกเปลือก แล้วหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ
2. เพื่อให้พอดีกับช่องใส่ส่วนผสม
ใส่ส่วนผสมเข้าไปในช่องใส่ส่วนผสมและปิดฝา สกัดน้ำแอปเปิ้ล

เคล็ดลับ ควรดื่ม น้ำแอปเปิ้ล ในขณะที่ยังสดใหม่
เนื่องจากแอปเปิ้ล เปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลได้อย่างรวดเร็ว
แอปเปิ้ล ลพบุรี ที่มีจำหน่ายช่วงเดือนพฤศจิกายนเป็นแอปเปิ้ล
ที่เหมาะสำหรับการสกัดน้ำผลไม้ที่สุด



น้ำองุ่นแดง

#สี ม่วง-ANTHOCYANINS

1. แยกองุ่นออกเป็นลูกๆ และล้างภายใต้ น้ำไหล
2. ใส่ส่วนผสมเข้าไปในช่องใส่ส่วนผสมและปิดฝา สกัดน้ำแอปเปิ้ล

เคล็ดลับ คุณสามารถเพลิดเพลินกับน้ำผลไม้ที่มี การดูแล
ดื่มน้ำที่ ดีเยี่ยมและมีฤทธิ์ ขับปัสสาวะได้ หากคุณสกัดองุ่น รวมกับแตงโม

น้ำผลไม้รวมกับรสชาติที่หลากหลาย

น้ำแอปเปิ้ลเมลอน

114kcal /

เมลอน 200 กรัม, แอปเปิ้ล 130 กรัม, กวางตุ้ง 50 กรัม, ชี นม 50 กรัม

1. ปอกเปลือกเมลอน แล้วหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ เพื่อให้ง่ายต่อการบด
2. ล้างแอปเปิ้ล ล้างแล้วหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ เพื่อให้ง่ายต่อการบด
3. ล้างกวางตุ้ง และชี นมให้สะอาด และหั่นเป็นชิ้น ขนาด 3 ซม.
4. ใส่ส่วนผสมเข้าไปในเครื่องปั่นส่วนผสมและปั่น ผักผลไม้

เคล็ดลับ คุณสามารถใช้เมลอนที่แช่เย็นแทนเมลอนได้



น้ำผักผลไม้ผสมเมล็ดเจีย

198kcal /

เมล็ดเจีย 10 กรัม, แอปเปิ้ล 150 กรัม, มะนาว 50 กรัม, แตงกวา 70 กรัม, ชี นม 50 กรัม 50 กรัม

1. ปอกเปลือกมะนาว
2. หั่นแอปเปิ้ล และแตงกวาเป็นชิ้นเล็กๆ เพื่อให้ง่ายต่อการบด
3. ล้างชี นมให้สะอาด และหั่นเป็นชิ้น ขนาด 3 ซม.
4. ใส่ส่วนผสมเข้าไปในเครื่องปั่นส่วนผสมและปั่น ผักผลไม้
5. ผสมเมล็ดเจียเข้ากับน้ำผักผลไม้ที่สกัดแล้ว





น้ำขิงแอปเปิ้ล

135kcal / แอปเปิ้ล 280 กรัม, ขิง 5 กรัม, สับปะรด 120 กรัม

1. ปอกเปลือกแอปเปิ้ล และขิง หั่นเป็นชิ้นตามแนวยาวเพื่อให้ออกดีกับช่องใส่ส่วนผสม
2. ล้างแอปเปิ้ลให้สะอาด แล้วหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ เพื่อให้ออกดีกับช่องใส่ส่วนผสม
3. ใส่ส่วนผสมเข้าไปในช่องใส่ส่วนผสมและปิดฝา สกัดน้ำผักผลไม้

เคล็ดลับ แอปเปิ้ล และสับปะรดดีต่อการย่อยและช่วยบรรเทาความเหนียวลำ การผสมแอปเปิ้ล และสับปะรดเข้ากับรสเผ็ดร้อนของขิง จะช่วยเพิ่มอุณหภูมิของร่างกาย ซึ่งช่วยป้องกันโรคเมะเร็งและเพิ่มภูมิคุ้มกัน

น้ำสับปะรดโหระพา

93kcal /

โหระพา 4 กรัม, สับปะรด 220 กรัม, องุ่นเขียว 100 กรัม, ผักโขม 40 กรัม

1. ปอกเปลือกสับปะรด แล้วหั่นเป็นชิ้นตามแนวยาว
2. แยกองุ่นเขียวออกเป็นลูกๆ และล้างให้สะอาด หั่นผักโขมและโหระพาเป็นชิ้นขนาด 3 ซม.
3. ใส่ส่วนผสมเข้าไปในช่องใส่ส่วนผสมและปิดฝา สกัดน้ำผักผลไม้

เคล็ดลับ โหระพาเป็นแหล่งรวมเมตาโครทินที่ดี ซึ่งช่วยป้องกันเมะเร็งและวิตามินบี และซีขององุ่นเขียวและสับปะรด ช่วยให้หายจากความเหนียวได้อย่างมีประสิทธิภาพ



น้ำแอปเปิ้ล มะนาว นัตที่ ช่วยรักษา

129kcal / แอปเปิ้ล 3 กรัม, มะนาว 60 กรัม, องุ่นเขียว 330 กรัม

1. แยกองุ่นเขียวออกเป็นลูกๆ และล้างให้สะอาด หั่นแอปเปิ้ล มะนาวและคื่นหือเป็นชิ้นขนาด 3 ซม.
2. ใส่ส่วนผสมเข้าไปในช่องใส่ส่วนผสมและปิดฝา สกัดน้ำผักผลไม้

เคล็ดลับ แอปเปิ้ล นัตที่ไม่มีเพียยังมีกลิ่นหอม แต่ยังมีดีต่อการย่อยและช่วยให้หายจากความเหนียว คื่นหือเป็นแหล่งรวมลูทีนและเมตาโครทินที่ดี ซึ่งช่วยปกป้องร่างกายจากโรคเมะเร็ง

น้ำผลไม้ เพื่อ อสุขภาพสำหรับร่างกายของคุณ

น้ำผักผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตามิน

127kcal / ส้ม 200 กรัม, แครอท 100 กรัม, แอปเปิ้ล 140 กรัม

1. ปอกเปลือกส้ม แล้วหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ เพื่อให้ง่ายต่อการผสม
2. ล้างแครอทและแอปเปิ้ล ให้สะอาด และหั่นเป็นชิ้นตามแนวยาว
3. ใส่ส่วนผสมเข้าไปในเครื่องปั่นและปั่น ผสมให้เข้ากัน

เคล็ดลับ ส้มมีวิตามินซีมากมายที่ช่วยดูดซับเบต้าแคโรทีนและวิตามินเอของแครอท ซึ่งช่วยบำรุงสายตาได้อย่างมีประสิทธิภาพ



น้ำผักผลไม้ที่ดื่มง่าย

74kcal /

ส้มโอ 100 กรัม, ส้ม 70 กรัม, สับปะรด 180 กรัม, แครอท 20 กรัม

1. ปอกเปลือกส้มโอ ส้ม และสับปะรด
 2. และหั่นเป็นชิ้นตามแนวยาวเพื่อให้ง่ายต่อการผสม
 3. ล้างแครอทให้สะอาด และหั่นเป็นชิ้นตามแนวยาว
- ใส่ส่วนผสมเข้าไปในเครื่องปั่นและปั่น ผสมให้เข้ากัน

เคล็ดลับ

เอ็นไซม์ของส้มโอก็สามารถช่วยย่อยและเสริมการทำงานของลำไส้เล็ก การทำงานของลำไส้เล็ก วิตามินซีช่วยฟื้นฟูพลังงานให้กับร่างกายที่เหนื่อยล้า



น้ำผักผลไม้ยามเช้า

121kcal /

ลู กแพร์ 109 กรัม, Angelica Utilis 134 กรัม, องุ่น นเขียว 118 กรัม

1. แยกองุ่น นเขียวออกเป็นลู ๆ และล้างให้สะอาด
หั่นลู กแพร์เป็นชิ้น เล็กๆ เพื่อให้อุดมกับช่องว่างส่วนผสม
2. หั่น Angelica Utilis เป็นชิ้น ขนาด 3 ซม.
3. ใส่ส่วนผสมเข้าไปในช่องว่างส่วนผสมและปิดฝา สกัดน้ำผักผลไม้

เคล็ดลับ Angelica Utilis และลู กแพร์ช่วยลดระดับแอลกอฮอล์ในเลือดและบรรเทาอาการเมาค้าง องุ่น นเขียวอุดมไปด้วยกรดซิตริกและกรดอินทรีย์ ซึ่งมีประสิทธิภาพในการขจัดสารพิษและลดอาการนี้ อยาล้า



น้ำผักผลไม้ที่ ช่วยในเรื่องการไหลเวียนของเลือด

148kcal / หัวบีท 20 กรัม, แอปเปิ้ล a 350 กรัม, มะนาว 20 กรัม

1. ปอกเปลือกหัวบีท กและมะนาว แล้วหั่นเป็นชิ้น ตามแนวยาว
2. ล้างแอปเปิ้ล ให้สะอาด และหั่นเป็นชิ้น ตามแนวยาวเพื่อให้อุดมกับช่องว่างส่วนผสม
3. ใส่ส่วนผสมเข้าไปในช่องว่างส่วนผสมและปิดฝา สกัดน้ำผักผลไม้

เคล็ดลับ บีท จากหัวบีท กและเคอซี ก็มาจากแอปเปิ้ล ช่วยลดความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดหัวใจ โดยการทำความสะอาดเลือดและลดคอเลสเตอรอลในเลือด



นมถั่วและไอศกรีม

นมอัลมอนต์

อัลมอนต์ 90 กรัม (1 ถ้วยกระดาษ) น้ำเปล่า 300 มิลลิลิตร (2 ถ้วยกระดาษ)
น้ำตาล 2 ช้อนชา เกลือเล็กน้อย

1. ล้างอัลมอนต์ให้สะอาดและแช่น้ำทิ้งไว้เป็นเวลานานกว่า 6 ชั่วโมง
2. ปิดฝาช่องระบายน้ำผักผลไม้ แล้วเทน้ำเปล่าและอัลมอนต์ลงไปผสมกันเพื่อสกัดน้ำ
3. เมื่อได้น้ำสกัดเข้มข้นออกมาเพียงพอแล้ว ให้เปิดฝาปิดช่องระบายน้ำผักผลไม้สกัด
4. เติมน้ำตาลและเกลือตามต้องการ

เคล็ดลับ นมอัลมอนต์เป็นนมยอตนี ยมชนิดหนึ่ง ในสหรัฐอเมริกา มีไขมันและเกลือต่ำ
อุดมไปด้วยกรดไขมันซึ่งช่วยปรับปรุงระบบเมแทบอลิซึมในร่างกาย
เพื่อช่วยบำรุงหัวใจและรักษาสมาดุลทางโภชนาการที่ดี สามารถใช้แทนนม
ถั่วเหลืองแทนน้ำได้



นมเม็ดมะม่วงหิ มพานต์

เม็ดมะม่วงหิ มพานต์ 80 กรัม (1 ถ้วยกระดาษ)
น้ำเปล่า 300 มิลลิลิตร (2 ถ้วยกระดาษ) น้ำตาล 2 ช้อนชา เกลือเล็กน้อย

1. ล้างเม็ดมะม่วงหิ มพานต์ให้สะอาดและแช่น้ำทิ้งไว้เป็นเวลานานกว่า 2 ชั่วโมง
2. ปิดฝาช่องระบายน้ำผักผลไม้ แล้วเทน้ำเปล่าและเม็ดมะม่วงหิ มพานต์ลงไปผสมกันเพื่อสกัดน้ำ
3. เมื่อได้น้ำสกัดเข้มข้นออกมาเพียงพอแล้ว ให้เปิดฝาปิดช่องระบายน้ำผักผลไม้สกัด
4. เติมน้ำตาลและเกลือตามต้องการ

เคล็ดลับ ซึ่งสามารถนำไปดัดแปลงเป็นวัตถุดิบได้หลายรูปแบบ ได้แก่ โยเกิร์ต ครีม และชีส
ชีส เนย สารต้านอนุมูลอิสระและกรดไขมันโอเมก้า 3 ที่อยู่ใน
ในเม็ดมะม่วงหิ มพานต์จะช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ห้ามผสมน้ำเกินกว่า
350 มิลลิลิตร ในการสกัดนมถั่วแต่ละครั้ง



ไอศกรีมบลู เบอร์รี่

บลู เบอร์รี่ แช่แข็ง 1 ถ้วย (150 กรัม) สตอเบอร์รี่ แช่แข็ง 1 ถ้วย (150 กรัม)
น้ำผึ้ง 2 ช้อนชา

1. วางภาชนะใส่น้ำพักผลไม้ไว้ตรงช่องระบายน้ำพักผลไม้สก๊อต
2. เติมน้ำส่วนผสมสลับกันครั้งละ 1-2 ช้อน หรือ 1 ช้อน
ในขณะที่กำลังสก๊อต
3. เติมน้ำผึ้งและบีบให้เข้ากัน

เคล็ดลับ ความเข้มข้นของสารแอนโธไซยานินในบลู เบอร์รี่ จะสูง
ขึ้นเมื่อนำไปแช่แข็ง ซึ่งมีส่วนช่วยบำรุงสุขภาพ
การใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในครวเตียจะทำให้เครื่องหอม
มติดัดและเครื่องหอมทำงานได้



ไอศกรีมบานาน่าคุกกี้

กล้วยแช่แข็ง 2 ลูก (200 กรัม) คุกกี้ โอรี โอ้ 5 ช้อน (50 กรัม)
นมข้นหวาน 2 ช้อนชา

1. หั่นกล้วยแต่ละลูก ออกเป็น 5 ชิ้นขนาดเท่าๆกัน แล้วนำไปแช่แข็ง
หั่นคุกกี้ โอรี โอ้ ออกเป็นครึ่ง
2. วางภาชนะใส่น้ำพักผลไม้ไว้ตรงช่องระบายน้ำพักผลไม้สก๊อต
3. เติมน้ำส่วนผสมที่เตรียมไว้สลับกันครั้งละ 1-2 ช้อน ในขณะที่กำลังสก๊อต
4. เติมนมข้นหวานและบีบให้เข้ากัน

เคล็ดลับ การเพิ่มคุกกี้ โอรี โอ้ ที่กรุบกรอบลงในไอศกรีม มกล้วยจะทำให้
ได้รสชาติ หวานและทำให้เคี้ยวได้อย่างเพลิดเพลิน จากความกลมกลืน กันอย่างลงตัว



การทำอาหารด้วย HUROM



มัฟฟินแอปเปิ้ล ลอบเชยเนื้อ อนุ่ม

แป้งอเนกประสงค์ 200 กรัม, ไข่ 1 ฟอง, น้ำตาลทรายแดง 60 กรัม, เนย 60 กรัม, ผงฟู 3 กรัม, น้ำแอปเปิ้ล ลอบเชย 70 มล., น้ำแอปเปิ้ล ลอบเชยเข้มข้น 50 กรัม, ผงอบเชย 1/2 ช้อนชา, เกลือ

1. เตรียมแอปเปิ้ล ลอบเชยและแครอทโดยการล้างแล้วหั่นเป็นชิ้นตามแนวยาวเพื่อให้ง่ายต่อการใส่ส่วนผสม
2. ใส่ส่วนผสมที่เตรียมไว้เข้าไปในช่องใส่ส่วนผสมและปิดฝา สกัดน้ำผลไม้
3. ร่อนแป้งอเนกประสงค์ ผงฟู และเกลือลงในชาม
4. ผสมเนยที่มีอุณหภูมิห้อง ไข่ และน้ำตาลทรายแดงในชามผสม
5. เติมน้ำแอปเปิ้ล ลอบเชย 1/3 ถ้วยตวง ผงอบเชย แป้งร่อน และน้ำแอปเปิ้ล ลอบเชยเข้มข้นเข้าไป และผสมให้เข้ากัน
6. เคลือบแป้งมัฟฟินด้วยเนย แล้วใส่ส่วนผสมลงไปในถ้วยให้เหลือพื้นที่ 1/7 หรือ 1/8 ของแม่พิมพ์เมื่อมองจากด้านบน อบประมาณ 20-25 นาทีด้วยหม้อนึ่ง

เคล็ดลับ เก็บเนยและไข่ไว้ที่อุณหภูมิห้องก่อนใช้ นอกจากนี้ คุณยังสามารถใช้เตาอบหรือหม้อทอดไร้น้ำมันได้ (180°, 20 นาที)

ซูปรี่ มะเขือเทศเนื้อ อนุ่ม

แครอท 100 กรัม, หัวหอมครึ่งหัว, กระเทียม 3 กลีบ, มะเขือเทศราชินี 500 กรัม, เนย 1 ช้อนชา, น้ำสต็อกไก่ (หรือน้ำสต็อกผัก), ใบโหระพา 1/2 ช้อนชา, ครีมสด 2 ช้อนชา, พาร์เมซานชีสเล็กน้อย, เกลือ, พริกไทย

1. ตัดก้านออกจากมะเขือเทศราชินี และล้างให้สะอาด
2. ปอกเปลือกหัวหอม กระเทียม และแครอท จากนั้นหั่นเป็นชิ้นตามแนวยาวเพื่อให้ง่ายต่อการใส่ส่วนผสม
3. ใส่มะเขือเทศราชินี หัวหอม กระเทียม และแครอทที่เตรียมไว้เข้าไปในช่องใส่ส่วนผสมและปิดฝา สกัดน้ำผลไม้
4. ใช้น้ำผลไม้ที่ขึ้นบนบนกระทะที่ทาเนยโดยใช้ความร้อนปานกลาง ตักแต่งด้วยใบโหระพาโดยใช้ความร้อนต่ำ
5. เติมน้ำผลไม้และน้ำสต็อก และนำไปต้ม ทวนครีมสดนาน 10 นาทีโดยใช้ความร้อนต่ำ
6. เติมน้ำเกลือและพริกไทยเพื่อปรุงรส

07 สารอาหารในแต่ละส่วนผสม

※ อาหารและเครื่องดื่ม (รวมถึงน้ำผักผลไม้) ไม่ถือเป็นยาหรือเวชภัณฑ์ จึงไม่มีผลโดยตรงในการรักษาโรค ขอแนะนำให้คุณรับประทานอาหารและสารอาหารที่หลากหลาย แทนการบริโภคอาหารหรือสารอาหารชนิดเดียวอย่างต่อเนื่อง โปรไฟล์โภชนาการของคู่ มีอสู ตรน้ำ ผักผลไม้ระบุถึงผลที่ได้มาจากผักและผลไม้ ผลิตภัณฑ์นี้ ไม่รับประกันคุณค่าในการรักษาโรค

สุดยอดอาหารที่ดีต่อสุขภาพของสมอง

ส่วนผสม	สารอาหาร	ประสิทธิภาพ
บรอกโคลี	กรดโฟลิก, กลูโคซิโนเลต	มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ, ยับยั้งการเกิดลิ่มเลือด
ปาปริก้า	วิตามินซี, กรดโฟลิก, เบต้าแคโรทีน	มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ, ปกป้องการทำงานของสมอง
แครอท	วิตามินเอ, เบต้าแคโรทีน	มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ, ช่วยในเรื่องการไหลเวียนของเลือด
มะเขือยาว	วิตามินเอ, กรดโฟลิก, แอนโทไซยานิน	ช่วยในเรื่องการไหลเวียนของเลือด, ปรับปรุงความจำ
ผักโขม	เหล็ก, ลูทีน, เบต้าแคโรทีน	ปรับปรุงความจำ
หน่อไม้ฝรั่ง	กรดโฟลิก, ลูทีน	ปรับปรุงสมาธิและความจำ, มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ
คะน้า	วิตามินบี (บี ₁ , บี ₂ , บี ₆), กลูโคซิโนเลต	มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ, กระตุ้นการทำงานของสมอง
อัลมอนต์	วิตามินอี, กรดไขมัน, แคลเซียม	ปรับปรุงความจำ, กระตุ้นการทำงานของสมอง

สุดยอดอาหารที่ดีต่อการกำจัดของเสีย/สารพิษ ออกจากร่างกาย

Ingredient	Nutrient	ประสิทธิภาพ
แตงกวา	วิตามินเค, โพแทสเซียม	ขับปัสสาวะ, บรรเทาอาการบวมน้ำ, กำจัดของเสียออกจากร่างกาย
บรอกโคลี	กรดโฟลิก, กลูโคซิโนเลต	ยับยั้งผลกระทบต่อการก่อตัวของเซลล์มะเร็ง, มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ
บอคาบอย	วิตามินเอ, กลูโคซิโนเลต, เบต้าแคโรทีน	ยับยั้งผลกระทบต่อการก่อตัวของเซลล์มะเร็ง, เพิ่มการเผาผลาญ
คะน้า	วิตามินบี (บี ₁ , บี ₂ , บี ₆), กลูโคซิโนเลต	ยับยั้งผลกระทบต่อการก่อตัวของเซลล์มะเร็ง, มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ
กะหล่ำดอก	วิตามินซี, กลูโคซิโนเลต	ยับยั้งผลกระทบต่อการก่อตัวของเซลล์มะเร็ง
กะหล่ำปลี	วิตามินซี, กลูโคซิโนเลต	ยับยั้งผลกระทบต่อการก่อตัวของเซลล์มะเร็ง, ป้องกันอาการท้องผูก
มะเขือเทศ	วิตามินซี, ไลโคปีน	กระตุ้นการเคลื่อนไหวของลำไส้, ป้องกันอาการท้องผูก
แอปเปิ้ล	ควอร์ซีน, เพคติน	ลดคอเลสเตอรอล, ดูแลลำไส้
กล้วย	วิตามินบี ₆ , โพแทสเซียม	บรรเทาอาการบวมน้ำ, ป้องกันอาการท้องผูก
ต้นอ่อนข้าวสาลี	กรดโฟลิก, เบต้าแคโรทีน, คลอโรฟิลล์	ป้องกันอาการท้องผูก, แก้เมาค้าง

ผัก/ผลไม้ ที่อุดมไปด้วยสารอาหารในเปลือก

ส่วนผสม	สารอาหาร	ประสิทธิภาพ
ฟักทอง	วิตามินซี, วิตามินอี, แคโรทีนอยด์	ป้องกันอาการท้องผูก, บรรเทาอาการบวมน้ำ
มันฝรั่ง	วิตามินซี, กรดคลอโรจีนิค	มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ
มันเทศ	เบต้าแคโรทีน (เบต้าแคโรทีน), แอนโทไซยานิน (เบต้าแคโรทีน)	ป้องกันอาการท้องผูก
แตงกวา	วิตามินเค, โพแทสเซียม	กำจัดของเสียออกจากร่างกาย, มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ
แอปเปิ้ล	ควอร์ซีน, เพคติน	มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ, ดูแลลำไส้
ลูกแพร์	ลูทีน, ควอร์ซีน	ดูแลลำไส้, ปกป้องต่อหลอดลม
ลูกพลับ	วิตามินเอ, วิตามินซี, แคโรทีน	หายจากความเหนื่อยล้า
ลูกพีช	วิตามินเอ, เบต้าแคโรทีน	บำรุงผิว
แตงโม	โพแทสเซียม, ไลโคปีน, ซิงก์	หายจากความเหนื่อยล้า, ขับปัสสาวะ
องุ่น (องุ่น/องุ่นเขียว)	เรสเวอราทรอล, โปรแอนโทไซยานิน, แคลเซียม (องุ่นเขียว)	มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ, ปกป้องการทำงานของตับ
สั้ว	กรดโฟลิก, ลูทีน, แอ็กทิโนอิดิน	ลดคอเลสเตอรอล, กระตุ้นกระบวนการย่อย, มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ
ส้มเขียวหวาน	วิตามินซี, บารินจิน, เฮสเพอริดิน	มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ, บำรุงผิว
เมลอนเกาหลี	เหล็ก, เบต้าแคโรทีน, กรดโฟลิก	ลดความดันโลหิต, แก้เมาค้าง
มะเขือยาว	วิตามินเอ, วิตามินซี, แอนโทไซยานิน	ลดคอเลสเตอรอล, ช่วยในเรื่องการไหลเวียนของเลือด

ผัก/ผลไม้ ที่อุดมไปด้วยสารอาหารในเมล็ด

ส่วนผสม	สารอาหาร	ประสิทธิภาพ
พริกหยวกแดง	วิตามินซี, วิตามินอี, แคโรทีนอยด์	บำรุงผิว
ปาปริก้า	กรดโฟลิก, ไลโคปีน, เบต้าแคโรทีน, ซีแซนทีน	มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ, ส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกัน
มะเขือเทศ	วิตามินซี, ไลโคปีน	ปกป้องการทำงานของต่อมลูกหมาก, มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ
แตงโม	โพแทสเซียม, ไลโคปีน, ซิงก์	หายจากความเหนื่อยล้า, ขับปัสสาวะ
สตรอว์เบอร์รี่	วิตามินซี, กรดโฟลิก, กรดเอลลาจิก	มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ, บำรุงผิว
บลูเบอร์รี่	เรสเวอราทรอล, แอนโทไซยานิน	มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ, บำรุงสายตา
องุ่น (องุ่น/องุ่นเขียว)	เรสเวอราทรอล, โปรแอนโทไซยานิน, แคลเซียม (องุ่นเขียว)	มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ, ปกป้องการทำงานของตับ
สั้ว	กรดโฟลิก, ลูทีน, แอ็กทิโนอิดิน	ลดคอเลสเตอรอล, กระตุ้นกระบวนการย่อย
แก้วมังกร	โพแทสเซียม	ปรับปรุงความดันโลหิต
ทับทิม	เอลโทรเจนจากผัก, กรดเอลลาจิก	บรรเทาอาการวัยหมดประจำเดือน
เมลอนเกาหลี	เหล็ก, เบต้าแคโรทีน, กรดโฟลิก	ส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกัน, แก้เมาค้าง

目錄

p.109 使用注意事項

p.110 01. 進食蔬菜水果之重要性

p.111 02. 讓身體保持健康的植物化學物

p.112 03. 蔬菜水果中的酶可煥發身體活力

04. 為何要選用 HUROM 榨汁機？

p.113 05. 如何準備好每種食材

p.114 06. HUROM 食譜 易於製作的植物化學成分果汁

紅色果汁/車厘茄汁

黃色果汁/菠蘿汁

綠色果汁/羽衣甘藍汁

白色果汁/蘋果汁

紫色果汁/紅提子汁

各種風味的綜合果汁

蜜瓜蘋果汁 (蜜瓜、蘋果、小白菜、西芹)

奇亞籽果汁 (奇亞籽、蘋果、檸檬、黃瓜、西芹)

蘋果生薑汁 (蘋果、生薑、菠蘿)

羅勒菠蘿汁 (羅勒、菠蘿、青提子、菠菜)

蘋果薄荷療癒果汁 (蘋果、薄荷、羽衣甘藍、青提子)

對身體有益的健康果汁

維他命水溶汁 (橙、紅蘿蔔、蘋果)

輕盈果汁 (西柚、橙、菠蘿、紅蘿蔔)

醒晨果汁 (明日葉、梨、提子)

促進血液循環果汁 (紅菜頭、蘋果、檸檬)

堅果奶及雪糕

杏仁奶・腰果奶

藍莓雪糕・香蕉曲奇雪糕

HUROM 烹飪

清爽幼滑蕃茄湯

濕潤肉桂蘋果鬆餅

p.132 07. 每種食材中的營養

使用注意事項

為確保盡可能提高榨汁機的耐用程度，請遵循建議來準備食材。
請參閱使用說明書和食譜，了解有關正確準備食材的建議準備。

請遵循以下步驟！

1. 請勿使用無法榨汁的食材 (例如芝麻、豆類、花椒、樹皮、根、榲桲)、酵液以及用酒精、蜂蜜或糖醃製的水果，或者不易榨汁的食材 (例如菩提、仙人掌、蘆薈、香蕉和煮熟的食材)。這些食材可能會導致產品損壞。
2. 請勿投入大塊食材或含較高纖維的食材。去除有硬核水果中無法用牙齒咀嚼的籽 (例如芒果、甜柿、李子、桃、車厘子等)。這些食材可能會導致產品損壞。
3. 如果要將食材推入榨汁機，請僅使用原有包裝中所提供的推壓棒。請勿將手指、筷子或其他物件插入本電器的出汁口中。這樣做可能會導致產品損壞或人體受傷。
4. 請在操作期間打開果汁蓋。
5. 當多次榨汁或對大量食材榨汁時，請在連續操作前清空接渣杯並徹底清潔容器。否則，可能會增加機器內部的壓力，妨礙蓋子打開或者導致零件損壞。
6. 如果您已使用過攪拌器來處理含高纖維或籽且共 1 公斤的食材，則需要先清洗攪拌器，然後再行使用。
7. 兒童使用本電器時應受密切的監督；嚴禁兒童在未有受監督的情況下使用本電器。
8. 視乎產品型號而定，某些材料可能會難以榨汁。請參閱使用說明書。
9. 請勿嘗試對已榨過汁的殘渣再次榨汁。榨汁濾網可能會發生堵塞。

01 進食蔬菜水果之重要性

HUROM 榨汁機採用慢榨技術，榨取種子和果皮中的精華；相對於直接攝入食物，用家可以從果汁攝取更多營養。許多水果和蔬菜的種子和果皮中都含有豐富的營養。現在，借助 HUROM 的強大功能，您便可以獲取種子和果皮中的所有營養！

β 胡蘿蔔素 - 黃色

改善皮膚健康，增強免疫系統

橙、紅蘿蔔、檸檬、菠蘿等

蕃茄紅素 - 紅色

有助預防癌症和改善血管機能

蕃茄、西瓜、石榴、士多啤梨、紅菜頭等。

葉黃素 - 綠色

改善眼部健康，發揮抗炎作用

青提子、奇異果、甘藍、菠菜、西蘭花、西芹、鯊草、小麥草等。

02 讓身體保持健康的植物化學物

植物化學物質是僅在水果和蔬菜中發現的植物營養。其顏色、氣味和味道皆源於植物化學物質。植物製造這些化學物質是為了防禦外界入侵，例如昆蟲、病原體或紫外線。攝入植物化學成分可協助人體抵禦有毒物。

花青素 - 紫色

有助降低心血管疾病風險，提高記憶力

提子、莓果、紫蘿蔔、紫椰菜等

槲皮素 - 白色

有助控制血壓和保護肝臟

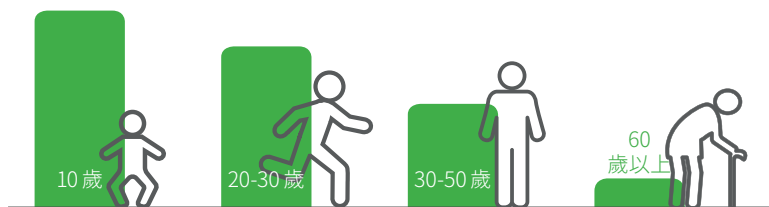
梨、蘋果、香蕉、椰菜、桔梗、人參、大蒜等。

03 蔬菜水果中的酶可煥發身體活力

酶是我們身體中的重要物質，可將攝入的食物轉化成能量。

酶是維持我們生命的必需成分，並且有著重要的作用，

例如促進消化、增強我們的自然療癒力、消除身體廢物以及提升免疫力。



酶的數量隨著年齡的增加而減少。

您需要吃足夠多的蔬菜和水果來補充身體中的酶，因為酶會隨著年齡的增加而減少。

04 為何要選用 HUROM 榨汁機？



HUROM 榨汁機榨出的果汁既健康又「天然」，不含任何人工添加劑，亦未經過任何處理。

「食物等的標籤標準」，韓國食品藥品安全部，2015-93 號通知，「附錄 1」，1. A. 10) F)

01

營養和酶均得到保留，不會因加熱而輕易被破壞。

02

這有助從種子和果皮中獲取足夠的營養。

03

機器排除了空氣的進入，因此幾乎不會發生氧化。

04

食材的自然顏色得以保持，而且這些食材含有豐富的抗氧化物。

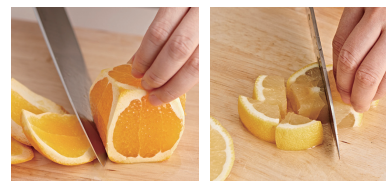
05

由於消除了殘留物，令口感大大增強，而且提高了果汁被吸收的能力。

06

輕鬆享用綠色的蔬菜汁，同時保持健康。

05 如何準備好每種食材



柑橘類水果(西柚、橙、檸檬等)

將食材去皮，切成小塊，然後放入漏斗。在加入食材前，去掉所有硬核、無法咀嚼的種子或核。



果皮較厚的水果

(菠蘿、火龍果、蜜瓜、西瓜、石榴等。)

將食材去皮，切成小塊，然後放入漏斗。在加入食材前，去掉任何難以咀嚼的水果核。



根類蔬菜(紅蘿蔔、紅菜頭、生薑、蕃薯、薯仔、大蒜等。)

務必使用流水沖洗根上的塵土和殘留物。去除多纖維食材的皮，例如生薑，並將較長的食材切成小條，以便榨汁。



葉和莖類蔬菜

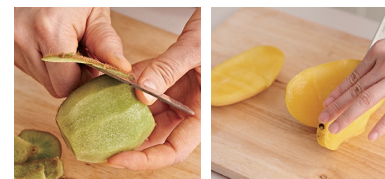
(西芹、羽衣甘藍、椰菜、水芹、小麥芽、韭菜等。)

將食材切成 3 厘米或更短的小段，以便榨汁。由於葉莖類蔬菜較粗並且纖維多，不易於壓榨，因此有機會纏繞於螺旋推進器上。



有核水果(提子、蘋果、桃、柿、李子、車厘子、梨、蜜瓜等。)

僅使用去除水果(核桃)硬核、難於咀嚼的部分後的果肉。盡可能去除蘋果核，因為果核在研磨後會有毒。至於提子，請在沖洗後再從提子串中摘下每顆提子。



軟身水果(士多啤梨、奇異果、香蕉、蕃茄、芒果等。)

於乾燥和黏稠的食材，請與其他食材混合後才榨汁。請事先去除果皮和莖。去除芒果核。

易於製作的植物化學成分果汁



車厘茄汁 #紅色-蕃茄紅素

1. 去除車厘茄的莖並在流水下清洗。
2. 將食材投入漏斗並合上蓋。開始榨汁。

提示. 車厘茄汁比較濃稠。您可以根據個人口味，加入適當的提子或梨，令果汁更稀一些。

菠蘿汁 #黃色-β胡蘿蔔素

1. 去除菠蘿的皮，並切成小塊。
2. 將食材投入漏斗並合上蓋。開始榨汁。

提示. 未成熟的菠蘿含較多的酸性成分。
請等待菠蘿放熟後再使用，
避免引起口腔潰爛。



羽衣甘藍汁 #綠色-葉黃素

1. 徹底清洗羽衣甘藍，
並切成 3 厘米或更短的小段。
2. 將食材投入漏斗並合上蓋。開始榨汁。

提示. 加入梨一起壓榨，可增加水分和甜度，以降低
羽衣甘藍的苦味。

蘋果汁 #白色-槲皮素

1. 清洗未去皮的蘋果，並切成小塊，然後放入漏斗中。
2. 將食材投入漏斗並合上蓋。開始榨汁。

提示. 請盡量飲用新鮮蘋果汁；蘋果很快便會變黃。富士蘋果在每年 11 月份有售，最適合榨汁。



紅提子汁 #紫色-花青素

1. 分開提子並在流水下清洗。
2. 將食材投入漏斗並合上蓋。開始榨汁。

提示. 如果將提子與西瓜混合在一起榨汁，則非常易於吸收並且具有利尿效果。

各種風味 的綜合果汁

蜜瓜蘋果汁

114大卡 /

蜜瓜 200 克、蘋果 130 克、小白菜 50 克、西芹 50 克

1. 去除蜜瓜皮，並切成小塊，然後放入漏斗中。
2. 清洗蘋果，並切成小塊，然後放入漏斗中。
3. 徹底清洗小白菜和西芹，然後切成 3 厘米的小段。
4. 將食材投入漏斗並合上蓋。開始榨汁。

提示. 您可以用哈密瓜換成蜜瓜。



奇亞籽果汁

198大卡 /

奇亞籽 10 克、蘋果 150 克、檸檬 50 克、青瓜 70 克、西芹 50 克

1. 去除蜜瓜的皮。
2. 將蘋果和青瓜切成小塊，然後放入漏斗中。
3. 徹底清洗西芹，然後切成 3 厘米的小段。
4. 將食材投入漏斗並合上蓋。開始榨汁。
5. 將奇亞籽混入榨取的果汁中。





蘋果生薑汁

135大卡 / 蘋果 280 克、生薑 5 克、菠蘿 120 克

1. 去除菠蘿和生薑的皮。切成小塊，然後放入漏斗中。
2. 徹底清洗蘋果，並切成小塊，然後放入漏斗中。
3. 將食材投入漏斗並合上蓋。開始榨汁。

提示. 蘋果和菠蘿易於吸收，可緩解疲勞。與生薑混合後的辛辣味可增加體溫，有助預防癌症和提升免疫力。

羅勒菠蘿汁

93大卡 / 羅勒 4 克、菠蘿 220 克、青提子 100 克、菠菜 40 克

1. 去除菠蘿的皮，並切成小塊。
2. 分開青提子並徹底清洗。將菠蘿和羅勒切成 3 厘米長的小段。
3. 將食材投入漏斗並合上蓋。開始榨汁。

提示. 羅勒是獲取 β 胡蘿蔔素的優質來源，有助預防癌症。
青提子和菠蘿中的維他命 B 和 C
對於緩解疲勞有很好的效果。

蘋果薄荷療癒果汁

129大卡 / 蘋果薄荷 3 克、羽衣甘藍 60 克、青提子 330 克

1. 分開青提子並徹底清洗。
將蘋果薄荷和羽衣甘藍切成 3 厘米長的小段。
2. 將食材投入漏斗並合上蓋。開始榨汁。

提示. 蘋果薄荷不單只是香料，而且有助消化和緩解疲勞。
羽衣甘藍是獲取葉黃素和 β 胡蘿蔔素的優質來源，
可幫助身體預防癌症。



對身體有益的健康果汁

維他命水溶汁

127大卡 / 橙 200 克、紅蘿蔔 100 克、蘋果 140 克

1. 去除橙的皮，並切成小塊，然後放入漏斗中。
2. 徹底清洗紅蘿蔔和蘋果，然後切成小塊。
3. 將食材投入漏斗並合上蓋。開始榨汁。

提示. 橙富含維他命 C，有助吸收紅蘿蔔的β胡蘿蔔素 A 和維他命 A，可有效改善視力。



輕盈果汁

74大卡 /
西柚 100 克、橙 70 克、菠蘿 180 克、紅蘿蔔 20 克

1. 去除西柚、橙和菠蘿的皮，並切成小塊，然後放入漏斗中。
2. 徹底清洗紅蘿蔔，然後切成小塊。
3. 將食材投入漏斗並合上蓋。開始榨汁。

提示. 西柚中的脂肪分解酶和菠蘿中的蛋白酶可促進消化，激活腸道。維他命 C 有助於為疲憊的身體恢復能量。



醒晨果汁

121大卡 / 梨 109 克、明日葉 134 克、青提子 118 克

1. 分開青提子並徹底清洗。將梨切成小塊，然後放入漏斗中。
2. 將明日葉切成 3 厘米長的小段。
3. 將食材投入漏斗並合上蓋。開始榨汁。

提示. 明日葉和梨可降低血液中的酒精含量，緩解飲酒過多後的不良反應。青提子含較多的檸檬酸和有機酸，可有效減少毒素和緩解疲勞。



促進血液循環果汁

148大卡 / 紅菜頭 20 克、蘋果 350 克、檸檬 20 克

1. 去除紅菜頭和檸檬的皮，然後切成小塊。
2. 徹底清洗蘋果，並切成小塊，然後放入漏斗中。
3. 將食材投入漏斗並合上蓋。開始榨汁。

提示. 紅菜頭產生的紅菜頭鹼和蘋果中的槲皮素可清潔血液和減少膽固醇，從而降低心血管疾病風險。



堅果奶及雪糕

杏仁奶

90g 杏仁 (1 紙杯) , 300ml 水 (2 紙杯) , 2t 糖, 少許鹽

1. 杏仁洗淨, 放入水中浸泡 6 小時以上。
2. 蓋上果汁出口蓋, 將水和杏仁一同倒入榨汁。
3. 充分攪打細膩後, 打開果汁出口蓋。
4. 根據個人喜好加入糖和鹽。

提示. 杏仁奶是美國很受歡迎的一種奶製品, 低脂低鹽, 脂肪酸含量豐富, 可以促進新陳代謝, 改善心臟健康, 保持良好的營養均衡。可以用牛奶或豆奶替代水。



腰果奶

80g 腰果 (1 紙杯) , 300ml 水 (2 紙杯) , 2t 糖, 少許鹽

1. 腰果洗淨, 放入水中浸泡 2 小時以上。
2. 蓋上果汁出口蓋, 將水和腰果一同倒入榨汁。
3. 充分攪打細膩後, 打開果汁出口蓋。
4. 根據個人喜好加入糖和鹽。

提示. 可以加工成各種形式, 包括酸乳酪、奶油和芝士。
腰果中含有硒和亞油酸, 有助降低血液中的膽固醇水平。
榨取堅果奶時, 用水量不要超過 350ml。



藍莓雪糕

1 杯凍藍莓 (150g), 1 杯凍草莓 (150g), 2t 蜂蜜

1. 把果汁儲存杯放於排渣口處。
2. 將材料交替加入, 每次 1 到 2 塊或 1 勺。
3. 加入蜂蜜, 混合均勻。

提示. 凍後的藍莓花青素含量更高, 有助改善健康。
一次加入所有材料經常會使機器停止運行並發生故障。



香蕉曲奇雪糕

2 個凍香蕉 (200g), 5 片 Oreo 曲奇 (50g), 2t 煉奶

1. 把香蕉切成 5 段, 冷凍備用。把 Oreo 曲奇對半切開。
2. 把果汁儲存杯放於排渣口處。
3. 將準備好的材料交替加入, 每次 1 到 2 塊。
4. 加入煉奶, 混合均勻。

提示. 在香蕉雪糕中加入脆脆的 Oreo 曲奇, 甜甜的味道和鬆脆的口感相得益彰。



HUROM 烹飪



肉桂蘋果鬆餅

中筋麵粉 200 克、1 隻雞蛋、黃糖 60 克、牛油 60 克、發酵粉 3 克、蘋果紅蘿蔔汁 70 毫升、蘋果紅蘿蔔果泥 50 克、肉桂粉 1/2 湯匙、鹽

1. 清洗蘋果和紅蘿蔔，切成小塊，然後放入漏斗中。
2. 將準備好的食材投入漏斗並合上蓋。開始榨汁。
3. 將中筋麵粉、發酵粉和鹽放入一個碗中。
4. 向碗中加入處於常溫狀態的牛油、雞蛋和黃糖。
5. 加入 1/3 杯蘋果紅蘿蔔汁、肉桂粉、篩過的麵粉和蘋果紅蘿蔔果泥，然後充分攪拌。
6. 在鬆餅焗盤上塗上牛油，將混合物的 1/7 或 1/8 從模具頂部壓入。在蒸鍋中焗 20-25 分鐘。

提示. 牛油和雞蛋在使用前應處於常溫狀態。您亦可以使用焗爐或空氣炸鍋(180° 溫度下焗 20 分鐘)。

幼滑蕃茄湯

紅蘿蔔 100 克、半個洋蔥、3 片大蒜、車厘茄 500 克、牛油 1 湯匙、雞湯 (或蔬菜湯)、乾百里香 1/2 湯匙、鮮忌廉 2 湯匙、帕馬森芝士片、鹽、胡椒

1. 去除車厘茄的莖並徹底清洗。
2. 去除洋蔥、大蒜和紅蘿蔔的皮，切成小塊，然後放入漏斗中。
3. 將準備好的車厘茄、洋蔥、大蒜和紅蘿蔔投入漏斗中，並合上蓋。開始榨汁。
4. 在塗了牛油的平底鍋上以中火加熱果泥。配上乾百里香作為裝飾，並小火加熱。
5. 加入果汁和湯並加煮至沸騰。以小火攪動鮮忌廉 10 分鐘。
6. 根據個人口味加入適量的鹽和胡椒。

07 每種食材中的營養

※ 食物和飲品 (包括果汁) 不得視為藥物或醫療用品，因此對於治療疾病沒有直接影響。請勿持續攝取單一營養或食物，建議在您的日常飲食中加入各種營養和食物。

※ 食譜的營養檔案表示蔬菜和水果的效果。

※ 本產品不保證具有治療價值。

利於大腦健康的超級食物

食材	營養	功效
西蘭花	葉酸、硫配醣體	抗氧化效果、抑制血栓形成
紅辣椒粉	維他命 C、葉酸、β 胡蘿蔔素	抗氧化效果、保護大腦機能
紅蘿蔔	維他命 A、β 胡蘿蔔素	抗氧化效果、改善血液循環
矮瓜	維他命 A、葉酸、花青素	改善血液循環、提升記憶力
菠菜	鐵、葉黃素、β 胡蘿蔔素	提升記憶力
蘆筍	葉酸、葉黃素	提高專注力和記憶力、抗氧化效果
羽衣甘藍	維他命 B (B ₁ 、B ₂ 、B ₆)、硫配醣體	抗氧化效果、促進大腦活動
杏仁	維他命 E、脂肪酸、兒茶酸	提升記憶力、促進大腦活動

幫助從身體中消除廢物/毒素的超級食物

食材	營養	功效
青瓜	維他命 K、鉀	利尿作用、緩解水腫、消除身體中的廢物
西蘭花	葉酸、硫配醣體	對癌細胞的形成有抑制功效、抗氧化效果
小白菜	維他命 A、硫配醣體、β 胡蘿蔔素	對癌細胞的形成有抑制功效、促進新陳代謝
羽衣甘藍	維他命 B (B ₁ 、B ₂ 、B ₆)、硫配醣體	對癌細胞的形成有抑制功效、抗氧化效果
椰菜花	維他命 C、硫配醣體	對癌細胞的形成有抑制功效、
椰菜	維他命 C、硫配醣體	對癌細胞的形成有抑制功效、預防便秘
蕃茄	維他命 C、蕃茄紅素	促進腸道蠕動、預防便秘
蘋果	槲皮素、果膠	降低膽固醇、調節腸道
香蕉	維他命 B ₆ 、鉀	緩解水腫、預防便秘
小麥草	葉酸、β 胡蘿蔔素、葉綠素	預防便秘、解毒

果皮中含豐富營養的蔬菜/水果

食材	營養	功效
南瓜	維他命 C、維他命 E、類胡蘿蔔素	延緩衰老、緩解水腫
薯仔	維他命 C、綠原酸	抗氧化效果
蕃薯	β 胡蘿蔔素 (蕃薯)、花青素 (紫薯)	預防便秘
青瓜	維他命 K、鉀	消除身體中的廢物、抗氧化效果
蘋果	槲皮素、果膠	抗氧化效果、調節腸道
梨	木犀草素、槲皮素	調節腸道、保護支氣管
柿	維他命 A、維他命 C、胡蘿蔔素	促進疲勞恢復
桃	維他命 A、β 胡蘿蔔素	皮膚護理
西瓜	鉀、蕃茄紅素、瓜胺酸	促進疲勞恢復，利尿作用
提子 (提子/青提子)	白藜蘆醇、原花青素、兒茶酸 (青提子)	抗氧化效果，保護肝臟機能
奇異果	葉酸、葉黃素、奇異果蛋白酶	降低膽固醇、促進消化過程、抗氧化效果
柑桔	維他命 C、柚皮苷、桔皮苷	抗氧化效果，皮膚護理
韓國蜜瓜	鐵、β 胡蘿蔔素、葉酸	降低血壓、解毒
矮瓜	維他命 A、維他命 C、花青素	降低膽固醇，改善血液循環

籽中含豐富營養的蔬菜/水果

食材	營養	功效
紅燈籠椒	維他命 C、維他命 E、類胡蘿蔔素	皮膚護理
紅辣椒粉	葉酸、蕃茄紅素、β 胡蘿蔔素、玉米黃素	抗氧化效果，提升免疫力
蕃茄	維他命 C、蕃茄紅素	保護前列腺機能，抗氧化效果
西瓜	鉀、蕃茄紅素、瓜胺酸	促進疲勞恢復，利尿作用
士多啤梨	維他命 C、葉酸、鞣花酸	抗氧化效果，皮膚護理
藍莓	白藜蘆醇、花青素	抗氧化效果，眼部護理
提子 (提子/青提子)	白藜蘆醇、原花青素、兒茶酸 (青提子)	抗氧化效果，保護肝臟機能
奇異果	葉酸、葉黃素、奇異果蛋白酶	降低膽固醇，促進消化過程
火龍果	鉀	控制血壓
石榴	蔬菜雌激素、鞣花酸	緩解更年期症狀
韓國蜜瓜	鐵、β 胡蘿蔔素、葉酸	提升免疫力、解毒

References

암 억제 식품 사전 / 니시노 호요쿠 (편저) (ISBN : 9788997484355)
Dictionary of cancer-fighting foods / Edited by Nishino Hoyoku

이해하기 쉬운 식품 재료학 / 조경련, 김미리, 김옥선, 손정우, 송미란, 최향숙, 최해연 (ISBN : 9788981602536)
Easy understanding of food materials science / Kyung-ryon Cho, Mi-ri Kim, Ok-sun Kim, Jung-woo Sohn, Mi-ran Song, Hyang-sook Choi, Hae-yeon Choi

암 환자를 위한 간식과 주스 이야기 / 대한암예방학회 (ISBN : 9788993991161)
A story of snack and juice for cancer patients / Korean Society of Cancer Prevention

한국영양학회가 제안하는 매일 매일 건강 주스 / 한국영양학회 (ISBN : 9788926399859)
Daily healthy juice suggested by the Korean Nutrition Society / The Korean Nutrition Society

주스 생식요법으로 병을 치료하는 109가지 / 한방생활연구회 편 (ISBN : 9788976763914)
109 treatments with raw food diet / Chinese Medicine Life Research Society

건강을 위한 식품 선택 / 박원기 편저 (ISBN : 9788970434995)
Your choice of food for health / Edited by Won-gi Park

99세까지 팔팔한 몸 살림 설명서 / 박은서 (ISBN : 9788969336293)
How to become healthy until 99 years old / Eun-seo Park

오색섭생 / 홍영재 (ISBN : 9791185104041)
Care of health with five colors / Young-jay Hong

자연을 그대로 말린 음식으로 건강 요리하기 / 조애경 (ISBN : 9788965842941)
Healthy cooking with food dehydrating nature intactly / Ae-kyung Cho

내 몸을 살리는 식물영양소 / 한국영양학회 (ISBN : 9788975276675)
Vegetable nutrient to invigorate my body / The Korean Nutrition Society

내 몸을 살리는 야채 과일 / 도쿠에 치요코 (ISBN : 9788985933889)
Vegetables & fruits to invigorate my body / Tokue Chiyoko

암 없이100세 살기 / 박천수 (ISBN : 9788973812721)
How to live until 100 years old without cancer / Chun-soo Park

HUROM

www.globalhurom.com

MADE IN KOREA / Copyright© All Rights Reserved by HUROM

4DC050079_V.01