

Recipe Book

JUICE & COOKING
HUROM Recipe Book



HUROM

Recipe Book

JUICE & COOKING
HUROM Recipe Book

P.04-P.29 ENGLISH

P.30-P.55 DEUTSCH

P.56-P.81 FRANÇAIS

P.82-P.107 ESPAÑOL

P.108-P.131 ITALIANO

P.134-P.159 POLSKI

P.162-P.195 РУССКИЙ

HUROM

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 Utilis, Pear, Grape)

Circulation Improvement Juice (Beet, Apple, Lemon)

Nut Milk & Ice Cream

Almond Milk · Cashew Milk

Blueberry Ice Cream · Banana Cookie Ice Cream

HUROM Cooking

Soft Creamy Tomato Soup

Moist Cinnamon Apple Muffin

p.28 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.

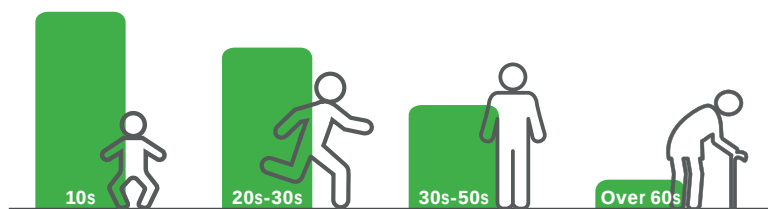
Quercetin WHITE

Helps manage blood pressure
and protect your liver

Pears, apples, bananas,
cabbages, bellflowers,
ginsengs, garlicks, 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.

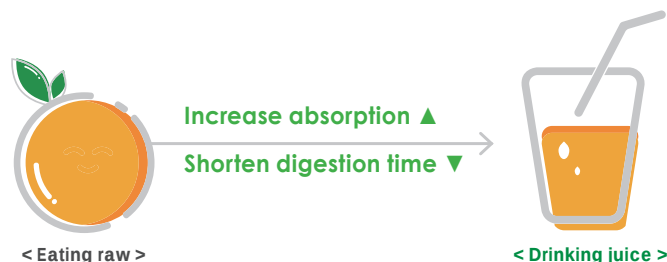


THE AMOUNT OF ENZYMES DECREASES WITH AGE.

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 choy 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 Utilis 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 utilis into 3 cm pieces.
3. Insert the ingredients into the hopper, and put on the cap. Extract juice.

TIP. Angelica utilis 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 B6, 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

I N H A L T

p.31 Vorsichtsmaßnahmen beim Gebrauch

p.32 01. Warum es wichtig ist, Obst und Gemüse zu essen

p.33 02. Phytochemikalien erhalten Ihren Körper gesund

p.34 03. Die Enzyme in Obst und Gemüse beleben Ihren Körper

04. Warum sollte man HUROM Saft trinken?

p.35 05. Wie Sie die einzelnen Zutaten zubereiten

p.36 06. HUROM Rezepte

Säfte mit Phytochemikalien, die sich einfach herstellen lassen

Roter Saft/Kirch-Tomaten-Saft

Gelber Saft/Ananassaft

Grüner Saft/Grünkohlsaft

Weißer Saft/Apfelsaft

Violetter Saft/Roter Traubensaft

Gemischte Säfte mit verschiedenen Geschmacksrichtungen

Melonen-Apfel-Saft (Melone, Apfel, Pak-Choi, Sellerie)

Chiasamen-Plussaft (Chiasamen, Apfel, Zitrone, Gurke, Sellerie)

Apfel-Ingwer-Saft (Apfel, Ingwer, Ananas)

Basilikum-Ananas-Saft (Basilikum, Ananas, helle Weintrauben, Spinat)

Apfelminzen-Heilsaft (Apfelminze, Grünkohl, helle Weintrauben)

Gesunde Säfte für das körperliche Wohlbefinden

Saft für Vitamin- und Flüssigkeitszufuhr (Orange, Karotte, Apfel)

Leichter Saft (Grapefruit, Orange, Ananas, Karotte)

Guten-Morgen-Saft (Angelica Utilis, Birne, Weintrauben)

Saft zum Anregen des Kreislaufs (Rübe, Apfel, Zitrone)

Nussmilch & Eis

Mandelmilch · Cashewmilch

Blaubeereis · Bananen-Keks-Eis

HUROM Kochen

Cremig-weiche Tomatensuppe

Saftiger Zimt-Apfel-Muffin

p.54 07. Nährstoffe in jeder Zutat

VORSICHTSMASSNAHMEN BEIM GEBRAUCH

Um eine maximale Lebensdauer Ihres Entsafters sicherzustellen, sollten Sie Ihre Zutaten nur wie empfohlen zubereiten. Schlagen Sie bitte die Empfehlungen für die richtige Zubereitung von Zutaten im Handbuch und Rezeptbuch nach.

BEACHTEN SIE DIESE HINWEISE!

1. Verwenden Sie keine Zutaten, die keinen Saft abgeben wie Sesam, Bohnen, Szechuanpfeffer, Rinde, Wurzeln, Quitten, Enzymflüssigkeiten und in Alkohol eingelegte Früchte, Honig und Zucker oder Zutaten, die sich nur schwer auspressen lassen wie Linde, Kakteen, Aloe, Bananen oder gekochte Zutaten. Solche Zutaten können das Gerät beschädigen.
2. Geben Sie keine zu großen Zutaten in den Entsafter oder solche, die einen sehr hohen Fasergehalt haben. Entfernen Sie Kerne, die sich nicht mit den Zähnen kauen lassen aus den Früchten (z. B. bei Mangos, süßen Kakifrüchten, Pflaumen, Pfirsichen, Kirschen usw.) Diese Zutaten können das Gerät beschädigen.
3. Verwenden Sie zum Einschieben der Zutaten in den Entsafter nur den Original-Stopfer. Stecken Sie keine Finger, Esstäbchen oder anderen Gegenstände in den Saftausguss des Geräts. Dies könnte sonst das Gerät beschädigen oder zu Verletzungen führen.
4. Öffnen Sie während des Betriebs bitte den Saftdeckel.
5. Leeren Sie beim häufigem Gebrauch oder beim Auspressen großer Mengen bitte den Fruchtfleischbehälter und reinigen Sie ihn, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. Ansonsten kann der Druck im Gerät ansteigen, was den Spannringdeckel beeinträchtigen oder Gerätekomponenten beschädigen kann.
6. Bei stark faserhaltigen Zutaten oder solchen, die Kerne enthalten, sollten der Entsafter jeweils nach der Verarbeitung von 1 kg dieser Zutaten auseinandergenommen und gereinigt werden.
7. Es muss streng darauf geachtet werden, dass Kinder das Gerät nicht ohne Aufsicht verwenden.
8. Abhängig vom Gerätemodell lassen sich manche Zutaten nur schwer auspressen. Bitte ziehen Sie dazu das Handbuch zu Rate.
9. Versuchen Sie nicht, bereits entsaftetes Fruchtfleisch erneut auszupressen. Das Presssieb kann sonst verstopfen.

01 WARUM ES WICHTIG IST, OBST UND GEMÜSE ZU ESSEN

Beim HUROM Saft kommt eine langsame Auspresstechnik zur Anwendung, welche die Essenz jedes Kernes und jeder Schale extrahiert. Dadurch nehmen die Verwender mehr Nährstoffe auf, als dies bei der normalen Verdauung der Nahrungsmittel der Fall wäre.

Es gibt zahlreiche Obst- und Gemüsesorten mit hohem Nährstoffgehalt in den Kernen und Schalen. Mit HUROM können Sie nun auch davon profitieren!

Beta-Carotin GELB

Verbessert die Hautgesundheit, stärkt das Immunsystem

Orangen, Karotten, Zitronen, Ananas usw.

Lycopin ROT

Beugt Krebs vor und stärkt die Gefäßfunktion

Tomaten, Wassermelonen, Granatäpfel, Erdbeeren, Rüben usw.

Lutein GRÜN

Verbessert die Gesundheit der Augen, wirkt entzündungshemmend

Helle Weintrauben, Kiwis, Grünkohl, Spinat, Broccoli, Sellerie, Angelica Utilis Makino, Weizengras usw.

02 PHYTOCHEMIKALIEN ERHALTEN IHREN KÖRPER GESUND

Phytochemikalien sind Nährstoffe, die nur in Obst und Gemüse vorkommen. Sie sind außerdem der Ursprung von Farbe, Duft und Geschmack der Früchte. Die Pflanzen produzieren Sie, um sich vor äußeren Gefahren wie Insekten, Pathogenen oder ultravioletten Strahlen zu schützen. Durch die Aufnahme von Phytochemikalien wird auch der menschliche Körper vor toxischen Substanzen geschützt.

Anthocyan VIOLETT

Reduziert Herz-Kreislauf-Risiken, stärkt das Gedächtnis

Weintrauben, Beeren, violette Karotten, Rotkohl usw.

Quercetin WEISS

Reguliert den Blutdruck und schützt Ihre Leber

Birnen, Äpfel, Bananen, Kohl, Glockenblumen, Ginseng, Knoblauch usw.



03 DIE ENZYME IN OBST UND GEMÜSE BELEBEN IHREN KÖRPER

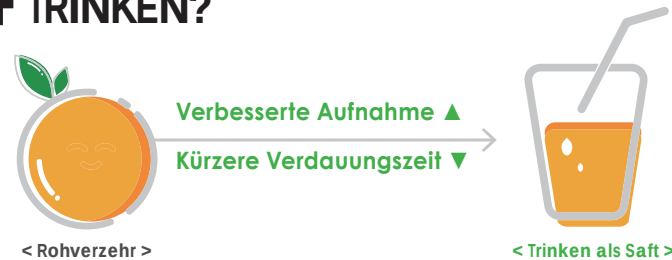
Bei Enzymen handelt es sich um Vitalstoffe, die verdaut Nahrung in Energie für Ihren Körper umwandeln. Sie sind nicht nur lebenswichtig, sondern **regen auch die Verdauung an, stärken die natürlichen Heilkräfte unseres Organismus, beseitigen Abfallstoffe aus dem Körper und kräftigen das Immunsystem.**



DIE ENZYME IN UNSEREM KÖRPER WERDEN MIT DEM ALTER WENIGER.

Um Ihren Enzymhaushalt aufrecht zu erhalten, müssen Sie ausreichend Obst und Gemüse essen, denn die Enzymproduktion lässt mit dem Alter nach.

04 WARUM SOLLTE MAN HUROM SAFT TRINKEN?



HUROM SAFT IST GESUND UND NATÜRLICH, OHNE KÜNSTLICHE ZUSATZSTOFFE ODER VERARBEITUNG.

„Etikettierungsstandards für Nahrungsmittel usw.“, Koreanisches Ministerium für Lebens- und Arzneimittelsicherheit, Mitteilung Nr. 2015-93, [Anhang 1J, 1. A. 10] F)

01

Nährstoffe und Enzyme bleiben erhalten und werden nicht sofort durch Wärme zerstört.

02

Dadurch erhalten Sie ausreichend Nährstoffe aus den Kernen und der Schale.

03

Es wird keine Luft eingeblasen, sodass die Oxidation minimiert wird.

04

Die Zutaten behalten ihre natürlichen Farben, und sind reich an antioxidativen Wirkstoffen.

05

Durch die Beseitigung der Reststoffe wird ein optimaler Geschmack gewährleistet und der Saft kann besser aufgenommen werden.

06

Sie können nun grünen Gemüsesaft ganz einfach genießen und dabei etwas für Ihre Gesundheit tun.

05 WIE SIE DIE EINZELNEN ZUTATEN ZUBEREITEN



Zitrusfrüchte (Grapefruit, Orangen, Zitronen usw.)

Schälen Sie die Zutaten und schneiden Sie sie zur Vorbereitung in kleinere Stücke, sodass sie in den Einfülltrichter passen. Entfernen Sie alle harten, nicht kausbaren Kerne, bevor Sie die Früchte in das Gerät geben.



Wurzelgemüse (Karotten, Rüben, Ingwer, Süßkartoffeln, Kartoffeln, Knoblauch usw.)

Waschen Sie Schmutz und Verunreinigungen von den Wurzeln sorgfältig unter laufendem Wasser ab. Schälen Sie die äußere Schale bei faserigen Zutaten wie Ingwer ab und schneiden Sie lange Zutaten vor dem Entsaften in Längsrichtung.



Obst mit Kernen (Weintrauben, Äpfel, Pfirsiche, Kakis, Pflaumen, Kirschen, Birnen, Melonen usw.)

Verwenden Sie das Fruchtfleisch erst, nachdem Sie den harten Teil der Frucht, der sich nicht kauen lässt, wie z. B. einen Pfirsichkern, entfernt haben. Entfernen Sie nach Möglichkeit Apfelkerne, da diese nach dem Zermahlen giftig sein können. Pflücken Sie nach dem Waschen Weintrauben einzeln von der Rebe ab.



Früchte mit dicker Schale (Ananas, Drachenfrucht, Melone, Wassermelone, Granatapfel usw.)

Schälen Sie die Zutaten und schneiden Sie sie zur Vorbereitung in kleinere Stücke, sodass sie in den Einfülltrichter passen. Entfernen Sie alle Kerne, die zu hart zum Kauen sind, bevor Sie die Früchte in das Gerät geben.



Blatt- und Stängelgemüse (Sellerie, Grünkohl, Kohl, koreanische Petersilie, Weizensprossen, Schnittlauch usw.)

Schneiden Sie die Zutaten zum Entsaften in Stücke von nicht mehr als 3 cm Größe. Da Blattgemüse mit Stängeln fest und faserig sind, lassen sie sich nicht gut zusammenpressen und die Anpressschnecke kann sich verfangen.



Weiche Früchte (Erdbeeren, Kiwis, Bananen, Tomaten, Mangos usw.)

Vermischen Sie trockene, zähflüssige Zutaten zum Entsaften mit anderen Zutaten. Entfernen Sie zuvor Schalen und Stängel. Entfernen Sie Mangokerne.

SÄFTE MIT PHYTOCHEMIKALIEN, DIE SICH EINFACH HERSTELLEN LASSEN



KIRSCH-TOMATEN-SAFT

#ROT-LYCOPIN

1. Entfernen Sie die Stiele von den Kirschtomaten und waschen Sie sie unter laufendem Wasser.
2. Geben Sie die Zutaten in den Einfülltrichter und verschließen Sie diesen mit dem Deckel. Pressen Sie den Saft aus.

TIPP. Die Kirschtomaten sind Ihnen vielleicht zu zähflüssig. Fügen Sie Weintrauben und Birnen hinzu, um den Saft flüssiger zu machen.

ANANASSAFT

#GELB-BETA CAROTIN

1. Entfernen Sie die Schale von der Ananas und schneiden Sie sie in Längsrichtung.
2. Geben Sie die Zutaten in den Einfülltrichter und verschließen Sie diesen mit dem Deckel. Pressen Sie den Saft aus.

TIPP. Eine unreife Ananas ist sehr säurehaltig. Verwenden Sie daher nur reife Früchte, um Reizungen am Mund zu vermeiden.

GRÜNKOHL-SAFT

#GRÜN-LUTEIN

1. Waschen Sie den Grünkohl gründlich und schneiden Sie ihn in Stücke von nicht mehr als 3 cm Länge.
2. Geben Sie die Zutaten in den Einfülltrichter und verschließen Sie diesen mit dem Deckel. Pressen Sie den Saft aus.

TIPP. Pressen Sie eine Birne aus, um Flüssigkeit und Süße hinzuzufügen und den bitteren Geschmack des Grünkohls abzumildern.



APFELSAFT

#WEISS-QUERCETIN

1. Waschen Sie den ungeschälten Apfel und schneiden Sie ihn in kleinere Stücke, sodass diese in den Einfülltrichter passen.
2. Geben Sie die Zutaten in den Einfülltrichter und verschließen Sie diesen mit dem Deckel. Pressen Sie den Saft aus.

TIPP. Trinken Sie den Apfelsaft bitte so lange er frisch ist, da Äpfel schnell braun werden. Fuji-Äpfel, die im November Saison haben, eignen sich zum Saftauspressen am besten.



DUNKLER TRAUBENSAFT

#VIOLETT-ANTHOCYAN

1. Trennen Sie die Weintrauben ab und waschen Sie sie unter laufendem Wasser.
2. Geben Sie die Zutaten in den Einfülltrichter und verschließen Sie diesen mit dem Deckel. Pressen Sie den Saft aus.

TIPP. Sie erhalten einen Saft, der hervorragend aufgenommen wird und einen entwässernden Effekt hat, wenn Sie Weintrauben zusammen mit Wassermelone auspressen.

GEMISCHTE SÄFTE

MIT VERSCHIEDENEN GESCHMACKSRICHTUNGEN

MELONEN-APFEL-SAFT

114kcal /

Melone 200 g, Apfel 130 g, Pak Choi 50 g, Sellerie 50 g

1. Entfernen Sie die Schale von der Melone und schneiden Sie sie in kleinere Stücke, sodass diese in den Einfülltrichter passen.
2. Waschen Sie den Apfel und schneiden Sie ihn in kleinere Stücke, sodass diese in den Einfülltrichter passen.
3. Waschen Sie gründlich das Pak-Choi und den Sellerie und schneiden Sie beides in 3 cm große Stücke.
4. Geben Sie die Zutaten in den Einfülltrichter und verschließen Sie diesen mit dem Deckel. Pressen Sie den Saft aus.

TIPP. Sie können statt der Melone auch eine Hami-Melone verwenden.



CHIASAMEN-PLUSSAFT

198kcal /

Chiasamen 10 g, Apfel 150 g, Zitrone 50 g, Gurke 70 g, Sellerie 50 g

1. Entfernen Sie die Schale von der Melone.
2. Schneiden Sie den Apfel und die Gurke in kleinere Stücke, sodass diese in den Einfülltrichter passen.
3. Waschen Sie den Sellerie gründlich ab und schneiden Sie ihn in 3 cm große Stücke.
4. Geben Sie die Zutaten in den Einfülltrichter und verschließen Sie diesen mit dem Deckel. Pressen Sie den Saft aus.
5. Mischen Sie die Chiasamen in den ausgepressten Saft.





APFEL-INGWER-SAFT

135kcal / Apfel 280 g, Ingwer 5 g, Ananas 120 g

1. Entfernen Sie die Schale von der Ananas und dem Ingwer. Schneiden Sie beides in Längsrichtung, sodass die Zutaten in den Einfülltrichter passen.
2. Waschen Sie den Apfel gründlich und schneiden Sie ihn in kleinere Stücke, sodass diese in den Einfülltrichter passen.
3. Geben Sie die Zutaten in den Einfülltrichter und verschließen Sie diesen mit dem Deckel. Pressen Sie den Saft aus.

TIPP. Äpfel und Ananas sind gut für die Verdauung und helfen gegen Müdigkeit. Die Mischung mit Ingwer sorgt für einen würzigen Geschmack und erhöht die Körpertemperatur. Dies wiederum beugt Krebserkrankungen vor und stärkt das Immunsystem.

BASILIKUM-ANANAS-SAFT

93kcal /

Basilikum 4 g, Ananas 220 g, helle Weintrauben 100 g, Spinat 40 g

1. Entfernen Sie die Schale von der Ananas und schneiden Sie sie in Längsrichtung.
2. Trennen Sie die hellen Weintrauben ab und waschen Sie sie gründlich. Schneiden Sie Spinat und Basilikum in Stücke von 3 cm Größe.
3. Geben Sie die Zutaten in den Einfülltrichter und verschließen Sie diesen mit dem Deckel. Pressen Sie den Saft aus.

TIPP. Basilikum ist eine gute Quelle für Beta-Carotin, das Krebs vorbeugt. Und die Vitamine B und C in den hellen Weintrauben und der Ananas sind ein wirksames Mittel gegen Müdigkeit.



APFELMINZEN-HEILSAFT

129kcal / Apfelminze 3 g, Grünkohl 60 g, helle Weintrauben 330 g

1. Trennen Sie die hellen Weintrauben ab und waschen Sie sie gründlich. Schneiden Sie Apfelminze und Grünkohl in Stücke von 3 cm Größe.
2. Geben Sie die Zutaten in den Einfülltrichter und verschließen Sie diesen mit dem Deckel. Pressen Sie den Saft aus.

TIPP. Apfelminze ist nicht nur aromatisch, sondern hilft auch bei der Verdauung und gegen Müdigkeit. Grünkohl ist eine gute Quelle für Lutein, das den Körper vor Krebs schützt.

GESUNDE SÄFTE

FÜR DAS KÖRPERLICHE WOHLBEFINDEN

SAFT FÜR VITAMIN -UND FLÜSSIGKEITZUFUHR

127 kcal / Orange 200 g, Karotte 100 g, Apfel 140 g

1. Entfernen Sie die Schale von der Orange und schneiden Sie sie in kleinere Stücke, sodass diese in den Einfülltrichter passen.
2. Waschen Sie gründlich die Karotte und den Apfel und schneiden Sie beides in Längsrichtung.
3. Geben Sie die Zutaten in den Einfülltrichter und verschließen Sie diesen mit dem Deckel. Pressen Sie den Saft aus.

TIPP. Orangen enthalten viel Vitamin C, das dabei hilft, das Beta-Carotin und Vitamin A aus Karotten aufzunehmen. Dadurch wird die Sehkraft gestärkt.



LEICHTER SAFT

74kcal /
Grapefruit 100 g, Orange 70 g, Ananas 180 g,
Karotte 20 g

1. Entfernen Sie die Schalen von der Grapefruit, Orange und Ananas schneiden Sie alles in Längsrichtung, sodass es in den Einfülltrichter passt.
2. Waschen Sie die Karotte gründlich und schneiden Sie sie in Längsrichtung.
3. Geben Sie die Zutaten in den Einfülltrichter und verschließen Sie diesen mit dem Deckel. Pressen Sie den Saft aus.

TIPP. Grapefruit enthält fettspaltende Enzyme und das Bromelain der Ananas regt die Verdauung und inneren Organe an. Vitamin C führt einem müden Körper wieder Energie zu.



GUTEN-MORGEN-SAFT

121kcal / Birne 109 g, Angelica Utilis 134 g, helle Weintrauben 118 g

1. Trennen Sie die hellen Weintrauben ab und waschen Sie sie gründlich. Schneiden Sie die Birne in kleinere Stücke, sodass diese in den Einfülltrichter passen.
2. Schneiden Sie die Angelica Utilis in Stücke von 3 cm Größe.
3. Geben Sie die Zutaten in den Einfülltrichter und verschließen Sie diesen mit dem Deckel. Pressen Sie den Saft aus.

TIPP. Anglica Utilis und Birnen reduzieren den Blutalkoholgehalt und helfen gegen einen Kater. Helle Weintrauben sind reich an Zitronensäure und organischen Säuren, die Giftstoffe beseitigen und gegen Müdigkeit helfen.



SAFT ZUM ANREGEN DES KREISLAUFS

148kcal / Rübe 20 g, Apfel 350 g, Zitrone 20 g

1. Entfernen Sie die Schalen von der Rübe und der Zitrone und schneiden Sie beides in Längsrichtung.
2. Waschen Sie den Apfel gründlich und schneiden Sie ihn in Längsrichtung, sodass die Stücke in den Einfülltrichter passen.
3. Geben Sie die Zutaten in den Einfülltrichter und verschließen Sie diesen mit dem Deckel. Pressen Sie den Saft aus.

TIPP. Das Betain aus der Rübe und das Quercetin aus dem Apfel reduzieren das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, indem Sie das Blut reinigen und den Cholesterinspiegel im Blut senken.



MANDELMILCH

90 g Mandeln, 300 ml Wasser, 2 TL Zucker, eine Prise Salz

1. Die Mandeln sorgfältig waschen und 6 Stunden in Wasser einweichen lassen.
2. Die Saftausguss-Verschlusskappe schließen, dann Wasser und Mandeln gemeinsam zur Entsaftung einfüllen.
3. Wenn das Püree ausreichend entsaftet ist, die Saftausguss-Verschlusskappe öffnen.
4. Nach Wunsch Zucker und Salz hinzufügen.

TIPP. Mandelmilch ist fett- und salzarm mit einem hohen Gehalt an wertvollen Fettsäuren. Diese beliebte Pflanzenmilchsorte stärkt das Herz und trägt zu einer gesunden Ernährung bei. Anstelle von Wasser können Milch oder Sojamilch verwendet werden.



CASHEWMILCH

80 g Cashewnüsse, 300 ml Wasser, 2 TL Zucker, eine Prise Salz

1. Die Cashewnüsse sorgfältig waschen und 2 Stunden in Wasser einweichen lassen.
2. Die Saftausguss-Verschlusskappe schließen, dann Wasser und Cashewnüsse zur Entsaftung zusammen einfüllen.
3. Wenn das Püree ausreichend entsaftet ist, die Saftausguss-Verschlusskappe öffnen.
4. Zucker und Salz nach Wunsch hinzufügen.

TIPP. Je nach Zubereitung können Joghurt, Sahne und Käse hinzugefügt werden. Cashewnüssen enthalten Selenium und Linolsäure, die den Cholesterinspiegel im Blut senken. Bei der Extraktion von Nussmilch nicht mehr als 350 ml Wasser verwenden.



BLAUBEEREIS

1 Tasse gefrorene Blaubeeren (150 g), 1 Tasse gefrorene Himbeeren (150 g), 2 TL Honig

1. Den Saftbehälter am Püreeauslass positionieren.
2. Die Zutaten nach und nach abwechselnd einfüllen (1 bis 2 Stücke nacheinander oder löffelweise).
3. Honig hinzufügen und gründlich durchmischen.

TIPP: Blaubeeren haben in gefrorenem Zustand eine höhere Anthocyan-Konzentration und wirken sich positiv auf die Gesundheit aus. Durch das Einfüllen aller Zutaten auf einmal kann das Gerät häufig stoppen und eine Fehlfunktion hervorgerufen werden.



BANANEN-KEKS-EIS

2 gefrorene Bananen (200 g), 5 Oreo Kekse (50 g), 2 TL Kondensmilch

1. Die Bananen in jeweils 5 Stücke schneiden und einfrieren. Die Oreo Kekse halbieren.
2. Den Saftbehälter am Püreeauslass positionieren.
3. Die vorbereiteten Zutaten nach und nach abwechselnd einfüllen (1 bis 2 Stücke nacheinander oder löffelweise).
4. Honig hinzufügen und gründlich durchmischen.

TIPP: Durch die Zugabe von Oreo Keksen zum Bananeneis ergibt sich eine köstliche Kombination aus süßen Aromen und knuspriger Textur.



ZIMT-APFEL-MUFFIN

Mehl 200 g, 1 Ei, brauner Zucker 60 g, Butter 60 g, Backpulver 3 g, Apfel-Karotten-Saft 70 ml, Apfel-Karotten-Püree 50 g, Zimtpulver 1/2 TL., Salz

1. Bereiten Sie einen Apfel und eine Karotte vor, indem Sie diese waschen und in Längsrichtung schneiden, sodass sie in den Einfülltrichter passen.
2. Geben Sie die vorbereiteten Zutaten in den Einfülltrichter und verschließen Sie diesen mit dem Deckel. Pressen Sie den Saft aus.
3. Sieben Sie Mehl, Backpulver und Salz in eine Schüssel.
4. Geben Sie die auf Zimmertemperatur erwärmte Butter, das Ei und den braunen Zucker zusammen in eine Rührschüssel.
5. Fügen Sie eine Dritteltasse Apfel-Karotten-Saft, Zimtpulver, gesiebtes Mehl und Apfel-Karotten-Püree hinzu und verrühren Sie alles kräftig.
6. Steichen Sie die Muffin-Backform mit Butter aus und füllen Sie die Formen mit der Mischung so weit auf, dass nur ein Siebtel oder Achtel frei bleibt. 20–25 Minuten in einem Dampfgarer backen.

TIPP. Bewahren Sie die Butter und das Ei bei Zimmertemperatur auf, bevor Sie sie verwenden. Sie können auch einen Ofen oder eine Heißluft-Fritteuse verwenden. (180°, 20 Minuten)

CREMIGE TOMATENSUPPE

Karotte 100 g, eine halbe Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, Kirschtomaten 500 g, Butter 1 TL., Hühnerbrühe (oder Gemüsebrühe), getrockneter Thymian 1/2 TL., frische Sahne 2 El., Parmesanstückchen, Salz, Pfeffer

1. Entfernen Sie die Stiele von den Kirschtomaten und waschen Sie sie gründlich.
2. Entfernen Sie die Schalen von der Zwiebel, dem Knoblauch und der Karotte und schneiden Sie dann alles in Längsrichtung, sodass es in den Einfülltrichter passt.
3. Geben Sie die vorbereiteten Kirschtomaten, Zwiebeln, Knoblauchzehen und Karotten in den Einfülltrichter und verschließen Sie diesen mit dem Deckel. Pressen Sie den Saft aus.
4. Erwärmen Sie das Saftpüree auf einer mit Butter ausgestrichenen Pfanne über mittlerer Hitze. Dann über geringer Hitze mit getrocknetem Thymian garnieren.
5. Den Saft und die Brühe hinzufügen und aufkochen lassen. Die frische Sahne bei geringer Hitze 10 Minuten lang einrühren.
6. Nach Geschmack Salz und Pfeffer hinzufügen.

07 NÄHRSTOFFE IN JEDER ZUTAT

※ Lebensmittel und Getränke (einschließlich Säfte) werden nicht als Arzneimittel oder medizinische Wirkstoffe angesehen und haben keine direkte Wirkung zur Behandlung von Krankheiten. Anstatt durchgehend nur einen Nährstoff oder ein einzelnes Lebensmittel zu sich zu nehmen, wird empfohlen, dass Sie verschiedene Nährstoffe und Lebensmittel in Ihre Ernährung aufnehmen.

※ Aus den Nährstoffprofilen des Rezeptbuchs lassen sich die Wirkungen der Obst- und Gemüsesorten entnehmen.

※ Dieses Produkt garantiert keinen therapeutischen Nutzen.

Ein Superlebensmittel, das gut für Ihr Gehirn ist

Zutat	Nährstoff	Wirkung
Broccoli	Folsäure, Senfölglycoside	Antioxidative Wirkung, Thrombogenesehemmung
Paprika	Vitamin C, Folsäure, Beta-Carotin	Antioxidative Wirkung, Schutz der Hirnfunktion
Karotte	Vitamin A, Beta-Carotin	Antioxidative Wirkung, Verbesserung der Durchblutung
Aubergine	Vitamin A, Folsäure, Anthocyan	Verbesserung der Durchblutung, Verbesserung der Gedächtnisleistung
Spinat	Eisen, Lutein, Beta-Carotin	Verbesserung der Gedächtnisleistung
Spargel	Folsäure, Lutein	Verbesserung der Konzentration und Gedächtnisleistung, antioxidative Wirkung
Grünkohl	Vitamin B (B1, B2, B6), Senfölglycoside	Antioxidative Wirkung, Anregung der Hirnaktivität
Mandel	Vitamin E, Fettsäure, Catechin	Verbesserung der Gedächtnisleistung, Anregung der Hirnaktivität

Ein Superlebensmittel, das Abfallprodukte und Giftstoffe aus dem Körper beseitigt

Zutat	Nährstoff	Wirkung
Gurke	Vitamin K, Kalium	Entwässernde Wirkung, Linderung von Schwellungen, Beseitigung von Abfallstoffen aus dem Körper
Broccoli	Folsäure, Senfölglycoside	Hemmt die Bildung von Krebszellen, antioxidative Wirkung
Chinesischer Blätterkohl	Vitamin A, Senfölglycoside, Beta-Carotin	Hemmt die Bildung von Krebszellen, stärkt den Stoffwechsel
Grünkohl	Vitamin B (B1, B2, B6), Senfölglycoside	Hemmt die Bildung von Krebszellen, antioxidative Wirkung
Blumenkohl	Vitamin C, Senfölglycoside	Hemmt die Bildung von Krebszellen
Kohl	Vitamin C, Senfölglycoside	Hemmt die Bildung von Krebszellen, Vorbeugung von Verstopfung
Tomate	Vitamin C, Lycopin	Regt Darmmotilität an, Vorbeugung von Verstopfung
Apfel	Quercetin, Pektin	Senkung des Cholesterinspiegels, Darmregulierung
Banane	Vitamin B6, Kalium	Linderung von Schwellungen, Vorbeugung von Verstopfung
Weizengras	Folsäure, Beta-Carotin, Chlorophyll	Vorbeugung von Verstopfung, Ausnüchterung

Obst/Gemüse, dessen Schale reich an Nährstoffen ist

Zutat	Nährstoff	Wirkung
Kürbis	Vitamin C, Vitamin E, Carotinoid	Anti-Aging, Linderung von Schwellungen
Kartoffel	Vitamin C, Chlorogensäure	Antioxidative Wirkung
Süßkartoffel	Beta-Carotin (gelbe Süßkartoffel), Anthocyan (violette Süßkartoffel)	Vorbeugung von Verstopfung
Gurke	Vitamin K, Kalium	Beseitigung von Abfallstoffen aus dem Körper, antioxidative Wirkung
Apfel	Quercetin, Pektin	Antioxidative Wirkung, Darmregulierung
Birne	Luteolin, Quercetin	Darmregulierung, Schutz der Bronchien
Kaki	Vitamin A, Vitamin C, Carotin	Hilfe bei Müdigkeit
Pfirsich	Vitamin A, Beta-Carotin	Hautpflege
Wassermelone	Kalium, Lycopin, Citrullin	Hilfe bei Müdigkeit, entwässernde Wirkung
Weintrauben (Weintrauben/helle Weintrauben)	Resveratrol, Proanthocyanidine, Catechin (helle Weintrauben)	Antioxidative Wirkung, Schutz der Leberfunktion
Kiwi	Folsäure, Lutein, Actinidain	Senkung des Cholesterinspiegels, Anregung der Verdauung, antioxidative Wirkung
Mandarine	Vitamin C, Naringin, Hesperidin	Antioxidative Wirkung, Hautpflege
Koreanische Chamoe-Melone	Eisen, Beta-Carotin, Folsäure	Senkung des Blutdrucks, Ausnüchterung
Aubergine	Vitamin A, Vitamin C, Anthocyan	Senkung des Cholesterinspiegels, Verbesserung der Durchblutung

Obst/Gemüse, dessen Kerne reich an Nährstoffen ist

Zutat	Nährstoff	Wirkung
Roter Paprika	Vitamin C, Vitamin E, Carotinoid	Hautpflege
Paprika	Folsäure, Lycopin, Beta-Carotin, Zeaxanthin	Antioxidative Wirkung, Stärkung des Immunsystems
Tomate	Vitamin C, Lycopin	Schutz der Prostatafunktion, antioxidative Wirkung
Wassermelone	Kalium, Lycopin, Citrullin	Hilfe bei Müdigkeit, entwässernde Wirkung
Erdbeere	Vitamin C, Folsäure, Ellagsäure	Antioxidative Wirkung, Hautpflege
Heidelbeere	Resveratrol, Anthocyan	Antioxidative Wirkung, Augenpflege
Weintrauben (Weintrauben/helle Weintrauben)	Resveratrol, Proanthocyanidine, Catechin (helle Weintrauben)	Antioxidative Wirkung, Schutz der Leberfunktion
Kiwi	Folsäure, Lutein, Actinidain	Senkung des Cholesterinspiegels, Anregung der Verdauung
Drachenfrucht	Kalium	Verbesserung des Blutdrucks
Granatapfel	Pflanzliches Östrogen, Ellagsäure	Linderung des Menopausensyndroms
Koreanische Chamoe-Melone	Eisen, Beta-Carotin, Folsäure	Stärkung des Immunsystems, Ausnüchterung

S O M M A I R E

p.57 PRECAUTIONS FOR USE

p.58 01. The Importance of Eating Vegetables and Fruits

p.59 02. Phytochemicals That Keep Your Body Healthy

p.60 03. Enzymes in Vegetables and Fruits That Invigorate Your Body

04. Why Drink HUROM Juice?

p.61 05. How to Get Each Ingredient Ready

p.62 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 Urtis, Pear, Grape)

Circulation Improvement Juice (Beet, Apple, Lemon)

Lait de noix & glace

Lait d'amande · Lait de noix cajou

Glace aux myrtilles · Glace cookies/banane

HUROM Cooking

Soft Creamy Tomato Soup

Moist Cinnamon Apple Muffin

p.80 07. Nutrients in Each Ingredient

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Pour garantir une durabilité maximale de votre extracteur de jus, veuillez préparer vos ingrédients selon les recommandations. Pour consulter les recommandations sur la préparation correcte des ingrédients, veuillez vous reporter au manuel et au livre de recettes.

SUIVEZ CES ÉTAPES!

1. N'utilisez pas d'ingrédients dont on ne peut extraire de jus tels que les graines de sésame, les grains de café, le bois de poivre, l'écorce d'arbre, les racines, les coings, les enzymes liquides et les fruits conservés dans l'alcool, le miel ou le sucre, ni d'ingrédients difficiles à presser tels que le tilleul, l'aloès, le cactus, les bananes et les aliments bouillis. Ces ingrédients peuvent endommager le produit.
2. N'insérez pas d'ingrédients de grande taille ou d'une teneur extrêmement élevée en fibres. Retirez les pépins, graines et noyaux qui ne peuvent pas être mâchés des fruits à noyau (par exemple, mangues, kakis, prunes, pêches, cerises, etc.). Ces ingrédients peuvent risquer d'endommager le produit.
3. Pour enfoncer les ingrédients dans l'extracteur de fruits, utilisez uniquement le poussoir fourni dans l'emballage d'origine. N'introduisez pas vos doigts, des baguettes ou tout autre objet dans l'orifice de sortie du jus de cet appareil. Ceci peut endommager le produit ou entraîner des blessures corporelles.
4. Veuillez ouvrir le bouchon de sortie du jus durant le fonctionnement.
5. Lorsque vous extrayez du jus à plusieurs reprises ou en grande quantité, veillez à vider la pulpe et à nettoyer soigneusement le gobelet avant chaque extraction. La pression à l'intérieur de la machine peut augmenter, gêner l'ouverture du couvercle de la cuve ou endommager des pièces.
6. Les ingrédients à haute teneur en fibres ou contenant des graines ou des pépins doivent être utilisés par quantité de 1 kg après avoir été nettoyés séparément.
7. Gardez l'appareil sous une supervision étroite afin d'empêcher les enfants d'utiliser cet appareil sans surveillance.
8. Certains matériaux sont difficiles à extraire selon le modèle du produit. Veuillez vous reporter au manuel.
9. N'essayez pas d'extraire du jus de pulpe déjà pressée. Le filtre de l'extracteur peut s'obstruer.

01 L'IMPORTANCE DE MANGER DES LÉGUMES ET DES FRUITS

L'extracteur de jus HUROM utilise une technologie de pressage lent, qui extrait l'essence des pépins et graines et de la peau afin d'apporter aux utilisateurs des nutriments supplémentaires par rapport à une consommation ordinaire du produit. La peau et les pépins et graines de très nombreux fruits et légumes sont très riches en nutriments. Maintenant, grâce à HUROM, vous pouvez bénéficier de tous les nutriments extraits des pépins et graines, et de la peau !

Bêta-carotène JAUNE

Améliore la santé de la peau et renforce le système immunitaire

Oranges, carottes, citrons, ananas, etc.

Lycopène ROUGE

Contribue à la prévention des cancers et à l'amélioration du fonctionnement vasculaire

Tomates, pastèques, grenades, fraises, betteraves, etc.

Lutéine VERT

Améliore la santé oculaire et a un effet anti-inflammatoire

Raisin blanc, kiwis, choux frisés, épinards, brocoli, céleri, ashitaba, herbe de blé, etc.

02 DES ÉLÉMENTS PHYTOCHIMIQUES ESSENTIELS À LA SANTÉ

Les éléments phytochimiques sont des éléments nutritifs végétaux présents uniquement dans les fruits et les légumes. Les couleurs, les odeurs et les saveurs sont issues des éléments phytochimiques. Elles sont produites par les plantes pour se défendre contre les agressions extérieures, telles que les insectes, les agents pathogènes ou les rayons ultraviolets. L'ingestion d'éléments phytochimiques contribue à protéger le corps humain contre les substances toxiques.

Anthocyane VIOLET

Contribue à réduire le risque cardiovasculaire, améliore la mémoire

Raisin, baies, carottes pourpres, choux rouges, etc.

Quercétine BLANC

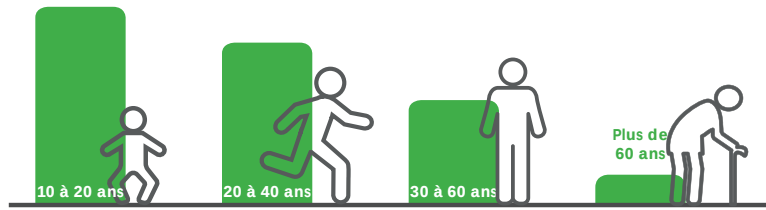
Contribue à la régulation de la pression artérielle et protège votre foie

Poires, pommes, bananes, choux, raiponce, ginseng, ail, etc.



03 ENZYMES PRÉSENTS DANS LES LÉGUMES ET LES FRUITS QUI FORTIFIENT VOTRE CORPS

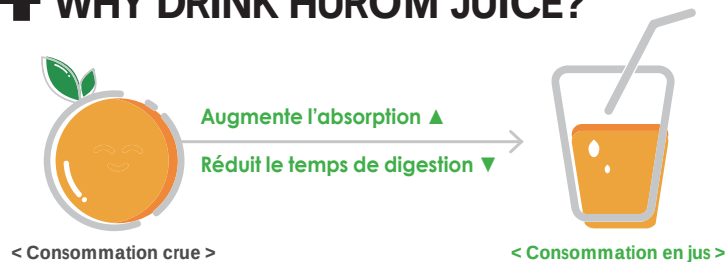
Les enzymes sont des substances vitales qui transforment la nourriture ingérée en énergie pour notre corps. Les enzymes sont indispensables au maintien de la vie et jouent un rôle dans la stimulation de la digestion, le renforcement de notre pouvoir naturel de guérison, l'élimination des déchets de l'organisme et le renforcement des défenses immunitaires.



LA QUANTITÉ D'ENZYMES DÉCROÎT AVEC L'ÂGE.

Vous devez manger suffisamment de légumes et de fruits pour recharger votre organisme en enzymes, car la production d'enzymes décroît avec l'âge.

04 WHY DRINK HUROM JUICE?



LE JUS HUROM EST UN JUS SAIN ET « NATUREL » SANS ADDITIFS NI TRAITEMENT ARTIFICIELS.

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

01

Les nutriments et les enzymes sont préservés au lieu d'être rapidement détruits par la chaleur.

02

Ceci vous aide à absorber la quantité suffisante de nutriments extraits des pépins et graines, et de la peau.

03

L'absence de toute contamination par l'air permet de limiter au maximum l'oxydation.

04

La couleur naturelle des ingrédients est conservée, et ces ingrédients sont riches en nutriments antioxydants.

05

Grâce à l'élimination des résidus, le goût est maximisé et la capacité d'absorption du jus est accrue.

06

Vous pouvez facilement déguster des jus de légumes verts et protéger votre santé.

05 COMMENT PRÉPARER CHAQUE INGRÉDIENT



Agrumes (pamplemousse, orange, citron, etc.)

Préparez les ingrédients en les pelant et en les coupant en petits morceaux adaptés à la taille de la goulotte. Avant d'introduire les morceaux, veillez à retirer toutes les parties dures, telles que les pépins ou les noyaux.



Légumes racines (carotte, betterave, gingembre, patate douce, pomme de terre, ail, etc.)

Veillez à bien éliminer tout reste de terre et de débris sur les racines en les lavant soigneusement sous l'eau courante. Pelez soigneusement les ingrédients fibreux comme le gingembre, et découpez les ingrédients en bâtonnets dans le sens de la longueur pour en extraire le jus.



Fruits à noyau et pépins (raisin, pomme, pêche, kaki, prune, cerise, poire, melon, etc.)

Utilisez la chair uniquement après avoir retiré la partie dure du fruit, par exemple le noyau de la pêche. Si possible, retirez les pépins des pommes, qui peuvent être toxiques lorsqu'ils sont moulus. Pour préparer le raisin, détachez chaque grain de la grappe après le rinçage.



Fruits à peau épaisse (ananas, fruit du dragon, melon, pastèque, grenade, etc.)

Préparez les ingrédients en les pelant et en les coupant en petits morceaux adaptés à la taille de la goulotte. Avant d'introduire les morceaux, veillez à retirer toutes les parties dures, telles que les pépins.



Légumes feuilles et légumes tiges (céleri, chou frisé, chou, céleri chinois, germe de blé, ciboulette, etc.)

Coupez les ingrédients en morceaux de 3 cm maximum pour en extraire le jus. Les légumes feuilles ou tiges étant fibreux et rugueux, il est difficile d'en extraire le jus, et les fibres peuvent se coincer dans la vis.



Fruits à chair tendre (fraise, kiwi, banane, tomate, mangue, etc.)

Pour extraire le jus d'ingrédients secs et visqueux, mélangez-les avec d'autres ingrédients. Retirez à l'avance la peau et le pédoncule. Retirez le noyau des mangues.



JUS PHYTOCHIMIQUES

FACILES À PRÉPARER

JUS DE TOMATES CERISES

#ROUGE-LYCOPÈNE

1. Retirez les pédoncules des tomates cerises et lavez-les sous l'eau courante.
2. Introduisez les ingrédients dans la goulotte et placez le couvercle. Extrayez le jus.

ASTUCE. Le jus des tomates cerises peut être un peu trop épais à votre goût. Ajoutez du raisin ou de la poire pour obtenir un jus plus liquide.

JUS D'ANANAS

#JAUNE-BÊTA CAROTÈNE

1. Pelez l'ananas et coupez-le en tranches dans le sens de la longueur.
2. Introduisez les ingrédients dans la goulotte et placez le couvercle. Extrayez le jus.

ASTUCE. Les ananas qui ne sont pas encore mûrs contiennent de nombreux acides. Veuillez les laisser mûrir afin d'éviter toute irritation buccale.

JUS DE CHOU FRISÉ

#VERT-LUTÉINE

1. Lavez soigneusement le chou frisé et coupez-le en portions de 3 cm de long maximum.
2. Introduisez les ingrédients dans la goulotte et placez le couvercle. Extrayez le jus.

ASTUCE. Pressez une poire pour ajouter du jus et une note sucrée qui compensera l'amertume du chou frisé.



JUS DE POMME

#BLANC-QUERCÉTINE

1. Lavez la pomme non pelée et coupez-la en petits morceaux adaptés à la taille de la goulotte.
2. Introduisez les ingrédients dans la goulotte et placez le couvercle. Extrayez le jus.

ASTUCE. Buvez le jus de pomme lorsqu'il est frais, car les pommes brunissent rapidement. Les pommes Fuji, disponibles à partir de novembre, sont les mieux adaptées à l'extraction de jus.



JUS DE RAISIN ROUGE

#VIOLET-ANTHOCYANINE

1. Séparez les grains de raisin et lavez-les sous l'eau courante.
2. Introduisez les ingrédients dans la goulotte et placez le couvercle. Extrayez le jus.

ASTUCE. Vous pouvez profiter d'un jus à effet diurétique d'une excellente absorption en ajoutant du melon au raisin.



JUS MÉLANGÉS AUX DIVERSES SAVEURS

JUS POMME-MELON

114kcal /

200 g de melon, 130 g de pomme, 50 g de chou Pak Choï, 50 g de céleri

1. Retirez la peau du melon et coupez-le en petits morceaux adaptés à la taille de la goulotte.
2. Lavez la pomme et coupez-la en petits morceaux adaptés à la taille de la goulotte.
3. Lavez soigneusement le chou Pak Choï et le céleri, et coupez-les en morceaux de 3 cm.
4. Introduisez les ingrédients dans la goulotte et placez le couvercle. Extrayez le jus.

ASTUCE. Vous pouvez remplacer le melon par du melon hami.



JUS AUX GRAINES DE CHIA

198kcal /

10 g de graines de chia, 150 g de pomme, 50 g de citron, 70 g de concombre, 50 g de céleri

1. Pelez le citron.
2. Coupez la pomme et le concombre en petits morceaux adaptés à la taille de la goulotte.
3. Lavez soigneusement le céleri et coupez-le en morceaux de 3 cm.
4. Introduisez les ingrédients dans la goulotte et placez le couvercle. Extrayez le jus.
5. Mélangez les graines de chia dans le jus extrait.





JUS POMME-GINGEMBRE

135kcal / 280 g de pomme, 5 g de gingembre, 120 g d'ananas

1. Pelez l'ananas et le gingembre. Coupez-les dans le sens de la longueur en morceaux adaptés à la taille de la goulotte.
2. Lavez soigneusement la pomme et coupez-la en petits morceaux adaptés à la taille de la goulotte.
3. Introduisez les ingrédients dans la goulotte et placez le couvercle. Extrayez le jus.

ASTUCE. Les pommes et les ananas facilitent la digestion et atténuent la fatigue. L'ajout de gingembre, dont le goût est épicé, élève la température du corps, contribuant à prévenir les cancers et à renforcer les défenses immunitaires.

JUS D'ANANAS AU BASILIC

93kcal / 4 g de basilic, 220 g d'ananas, 100 g de raisin blanc, 40 g d'épinards

1. Pelez l'ananas et coupez-le en tranches dans le sens de la longueur.
2. Séparez les grains de raisin blanc et lavez-les soigneusement. Coupez les épinards et le basilic en morceaux de 3 cm.
3. Introduisez les ingrédients dans la goulotte et placez le couvercle. Extrayez le jus.

ASTUCE. Le basilic est une bonne source de bêta-carotène qui contribue à prévenir les cancers. De plus, les vitamines B et C contenues dans le raisin blanc et l'ananas sont efficaces contre la fatigue.

JUS CURATIF À LA MENTHE POMME

129kcal / 3 g de menthe pomme, 60 g de chou frisé, 330 g de raisin blanc

1. Séparez les grains de raisin blanc et lavez-les soigneusement. Coupez la menthe pomme et le chou frisé en morceaux de 3 cm.
2. Introduisez les ingrédients dans la goulotte et placez le couvercle. Extrayez le jus.

ASTUCE. La menthe pomme présente non seulement un intérêt aromatique, mais elle est également bonne pour la digestion et pour lutter contre la fatigue. Le chou frisé est une bonne source de lutéine et de bêta-carotène, qui contribuent à la protection contre le cancer.



DES JUS SAINS POUR VOTRE CORPS

JUS HYDRATANT VITAMINÉ

127kcal / 200 g d'orange, 100 g de carotte, 140 g de pomme

1. Pelez l'orange et coupez-la en petits morceaux adaptés à la taille de la goulotte.
2. Lavez soigneusement la carotte et la pomme, et coupez-les en morceaux dans le sens de la longueur.
3. Introduisez les ingrédients dans la goulotte et placez le couvercle. Extrayez le jus.

ASTUCE. Les oranges sont riches en vitamine C, qui facilite l'absorption du bêta-carotène et de la vitamine A de la carotte, efficaces pour améliorer la vision.



JUS MINCEUR

74kcal / 100 g de pamplemousse, 70 g d'orange, 180 g d'ananas, 20 g de carotte

1. Pelez le pamplemousse, l'orange et l'ananas, et coupez-les dans le sens de la longueur en morceaux adaptés à la taille de la goulotte.
2. Lavez soigneusement la carotte et coupez-la en morceaux dans le sens de la longueur.
3. Introduisez les ingrédients dans la goulotte et placez le couvercle. Extrayez le jus.

ASTUCE. Les enzymes brûle-graisse du pamplemousse et la bromélaïne contenue dans l'ananas, qui facilite la digestion, stimulent la fonction intestinale. La vitamine C redonne de l'énergie à un organisme fatigué.



JUS RÉVEIL TONIQUE

121kcal / 109 g de poire, 134 g d'ashitaba, 118 g de raisin blanc

1. Séparez les grains de raisin blanc et lavez-les soigneusement.
2. Coupez la poire en petits morceaux adaptés à la taille de la goulotte. Coupez l'ashitaba en morceaux de 3 cm.
3. Introduisez les ingrédients dans la goulotte et placez le couvercle. Extrayez le jus.

ASTUCE. L'ashitaba et la poire réduisent le niveau d'alcool dans le sang, et soulagent les effets d'une consommation d'alcool excessive. Le raisin blanc est riche en acide citrique et en acide organique, efficaces pour éliminer les toxines et lutter contre la fatigue.



JUS POUR L'AMÉLIORATION DE LA CIRCULATION SANGUINE

148kcal / 20 g de betterave, 350 g de pomme, 20 g de citron

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.

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



LAIT DE NOIX & GLACE

LAIT D'AMANDE

90 g d'amandes, 300 ml d'eau,
2 cuillères à café de sucre, une pincée de sel

1. Nettoyez soigneusement les amandes et laissez-les tremper dans l'eau pendant au moins 6 heures.
2. Fermez le bouchon de sortie du jus et versez l'eau et les amandes.
3. Une fois que la purée s'est suffisamment évacuée, ouvrez le bouchon de sortie du jus.
4. Ajoutez le sucre et le sel selon votre goût.

ASTUCE. Type de lait populaire aux États-Unis, le lait d'amande contient peu de graisses et de sel mais est riche en acides gras qui stimulent le métabolisme afin de préserver la santé du cœur et de maintenir un bon équilibre nutritionnel. Du lait ou du lait de soja peuvent être utilisés à la place de l'eau.



LAIT DE NOIX DE CAJOU

80 g de noix de cajou, 300 ml d'eau,
2 cuillères à café de sucre, une pincée de sel

1. Nettoyez soigneusement les noix de cajou et laissez-les tremper dans l'eau pendant au moins 2 heures.
2. Fermez le bouchon de sortie du jus et versez l'eau et les noix de cajou.
3. Une fois que la purée s'est suffisamment évacuée, ouvrez le bouchon de sortie du jus.
4. Ajoutez le sucre et le sel selon votre goût.

ASTUCE. Ce lait peut être utilisé afin de préparer un grand nombre de produits tels que des yaourts, de la crème ou du fromage. Le sélénium et l'acide linoléique présents dans les noix de cajou aident à réduire le taux de cholestérol. Lors de la préparation de lait de noix, n'utilisez pas plus de 350 ml d'eau.



GLACE AUX MYRTILLES

150 g de myrtilles surgelées,
150 g de fraises surgelées, 2 cuillères à café de miel

1. Placez le récipient à jus au niveau de la sortie de la purée.
2. Ajoutez les ingrédients successivement, un à deux fruits à la fois.
3. Ajoutez le miel et mixez bien le tout.

ASTUCE. Les myrtilles présentent une teneur en anthocyane, bon pour la santé, supérieure lorsqu'elles sont surgelées. L'insertion de tous les ingrédients à la fois engendre fréquemment l'arrêt de l'appareil et peut causer un dysfonctionnement.



GLACE COOKIES/BANANE

2 bananes surgelées (200 g), 5 Oreo (50 g),
2 cuillères à café de lait concentré

1. Coupez les bananes en 5 et mettez-les au congélateur. Coupez les Oreo en deux.
2. Placez le récipient à jus au niveau de la sortie de la purée.
3. Ajoutez les ingrédients successivement, un à deux morceaux à la fois.
4. Ajoutez le lait concentré et mixez bien le tout.

ASTUCE. L'ajout des Oreo croquants à la glace lui donne un goût sucré et une sensation de croustillant pour une harmonie fantastique en bouche.



MUFFIN AUX POMMES ET À LA CANNELLE

200 g de farine de type moyen, 1 œuf, 60 g de cassonade, 60 g de beurre, 3 g de levure chimique, 70 ml de jus pomme-carotte, 50 g de purée pomme-carotte, 1/2 c. à c. de cannelle en poudre, sel

1. Préparez une pomme et une carotte en les lavant et en les coupant dans le sens de la longueur en morceaux adaptés à la taille de la goulotte.
2. Introduisez les ingrédients préparés dans la goulotte et placez le couvercle. Extrayez le jus.
3. Tamisez la farine, la levure chimique et le sel dans un bol.
4. Mélangez le beurre et l'œuf à température ambiante, puis la cassonade dans un bol mélangeur.
5. Ajoutez un tiers de tasse de jus pomme-carotte, la cannelle en poudre, la farine tamisée, la purée pomme-carotte, et mélangez-les soigneusement.
6. Beurrez un moule à muffins et remplissez-le à 70-80 % avec le mélange. Faites cuire pendant 20 à 25 minutes au cuit-vapeur.

ASTUCE. Laissez le beurre et l'œuf à température ambiante avant de les utiliser. Vous pouvez également utiliser un four ou une friteuse à air (180 °, 20 minutes).

VELOUTÉ DE TOMATE

100 g de carotte, un demi-oignon, 3 gousses d'ail, 500 g de tomates cerises, 1 c. à c. de beurre, bouillon de poule (ou bouillon de légumes), 1/2 c. à c. de thym séché, 2 c. à s. de crème fraîche, copeaux de parmesan, sel, poivre

1. Retirez les pédoncules des tomates cerises et lavez-les soigneusement.
2. Pelez l'oignon, l'ail et la carotte, puis coupez-les dans le sens de la longueur en morceaux adaptés à la taille de la goulotte.
3. Introduisez les tomates cerises, l'oignon, l'ail et la carotte préparés dans la goulotte, puis placez le couvercle. Extrayez le jus.
4. Chauffez la purée du jus dans une casserole beurrée à chaleur moyenne. Ajoutez le thym séché à faible température.
5. Ajoutez le jus et le bouillon, et portez à ébullition. Ajoutez la crème fraîche en la mélangeant pendant 10 minutes à faible température.
6. Ajoutez le sel et le poivre à votre goût.

07 NUTRIMENTS PRÉSENTS DANS CHAQUE INGRÉDIENT

※ Les aliments et les boissons (y compris les jus) ne sont pas considérés comme des médicaments, et n'ont donc pas d'effet direct sur le traitement des maladies. Au lieu de consommer un seul nutriment ou aliment en continu, il est recommandé de diversifier votre alimentation.

※ Les profils nutritionnels du livre de recettes indiquent les effets des légumes et des fruits.

※ Ce produit ne garantit aucune valeur thérapeutique.

Super-aliments bénéfiques à la santé du cerveau

Ingrédient	Nutriment	Effets
Brocoli	Acide folique, glucosinolate	Effet antioxydant, inhibition de la thrombogénèse
Paprika	Vitamine C, acide folique, bêta-carotène	Effet antioxydant, protection de la fonction cérébrale
Carotte	Vitamine A, bêta-carotène	Effet antioxydant, amélioration de la circulation sanguine
Aubergine	Vitamine A, acide folique, anthocyanine	Amélioration de la circulation sanguine, amélioration de la mémoire
Épinards	Fer, lutéine, bêta-carotène	Amélioration de la mémoire
Asperge	Acide folique, lutéine	Amélioration de la concentration et de la mémoire, effet antioxydant
Chou frisé	Vitamine B (B1, B2, B6), glucosinolate	Effet antioxydant, activation de l'activité cérébrale
Amande	Vitamine E, acide gras, catéchine	Amélioration de la mémoire, activation de l'activité cérébrale

Super-aliments facilitant l'élimination des déchets/toxines du corps

Ingrédient	Nutriment	Effets
Concombre	Vitamine K, potassium	Action diurétique, soulagement des œdèmes, élimination des déchets du corps
Brocoli	Acide folique, glucosinolate	Effet inhibiteur sur la formation des cellules cancéreuses, effet antioxydant
Chou Pak Choi	Vitamine A, glucosinolate, bêta-carotène	Effet inhibiteur sur la formation des cellules cancéreuses, augmentation du métabolisme
Chou frisé	Vitamine B (B1, B2, B6), glucosinolate	Effet inhibiteur sur la formation des cellules cancéreuses, effet antioxydant
Chou-fleur	Vitamine C, glucosinolate	Effet inhibiteur sur la formation des cellules cancéreuses
Chou	Vitamine C, glucosinolate	Effet inhibiteur sur la formation des cellules cancéreuses, prévention de la constipation
Tomate	Vitamine C, lycopène	Activation de la motilité intestinale, prévention de la constipation
Pomme	Quercétine, pectine	Baisse du cholestérol, régulation intestinale
Banane	Vitamine B6, Potassium	Soulagement des œdèmes, prévention de la constipation
Herbe de blé	Acide folique, bêta-carotène, chlorophylle	Prévention de la constipation, désintoxication

Légumes/fruits dont la peau est riche en nutriments

Ingrédient	Nutriment	Effets
Potiron	Vitamine C, vitamine E, caroténoïde	Prévention du vieillissement, soulagement des œdèmes
Pomme de terre	Vitamine C, acide chlorogénique	Effet antioxydant
Patate douce	bêta-carotène (patate douce jaune), anthocyanine (patate douce violette)	Prévention de la constipation
Concombre	Vitamine K, potassium	Élimination des déchets du corps, effet antioxydant
Pomme	Quercétine, pectine	Effet antioxydant, régulation du transit intestinal
Poire	Lutéoline, quercétine	Régulation du transit intestinal, protection des tubes bronchiques
Kaki	Vitamine A, vitamine C, carotène	Réduction de la fatigue
Pêche	Vitamine A, bêta-carotène	Santé de la peau
Pastèque	Potassium, lycopène, citrulline	Atténuation de la fatigue, action diurétique
Raisin (Raisin rouge/blanc)	Resvératrol, proanthocyanidines, catéchines (raisin blanc)	Effet antioxydant, protection de la fonction hépatique
Kiwi	Acide folique, actinidain	Réduction du cholestérol, activation du processus digestif, effet antioxydant
Mandarine	Vitamine C, naringine, hespéridine	Effet antioxydant, santé de la peau
Melon oriental	Fer, bêta-carotène, acide folique	Réduction de la pression artérielle, désintoxication
Aubergine	Vitamine A, vitamine C, anthocyanine	Baisse du cholestérol, amélioration de la circulation sanguine

Légumes/fruits dont les pépins/graines/noyaux sont riches en nutriments

Ingrédient	Nutriment	Effets
Poivron rouge	Vitamine C, vitamine E, caroténoïde	Santé de la peau
Paprika	Acide folique, lycopène, bêta-carotène, zéaxanthine	Effet antioxydant, renforcement du système immunitaire
Tomate	Vitamine C, lycopène	Prévention des maladies de la prostate, effet antioxydant
Pastèque	Potassium, lycopène, citrulline	Atténuation de la fatigue, action diurétique
Fraise	Vitamine C, acide folique, acide ellagique	Effet antioxydant, santé de la peau
Myrtille	Resvératrol, anthocyanine	Effet antioxydant, santé oculaire
Raisin (Raisin rouge/blanc)	Resvératrol, proanthocyanidines, catéchines (raisin blanc)	Effet antioxydant, protection de la fonction hépatique
Kiwi	Acide folique, actinidain	Baisse du cholestérol, activation du processus digestif
Fruit du dragon	Potassium	Amélioration de la pression artérielle
Grenade	Phytoestrogène, acide ellagique	Atténuation des symptômes de la ménopause
Melon oriental	Fer, bêta-carotène, acide folique	Renforcement du système immunitaire, désintoxication

Í N D I C E

p.83 Instrucciones de uso

p.84 01. La importancia de ingerir frutas y verduras

p.85 02. Fitoquímicos que mantienen su cuerpo sano

p.86 03. Enzimas en frutas y verduras que vigorizan su cuerpo

04. ¿Por qué tomar zumos HUROM?

p.87 05. Cómo preparar cada ingrediente

p.88 06. Recetas de HUROM

Zumos fitoquímicos fáciles de preparar

Zumo rojo o zumo de tomate cherry

Zumo amarillo o zumo de piña

Zumo verde o zumo de kale

Zumo blanco o zumo de manzana

Zumo morado o zumo de uvas rojas

Zumos mixtos con varios sabores

Zumo de melón y manzana (Melón, manzana, col china, apio)

Zumo de semillas de chía y más (semillas de chía, manzana, limón, pepino, apio)

Zumo de manzana y jengibre (Manzana, jengibre, piña)

Zumo de piña y albahaca (Albahaca, piña, uvas verdes, espinacas)

Zumo curativo de menta (Menta, kale, uvas verdes)

Zumos sanos para el cuerpo

Zumo de vitaminas e hidratación (Naranja, zanahoria, manzana)

Zumo ligero (Uvas, naranja, piña, zanahoria)

Zumo de buenos días (Angélica utilis, pera, uvas)

Zumo para la circulación (Remolacha, manzana, limón)

Leche vegetal y helado

Leche de almendras - Leche de anacardos

Helado de arándanos - Helado de galletas y plátano

Cocina de HUROM

Sopa de tomate suave y cremosa

Magdalenas húmedas de manzana y canela

p.106 07. Nutrientes en cada ingrediente

INSTRUCCIONES DE USO

Para asegurar la máxima duración de su exprimidor, prepare los ingredientes según las recomendaciones. Consulte el manual y libros de recetas para encontrar las recomendaciones sobre la preparación adecuada del ingrediente.

¡SIGA ESTOS PASOS!

1. No utilice ingredientes sin zumo como sésamo, judías, pimienta de Sichuan, cortezas, raíces, membrillo, enzimas líquidas y frutas conservadas en alcohol, miel, azúcar, o ingredientes difíciles de exprimir como tilo, cactus, aloes, plátanos y materiales hervidos. Estos ingredientes pueden dañar el producto.
2. No introduzca ingredientes de gran tamaño o que tengan un alto contenido en fibra. Retire las pepitas que no se puedan masticar de las frutas de hueso (p. Ej. mangos, caquis, ciruelas, melocotones, cerezas, etc.). Estos ingredientes pueden conllevar el riesgo de dañar el producto.
3. Cuando introduzca los ingredientes en el exprimidor presione únicamente con el empujador suministrado en el paquete. No introduzca los dedos, palillos u otros objetos en el orificio de salida de zumo de este aparato. Esto puede conllevar riesgo de lesiones o de dañar el producto.
4. Abra la tapadera del orificio de zumo durante el uso.
5. Cuando exprima a menudo o en grandes cantidades, vacíe la pulpa y limpie el recipiente con cuidado antes del uso. Puede aumentar la presión dentro del aparato, dificultar la apertura de la tapadera o causar daños a algún componente.
6. En el caso de ingredientes con alto contenido en fibra o con pepitas, deberá desmontar y limpiar el exprimidor antes de usarlo de nuevo tras haber procesado 1 kg de ingredientes.
7. Hace falta una atenta vigilancia para evitar que los niños utilicen este aparato sin supervisión.
8. Algunos materiales son difíciles de extraer en función del modelo del producto. Consulte el manual.
9. No intente extraer zumo de pulpa ya exprimida. El filtro puede obstruirse.

01 LA IMPORTANCIA DE INGERIR FRUTAS Y VERDURAS

Los zumos HUROM utilizan una tecnología de extracción lenta, que extrae la esencia de las pepitas y las pieles para que el usuario ingiera más nutrientes que al consumir el alimento de manera habitual.

Existe gran cantidad de frutas y verduras que contienen valiosos nutrientes en sus semillas y pieles. ¡Ahora puede obtener todos los nutrientes de las pepitas y las pieles con HUROM!

Beta-caroteno AMARILLO

Mejora la salud de la piel y refuerza el sistema inmunológico

Naranjas, zanahorias, limones, piñas, etc.

Licopeno ROJO

Ayuda a prevenir el cáncer y a mejorar la función vascular

Tomates, sandías, granadas, fresas, remolachas, etc.

Luteína VERDE

Mejora la salud ocular y tiene un efecto antiinflamatorio

Uvas verdes, kiwis, kales, espinacas, brócolis, apios, Angélica Utilis Makino pasto de trigo, etc.

02 FITOQUÍMICOS QUE MANTIENEN SU CUERPO SANO

Los fitoquímicos son nutrientes de las plantas presentes solo en frutas y verduras. Los colores, olores y sabores derivan de los fitoquímicos. Los producen las plantas para defenderse de agresiones externas, como por ejemplo de insectos, patógenos o radiación ultravioleta. La ingesta de fitoquímicos ayuda a proteger el cuerpo humano de sustancias tóxicas.

Antocianina MORADO

Ayuda a reducir el riesgo cardiovascular y mejora la memoria

Uvas, bayas, zanahorias moradas, lombardas, etc.

Quercetina BLANCO

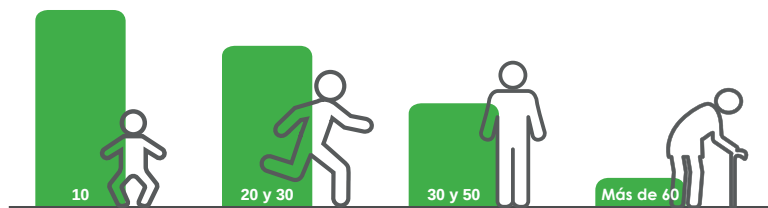
Ayuda a controlar la presión sanguínea y protege el hígado

peras, plátanos, piñas coles, campánulas, ginseng, ajos, etc.



03 ENZIMAS EN FRUTAS Y VERDURAS QUE VIGORIZAN SU CUERPO

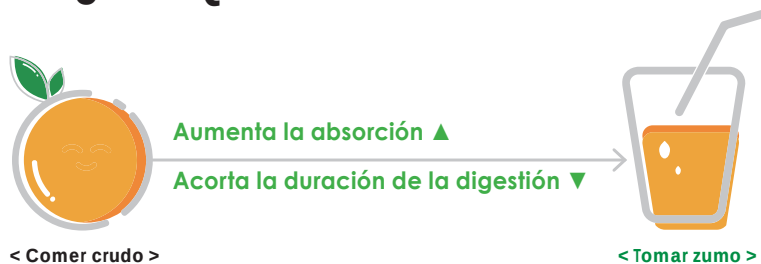
Las enzimas son sustancias vitales que transforman los alimentos ingeridos en energía para el cuerpo. Las enzimas son necesarias para sustentar la vida y llevar a cabo funciones como **estimular la digestión, reforzar la capacidad natural de sanación, eliminar residuos del cuerpo y mejorar el sistema inmunológico.**



LA CANTIDAD DE ENZIMAS DISMINUYE CON LA EDAD.

Debe ingerir suficientes frutas y verduras para renovar las enzimas porque la producción de enzimas disminuye con la edad.

04 ¿POR QUÉ TOMAR ZUMOS HUROM?



LOS ZUMOS HUROM SON SANOS Y “NATURALES” SIN PROCESAR NI ADITIVOS ARTIFICIALES.

「Normativa de etiquetado para alimentos, etc.」, Korean Ministry of Food and Drug Safety (Ministerio coreano de alimentación y medicamentos), Notificación N°. 2015-93, 「Anexo 1」, l. A. 10) F)

01

Se conservan los nutrientes y las enzimas en lugar de eliminarse fácilmente por el calor.

02

Esto le ayuda a obtener suficientes nutrientes de las pepitas y pieles.

03

Bloquea la absorción de oxígeno de modo que casi no se oxida.

04

Se mantienen los colores naturales de los ingredientes, y estos ingredientes son ricos en nutrientes antioxidantes.

05

Al eliminar residuos, se potencia el sabor y se incrementa la capacidad de absorción del zumo.

06

Puede disfrutar de zumos de verduras cómodamente al tiempo que cuida de su salud.

05 CÓMO PREPARAR CADA INGREDIENTE



Frutas cítricas (pomelo, naranja, limón, etc.)

Prepare los ingredientes pelados y cortados en piezas pequeñas para que quepan en el dispensador. Retire todos los huesos y pepitas duros y no masticables antes de introducir los ingredientes.



Tubérculos (zanahoria, remolacha, jengibre, boniato, patata, ajo, etc.)

Asegúrese de eliminar la suciedad y los residuos de las raíces con agua del grifo. Pele los ingredientes más fibrosos, como el jengibre, y córtelos a lo largo para su procesamiento.



Frutas con pepitas (uva, manzana, melocotón, caqui, ciruela, pera, melón, etc.)

Utilice solo la carne tras retirar las partes duras y no masticables de la fruta, como el hueso del melocotón. Retire las pepitas de las manzanas, si puede, pues pueden resultar tóxicas si se trituran. Separe todas las uvas del racimo después de enjuagarlas.



Frutas de piel gruesa (Piña, pitaya, melón, sandía, granada, etc.)

Prepare los ingredientes pelados y cortados en piezas pequeñas para que quepan en el dispensador. Retire cualquier pepita que cueste masticar antes de introducir los ingredientes.



Verdura de hoja y tallo (apio, kale, repollo, perejil, pasto de trigo, cebollino, etc.)

Corte los ingredientes en trozos con una longitud máxima de 3 cm para su procesamiento. Dado que las verduras de hoja y tallo son ásperas y fibrosas, no se exprimen fácilmente y podrían enredarse en torno a las cuchillas.



Frutas blandas (fresa, kiwi, plátano, tomate, mango, etc.)

Mezcle los ingredientes secos y viscosos con otros ingredientes. Quíteles las pieles y los tallos antes. Quítele el hueso al mango.

ZUMOS FITOQUÍMICOS

FÁCILES DE PREPARAR

ZUMO DE TOMATES CHERRY

#ROJO-LICOPENO

1. Retire el pedúnculo de los tomates cherry y lávelos bien con agua del grifo.
2. Introduzca los ingredientes en el dispensador y ponga la tapadera. Extraiga el zumo.

CONSEJO. Los tomates cherry pueden ser un poco espesos para su gusto. Añada uvas o pera para disfrutar de un zumo más líquido.

ZUMO DE PIÑA

#AMARILLO-BETA CAROTENO

1. Pele la piña y córtela a lo largo.
2. Introduzca los ingredientes en el dispensador y ponga la tapadera. Extraiga el zumo.

CONSEJO. Las piñas verdes contienen gran cantidad de ácidos. Permita que maduren para evitar molestias en la boca.

ZUMO DE KALE

#VERDE-LUTEÍNA

1. Limpie bien la kale y córtela en trozos de un tamaño de 3 cm o menos.
2. Introduzca los ingredientes en el dispensador y ponga la tapadera. Extraiga el zumo.

CONSEJO. Exprima con una pera para añadir fluidez y dulzor, para reducir el sabor amargo de la kale.

ZUMO DE MANZANA

#BLANCO-QUERCETINA

1. Lave la manzana sin pelar y córtela en trozos pequeños para que quepan en el dispensador.
2. Introduzca los ingredientes en el dispensador y ponga la tapadera. Extraiga el zumo.

CONSEJO. Consuma el zumo de manzana mientras esté recién hecho porque las manzanas se oxidan rápidamente. Las manzanas Fuji, que se recolectan en noviembre, son las más apropiadas para el zumo.



ZUMO DE UVAS ROJAS

#MORADO-ANTOCIANINA

1. Separe las uvas y lávelas con agua del grifo.
2. Introduzca los ingredientes en el dispensador y ponga la tapadera. Extraiga el zumo.

CONSEJO. Puede disfrutar de un zumo con una excelente absorción y un efecto diurético si exprime uvas con sandía.



ZUMOS MIXTOS CON VARIOS SABORES

ZUMO DE MELÓN Y MANZANA

114kcal / Melón 200 g, manzana 130 g, col china 50 g, apio 50 g

1. Pele el melón y córtelo en trozos pequeños para que quepan en el dispensador.
2. Lave la manzana y córtela en trozos para que quepan en el dispensador.
3. Limpie bien la col china y el apio y córtelos en trozos de 3 cm.
4. Introduzca los ingredientes en el dispensador y ponga la tapadera. Extraiga el zumo.

CONSEJO. Puede utilizar melón Hami en lugar del melón.



ZUMO DE SEMILLAS DE CHÍA Y MÁS

198kcal / Semillas de chía 10 g, manzana 150 g, limón 50 g, pepino 70 g, apio 50 g

1. Pele el limón.
2. Corte la manzana y el pepino en trozos pequeños para que quepan en el dispensador.
3. Limpie bien el apio y córtelo en trozos de 3 cm.
4. Introduzca los ingredientes en el dispensador y ponga la tapadera. Extraiga el zumo.
5. Mezcle las semillas de chía con el zumo extraído.





ZUMO DE MANZANA Y JENGIBRE

135kcal / Manzana 280 g, jengibre 5 g, piña 120 g

1. Pele la piña y el jengibre. Córteles a lo largo para que quepan en el dispensador.
2. Lave bien la manzana y córtela en piezas pequeñas para que quepan en el dispensador.
3. Introduzca los ingredientes en el dispensador y ponga la tapadera. Extraiga el zumo.

CONSEJO. La manzana y la piña son buenas para la digestión y para aliviar la fatiga. Si las mezcla con el sabor picante del jengibre aumenta la temperatura corporal, lo que ayuda a prevenir el cáncer y a mejorar el sistema inmunológico.

ZUMO DE PIÑA Y ALBAHACA

93kcal /

Albahaca 4 g, piña 220 g, uva verde 100 g, espinacas 40 g

1. Pele la piña y córtela a lo largo.
2. Separe las uvas verdes y lávelas bien. Corte las espinacas la albahaca en trozos de 3 cm.
3. Introduzca los ingredientes en el dispensador y ponga la tapadera. Extraiga el zumo.

CONSEJO. La albahaca es una buena fuente de beta-caroteno, que ayuda a prevenir el cáncer. Y las vitaminas A y B de las uvas verdes y la piña son efectivas para superar la fatiga.



ZUMO CURATIVO DE MENTA

129kcal / Menta 3 g, kale 60 g, uva verde 330 g

1. Separe las uvas verdes y lávelas bien. Corte la menta y la kale en trozos de 3 cm.
2. Introduzca los ingredientes en el dispensador y ponga la tapadera. Extraiga el zumo.

CONSEJO. La menta no es solo aromática, sino que también es buena para la digestión y para recuperarse de la fatiga. La kale es una buena fuente de luteína y beta-caroteno, que ayudan a proteger el cuerpo contra el cáncer.

ZUMOS SANOS PARA EL CUERPO

ZUMO DE VITAMINAS E HIDRATACIÓN

127kcal / Naranja 200 g, zanahoria 100 g, manzana 140 g

1. Pele la naranja y córtela en trozos pequeños para que quepan en el dispensador.
2. Limpie bien las zanahorias y las manzanas y córtelas a lo largo.
3. Introduzca los ingredientes en el dispensador y ponga la tapadera. Extraiga el zumo.

CONSEJO. Las naranjas contienen gran cantidad de vitamina C, que ayuda a absorber los beta-carotenos de las zanahorias y la vitamina A, y es una ayuda efectiva para mejorar la vista.



ZUMO LIGERO

74kcal / Pomelo 100 g, naranja 70 g, piña 180 g, zanahoria 20 g

1. Pele el pomelo, la naranja y la piña y córtelas a lo largo para que quepan en el dispensador.
2. Limpie bien la zanahoria y córtela a lo largo.
3. Introduzca los ingredientes en el dispensador y ponga la tapadera. Extraiga el zumo.

CONSEJO. Las enzimas que descomponen la grasa de los pomelos y la bromelina de la piña, que mejoran la digestión, activan el tracto intestinal. La vitamina C ayuda a los cuerpos cansados a recuperar su energía.



ZUMO DE BUENOS DÍAS

121kcal / Pera 109 g, angélica utilis 134 g, uva verde 118 g

1. Separe las uvas verdes y lávelas bien. Corte la pera en trozos pequeños para que quepan en el dispensador.
2. Corte la angélica utilis en trozos de 3 cm.
3. Introduzca los ingredientes en el dispensador y ponga la tapadera. Extraiga el zumo.

CONSEJO. La angélica utilis y la pera reducen el nivel de alcohol en la sangre y alivian las resacas. Las uvas verdes son ricas en ácido cítrico y ácido orgánico, que son efectivos para eliminar toxinas y contrarrestar la fatiga.



ZUMO PARA LA CIRCULACIÓN

148kcal / Remolacha 20 g, manzana 350 g, limón 20 g

1. Pele la remolacha y el limón y córtelos a lo largo.
2. Lave bien la manzana y córtela a lo largo para que quepa en el dispensador.
3. Introduzca los ingredientes en el dispensador y ponga la tapadera. Extraiga el zumo.

CONSEJO. La betaina producida en la remolacha y la quercetina de las manzanas reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares al limpiar la sangre y reducir el colesterol.



LECHE VEGETAL Y HELADO

LECHE DE ALMENDRAS

90 g de almendras (1 vaso de papel), 300 ml de agua
(2 vasos de papel), 2 cucharadas de azúcar, un poco de sal

1. Limpie bien las almendras y déjelas en remojo en agua unas 6 horas.
2. Cierre la tapa del recipiente y añada el agua y las almendras a la vez para hacer la bebida.
3. Una vez que el puré esté bien mezclado, abra la tapa.
4. Añada el azúcar y la sal que desee.

CONSEJO. La leche de almendras, un tipo de leche muy popular en EE.UU., tiene poca grasa y sal, y un rico contenido en ácidos grasos, que ayuda al metabolismo a mejorar la salud del corazón y a mantener un buen equilibrio nutricional. Se puede utilizar leche o leche de soja en lugar de agua.



LECHE DE ANACARDOS

80 g de anacardos (1 vaso de papel), 300 ml de agua
(2 vasos de papel), 2 cucharadas de azúcar, un poco de sal

1. Limpie bien los anacardos y déjelos en remojo en agua unas 2 horas.
2. Cierre la tapa del recipiente y añada el agua y los anacardos a la vez para hacer la bebida.
3. Una vez que el puré esté bien mezclado, abra la tapa.
4. Añada el azúcar y la sal que desee.

CONSEJO. Se puede procesar de diversas formas, como yogur, crema y queso. El selenio y el ácido linoleico que contienen los anacardos ayudan a reducir el nivel de colesterol en sangre. Cuando extraiga leche vegetal, no utilice más de 350 ml de agua.



HELADO DE ARÁNDANOS

1 taza de arándanos congelados (150 g),
1 taza de fresas congeladas (150 g), 2 cucharadas de miel

1. Coloque el recipiente de la bebida en la salida del puré.
2. Añada los ingredientes alternativamente, de 1 a 2 trozos o 1 cucharada cada vez.
3. Añada la miel y mezcle bien.

CONSEJO. Los arándanos tienen una mayor concentración de antocianina cuando se congelan, lo que ayuda a mejorar la salud. Introducir todos los ingredientes a la vez puede detener con frecuencia la máquina y hacer que funcione mal.



HELADO DE GALLETAS Y PLÁTANO

2 plátanos congelados (200 g), 5 galletas Oreo (50 g),
2 cucharadas de leche condensada

1. Corte los plátanos en 5 trozos cada uno y congélelos. Corte las galletas Oreo por la mitad.
2. Coloque el recipiente de la bebida en la salida del puré.
3. Añada los ingredientes preparados alternativamente, de 1 a 2 trozos cada vez.
4. Añada la leche condensada y mezcle bien.

CONSEJO. Añadir galletas Oreo crujientes al helado de plátano produce sabores dulces y una sensación crujiente en la boca logrando una armonía fantástica.





MAGDALENA DE MANZANA Y CANELA

Harina de media fuerza 200 g, 1 huevo, azúcar morena 60 g, mantequilla 60 g, levadura 3 g, Zumo de manzana y zanahoria 70 ml, puré de manzana y zanahoria 50 g, canela en polvo 1/2 cucharadita, Sal

1. Lave una manzana y zanahoria y córtelas a lo largo para que quepan en el dispensador.
2. Introduzca los ingredientes preparados en el dispensador y ponga la tapadera. Extraiga el zumo.
3. Tamice la harina de media fuerza, la levadura y la sal en un cuenco.
4. Junte mantequilla a temperatura ambiente, huevos y azúcar moreno en un cuenco.
5. Añada 1/3 de taza de zumo de zanahoria y manzana, canela en polvo, harina tamizada y puré de zanahoria y manzana y mezcle bien.
6. Engrase una bandeja para magdalenas con mantequilla y rellene con 1/7 o 1/8 de la mezcla desde el borde del molde. Hornee durante 20-25 minutos en un horno de vapor.

CONSEJO. Guarde la mantequilla y los huevos a temperatura ambiente antes de usarlos. También puede utilizar un horno o una freidora de aire. (180°, 20 minutos)

SOPA DE TOMATE CREMOSA

Zanahoria 100 g, media cebolla, 3 dientes de ajo, tomates cherry 500 g, mantequilla 1 cucharadita, caldo de pollo (o caldo de verduras), tomillo seco 1/2 cucharadita, nata fresca 2 cucharadas, lascas de queso parmesano, sal, pimienta

1. Retire el pedúnculo de los tomates cherry y lávelos bien.
2. Pele la cebolla, el ajo y la zanahoria y córtelas a lo largo para que quepan en el dispensador.
3. Introduzca los tomates cherry, la cebolla, el ajo y la zanahoria preparados en el dispensador y ponga la tapadera. Extraiga el zumo.
4. Caliente el puré de zumo en una sartén con mantequilla a fuego medio. Aderece con tomillo seco a fuego lento.
5. Añada el zumo y el caldo y llévelo a ebullición. Añada la nata fresca y remueva a fuego lento durante 10 minutos.
6. Salpimiente al gusto.

07

NUTRIENTES EN CADA INGREDIENTE

※ La comida y la bebida (incluidos los zumos) no se consideran medicinas ni productos médicos, de modo que no tienen incidencia en el tratamiento de las enfermedades. En lugar de consumir un solo nutriente o alimento continuamente, se recomienda que incorpore nutrientes y alimentos variados a su dieta.

※ Los perfiles de nutrición del libro de recetas indican los efectos de las frutas y verduras.

※ Este producto no garantiza un efecto terapéutico.

Superalimentos que son buenos para la salud cerebral

Ingrediente	Nutriente	Efecto
Brócoli	Ácido fólico, glucosinolato	Efecto antioxidante, inhibición de la trombogénesis
Pimentón	Vitamina C, ácido fólico, beta-caroteno	Efecto antioxidante, protección de las funciones cerebrales
Zanahoria	Vitamina A, beta-caroteno	Efecto antioxidante, mejora de la circulación sanguínea
Berenjena	Vitamina A, ácido fólico, antocianina	Mejora de la circulación sanguínea, mejora de la memoria
Espinacas	Hierro, luteína, beta-caroteno	Mejora de la memoria
Espárragos	Ácido fólico, luteína	Mejora de la concentración y la memoria, efecto antioxidante
Kale	Vitamina B (B1, B2, B6), glucosinolato	Efecto antioxidante, activación de la actividad cerebral
Almendras	Vitamina E, ácidos grasos, catequina	Mejora de la memoria, activación de la actividad cerebral

Superalimentos que son buenos para eliminar residuos o toxinas del cuerpo

Ingrediente	Nutriente	Efecto
Pepino	Vitamina K, potasio	Efecto diurético, alivio del edema, Eliminación de residuos del cuerpo
Brócoli	Ácido fólico, glucosinolato	Efecto inhibidor sobre la formación de células cancerígenas, efecto antioxidante
Col china	Vitamina A, glucosinolato, beta-caroteno	Efecto inhibidor sobre la formación de células cancerígenas, mejora del metabolismo
Kale	Vitamina B (B1, B2, B6), glucosinolato	Efecto inhibidor sobre la formación de células cancerígenas, efecto antioxidante
Coliflor	Vitamina C, glucosinolato	Efecto inhibidor sobre la formación de células cancerígenas
Repollo	Vitamina C, glucosinolato	Efecto inhibidor sobre la formación de células cancerígenas, prevención del estreñimiento
Tomate	Vitamina C, licopeno	Activación de la motilidad intestinal, prevención del estreñimiento
Manzana	Quercetina, pectina	Reducción del colesterol, regulación intestinal
Plátano	Vitamina B6, Potasio	Alivio del edema, prevención del estreñimiento
Pasto de trigo	Ácido fólico, beta-caroteno, clorofila	Prevención del estreñimiento, desintoxicación

Frutas y verduras que contienen gran cantidad de nutrientes en las pieles

Ingrediente	Nutriente	Efecto
Calabaza	Vitamina C, vitamina E, carotinoides	Prevención del envejecimiento, alivio del edema
Patata	Vitamina C, ácido clorogénico	Efecto antioxidante
Boniato	beta-caroteno (boniato amarillo), antocianina (boniato morado)	Prevención del estreñimiento
Pepino	Vitamina K, potasio	Eliminación de residuos del cuerpo, efecto antioxidante
Manzana	Quercetina, pectina	Efecto antioxidante, regulación del tracto intestinal
Pera	Luteolina, quercetina	Regulación del tracto intestinal, protección de los bronquios
Caqui	Vitamina A, vitamina C, carotinoides	Recuperación de la fatiga
Melocotón	Vitamina A, beta-caroteno	Cuidado de la piel
Sandía	Potasio, licopeno, citrulina	Recuperación de la fatiga, efecto diurético
Uvas (Uvas o uvas verdes)	Resveratrol, proantocianidinas, catequina (uvas verdes)	Efecto antioxidante, protección de la función del hígado
Kiwi	Ácido fólico, luteína, actinidaina	Reducción del colesterol, activación de un proceso digestivo, efecto antioxidante
Mandarina	Vitamina C, naringina, hesperidina	Efecto antioxidante, cuidado de la piel
Melón coreano	Hierro, beta-caroteno, ácido fólico	Reducción de la presión sanguínea, desintoxicación
Berenjena	Vitamina A, vitamina C, antocianina	Reducción del colesterol, Mejora de la circulación sanguínea

Frutas y verduras que contienen valiosos nutrientes en las pipas

Ingrediente	Nutriente	Efecto
Pimiento rojo	Vitamina C, vitamina E, carotinoides	Cuidado de la piel
Pimentón	Ácido fólico, licopeno, beta-caroteno, zeaxantina	Efecto antioxidante, que mejora el sistema inmunológico
Tomate	Vitamina C, licopeno	Protección de la función de la próstata, efecto antioxidante
Sandía	Potasio, licopeno, citrulina	Recuperación de la fatiga, efecto diurético
Fresa	Vitamina C, ácido fólico, ácido elágico	Efecto antioxidante, cuidado de la piel
Arándanos	Resveratrol, antocianina	Efecto antioxidante, cuidado de la vista
Uvas (Uvas o uvas verdes)	Resveratrol, proantocianidinas, catequina (uvas verdes)	Efecto antioxidante, protección de la función del hígado
Kiwi	Ácido fólico, luteína, actinidaina	Reducción del colesterol, activación de un proceso digestivo
Pitaya	Potasio	Mejora de la presión sanguínea
Granada	Fitoestrógeno, ácido elágico	Alivio de los síntomas de la menopausia
Melón coreano	Hierro, beta-caroteno, ácido fólico	Mejora del sistema inmunológico, desintoxicación

S O M M A R I O

p.109 Precauzioni per l'uso

p.110 01. L'importanza di mangiare frutta e verdura

p.111 02. Phytochemicals That Keep Your Body Healthy

p.112 03. Enzimi di frutta e verdura che fortificano il corpo

04. Perché bere succhi HUROM

p.113 05. Come preparare ogni ingrediente

p.114 06. Ricetta HUROM

Facili succhi ricchi di fitochimici

Succo rosso / Pomodori ciliegini

Succo giallo / Ananas

Succo verde / Verza

Succo bianco / Mela

Succo verde / Verza

Succhi misti con vari gusti

Succo di mela e melone (melone, mela, cavolo cinese, sedano)

Succo plus di semi di Chia (semi di Chia, mela, limone, cetriolo, sedano)

Succo di mela e zenzero (mela, zenzero, ananas)

Succo di basilico e ananas (basilico, ananas, uva verde, spinaci)

Succo curativo di menta mela (menta mela, verza, uva verde)

Succhi salutari per il corpo

Succo idratante vitaminico (arancia, carota, mela)

Succo leggero (pompelmo, arancia, ananas, carota)

Succo del buongiorno (ashitaba, pera, uva)

Succo per migliorare la circolazione (barbabietola, mela, limone)

Latte e gelato di noci

Latte di mandorla · Latte di anacardi

Gelato ai mirtilli · Gelato alla banana e biscotti

Cucinare con HUROM

Muffin con mela e cannella

Vellutata cremosa di pomodoro

p.132 07. Sostanze nutritive in ogni ingrediente

PRECAUZIONI PER L'USO

Per garantire la massima durabilità dell'estrattore, preparare gli ingredienti come raccomandato. Fare riferimento al manuale e al ricettario per suggerimenti su come preparare gli ingredienti in modo appropriato.

SEGUIRE QUESTI PASSAGGI

1. Non usare ingredienti da cui non si estrae il succo, quali sesamo, fagioli, pepe cinese, corteccia, radice, mela cotogna, enzimi liquidi e frutti conservati in alcol, miele, zucchero, né ingredienti difficili da spremere come fiori di tiglio, cactus, aloe, banane e materiali bolliti. Questi ingredienti possono causare danni al prodotto.
2. Non inserire ingredienti di grandi dimensioni o con contenuto di fibre molto elevato. Rimuovere dai frutti con nocciolo i semi non masticabili (ad esempio, mango, cachi, prugne, pesche, ciliegie e così via). Questi ingredienti possono comportare rischi di danni al prodotto.
3. Per spingere gli ingredienti nell'estrattore usare esclusivamente il pestello fornito nell'imballaggio originale. Non inserire dita, bastoncini o altri oggetti nel beccuccio di fuoriuscita del succo di questo apparecchio. Questo può comportare rischi di danni al prodotto o lesioni personali.
4. Aprire il juice cap durante il funzionamento.
5. Quando si effettuano spremiture molteplici o di grandi quantità, rimuovere la polpa e pulire bene il contenitore prima del funzionamento. Potrebbe comportare un aumento di pressione all'interno dell'apparecchio, ostacolare l'apertura del coperchio del serbatoio o provocare danni ai componenti.
6. In caso di ingredienti fortemente fibrosi o contenenti semi, l'estrattore deve essere smontato e pulito dopo ogni utilizzo con 1 kg di materiale.
7. È necessaria la massima attenzione per evitare che questo apparecchio sia utilizzato da bambini senza la supervisione di un adulto.
8. Alcuni materiali sono difficili da estrarre a seconda del modello del prodotto. Fare riferimento al manuale.
9. Non tentare di estrarre succo da polpa da cui è già stato estratto succo. Il filtro potrebbe intasarsi.

01 L'IMPORTANZA DI MANGIARE FRUTTA E VERDURA

I succhi HUROM sono ottenuti attraverso una tecnologia di spremitura lenta, che estrae gli elementi essenziali da semi e bucce in modo da garantire l'assunzione di una maggiore quantità di sostanze nutritive rispetto al semplice ingerimento del cibo. C'è una gran quantità di frutta e verdura che contiene importanti sostanze nutritive nei semi e nelle bucce. Con HUROM, ora puoi ottenere tutte le sostanze nutritive presenti nei semi e nelle bucce.

Beta carotene GIALLO

Migliora la salute della pelle, rinforza il sistema immunitario

Arance, carote, limoni, ananas e così via.

Licopene ROSSO

Aiuta a prevenire il cancro e migliora la funzionalità vascolare

Pomodori, angurie, melagrane, fragole, barbabietole e così via.

Luteina VERDE

Migliora la salute degli occhi, ha un effetto antinfiammatorio

Uva verde, kiwi, verze, spinaci, broccoli, sedano, ashitaba, erba di grano e così via.

02 PHYTOCHEMICALS THAT KEEP YOUR BODY HEALTHY

I fitochimici sono sostanze nutritive vegetali che si trovano soltanto nella frutta e nella verdura. I colori, i profumi e i sapori sono determinati dai fitochimici. Queste sostanze vengono prodotte dalle piante come difesa dalle aggressioni esterne, come per esempio insetti, elementi patogeni o raggi ultravioletti. L'assunzione di fitochimici aiuta a proteggere il corpo umano da sostanze tossiche.

Antocianine VIOLA

Aiutano a ridurre il rischio cardiovascolare, migliorano la memoria

Uva, bacche, carote viola, cavoli rossi e così via.

Quercetina BIANCO

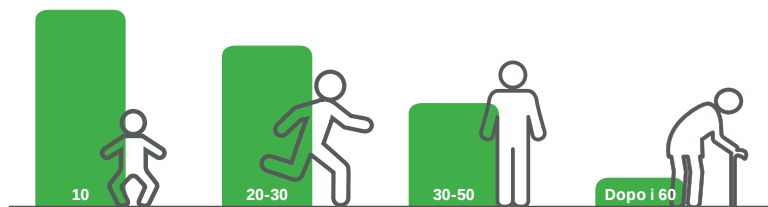
Aiuta a regolarizzare la pressione sanguigna e protegge il fegato

Pere, mele, banane, cavoli, campanule, ginseng, aglio e così via.



03 ENZIMI DI FRUTTA E VERDURA CHE FORTIFICANO IL CORPO

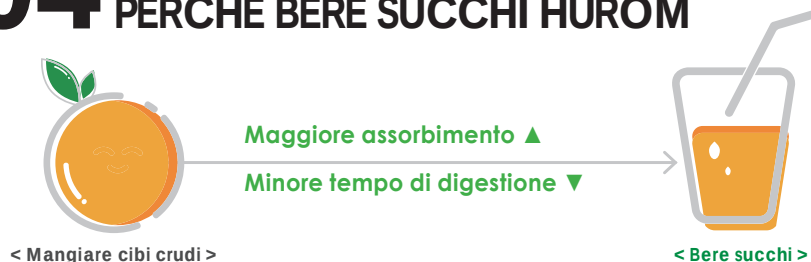
Gli enzimi sono sostanze vitali che trasformano il cibo ingerito in energia per il corpo. Gli enzimi sono un sostegno essenziale per la vita e svolgono funzioni importanti per **stimolare la digestione, rafforzare il naturale potere di guarigione, eliminare i rifiuti corporei e migliorare le difese immunitarie.**



LA QUANTITÀ DI ENZIMI DIMINUISCE CON L'ETÀ.

Bisogna mangiare abbastanza frutta e verdura per reintegrare gli enzimi perché la loro produzione diminuisce con l'età.

04 PERCHÉ BERE SUCCHI HUROM



I SUCCHI HUROM SONO ESTRATTI SANI E NATURALI, PRIVI DI ADDITIVI E TRATTAMENTI ARTIFICIALI.

Standard di etichettatura per i prodotti alimentari, ecc.), Ministero coreano della sicurezza alimentare e farmaceutica (Ministry of Food and Drug Safety, MFDS), Notifica N. 2015-93, (Allegato 1, 1. A. 10) F)

01

Le sostanze nutritive e gli enzimi sono preservati anziché essere facilmente distrutti dal calore.

02

Questo aiuta a ottenere molte sostanze nutritive dai semi e dalle bucce.

03

Esclude l'introduzione di aria quindi l'ossidazione accade appena.

04

I colori naturali degli ingredienti vengono mantenuti, e tali ingredienti sono ricchi di nutrienti antiossidanti.

05

Eliminando i residui, il gusto viene espresso al massimo e l'assimilabilità del succo è aumentata.

06

Si possono gustare succhi vegetali verdi con facilità preservando la salute.

05 COME PREPARARE OGNI INGREDIENTE



Agrumi (pompelmo, arancia, limone e così via)
Preparare gli ingredienti sbucciandoli e tagliandoli in piccoli pezzi per inserirli nel serbatoio. Rimuovere tutti i semi duri non masticabili o i noccioli prima dell'inserimento.



Radici (carota, barbabietola, zenzero, patata dolce, patata, aglio e così via)
Rimuovere sporcizia e detriti dalle radici lavandole con acqua corrente. Rimuovere la buccia esterna di ingredienti fibrosi come lo zenzero e tagliare gli ingredienti lunghi nel senso della lunghezza per l'estrazione.



Frutti con semi (uva, mela, pesca, caco, prugna, ciliegia, pera, melone e così via)
Usare solo la polpa dopo aver rimosso le parti dure e non masticabili del frutto, come il nocciolo della pesca. Rimuovere i semi della mela, se possibile, perché possono essere tossici quando sono macinati. Per l'uva, staccare ogni acino dal grappolo dopo averlo sciacquato.



Frutti con buccia spessa (ananas, frutto del drago, melone, anguria, melagrana e così via)
Preparare gli ingredienti sbucciandoli e tagliandoli in piccoli pezzi per inserirli nel serbatoio. Rimuovere eventuali semi difficili da masticare prima dell'inserimento.



Ortaggi con gambo e foglie (sedano, verza, cavolo, prezzemolo, germogli di grano, erba cipollina e così via)
Tagliare gli ingredienti in pezzi da 3 cm o più piccoli per l'estrazione. Poiché gli ortaggi con gambo a foglie sono duri e fibrosi, non vengono spremuti facilmente e la coclea può incastrarsi.



Frutti morbidi (fragola, kiwi, banana, pomodoro, mango e così via)
In caso di ingredienti secchi e viscosi, mescolarli con altri ingredienti per l'estrazione. Rimuovere bucce e gambi in anticipo. Rimuovere i semi del mango.

FACILI SUCCHI RICCHI DI FITOCHIMICI



SUCCO DI POMODORI CILIEGINI

#ROSSO- LICOPENE

1. Rimuovere gli steli dai pomodori ciliegini e lavarli sotto acqua corrente.
2. Inserire gli ingredienti nel serbatoio e chiudere il coperchio. Estrarre il succo.

SUGGERIMENTO

I pomodori ciliegini potrebbero risultare un po' densi al palato. Aggiungere uva o pere per gustare un succo più liquido.

SUCCO DI ANANAS

#GIALLO-BETA CAROTENE

1. Sbucciare l'ananas e affettarlo nel senso della lunghezza.
2. Inserire gli ingredienti nel serbatoio e chiudere il coperchio. Estrarre il succo.

SUGGERIMENTO

Gli ananas acerbi contengono molti acidi. Attendere che si maturino per evitare ulcere alla bocca.

SUCCO DI VERZA

#VERDE-LUTEINA

1. Lavare bene la verza e tagliarla in pezzi da 3 cm o più piccoli.
2. Inserire gli ingredienti nel serbatoio e chiudere il coperchio. Estrarre il succo.

SUGGERIMENTO

Per ridurre il sapore amaro della verza, spremere insieme a una pera per aggiungere morbidezza e dolcezza.



SUCCO DI MELA

#BIANCO-QUERCETINA

1. Lavare la mela con la buccia e tagliarla in piccoli pezzi per inserirli nel serbatoio.
2. Inserire gli ingredienti nel serbatoio e chiudere il coperchio. Estrarre il succo.

SUGGERIMENTO

Il succo di mela va bevuto fresco perché le mele si scuriscono velocemente. Le mele Fuji, disponibili nel mese di novembre, sono la varietà più adatta per i succhi.



SUCCO DI UVA ROSSA

#VIOLA-ANTOCIANINE

1. Separare gli acini dal grappolo e lavarli sotto acqua corrente.
2. Inserire gli ingredienti nel serbatoio e chiudere il coperchio. Estrarre il succo.

SUGGERIMENTO

Si può gustare un succo con un eccellente assorbimento e un effetto diuretico se l'uva viene spremuta con anguria.

SUCCHI MISTI CON VARI GUSTI

SUCCO DI MELA E MELONE

114kcal /
Melone 200 g, Mela 130 g, Cavolo cinese 50 g, Sedano 50 g

1. Sbucciare il melone e tagliarlo in piccoli pezzi per inserirli nel serbatoio.
2. Lavare la mela e tagliarla in piccoli pezzi per inserirli nel serbatoio.
3. Lavare bene il cavolo cinese e il sedano e tagliarli in pezzi da 3 cm.
4. Inserire gli ingredienti nel serbatoio e chiudere il coperchio. Estrarre il succo.

SUGGERIMENTO

Il melone può essere sostituito con melone cinese Hami.



SUCCO PLUS DI SEMI DI CHIA

198kcal / Semi di Chia 10 g, Mela 150 g, Limone 50 g, Cetriolo 70 g, Sedano 50 g

1. Sbucciare il limone.
2. Tagliare la mela e il cetriolo in piccoli pezzi per inserirli nel serbatoio.
3. Lavare il sedano e tagliarlo in pezzi da 3 cm.
4. Inserire gli ingredienti nel serbatoio e chiudere il coperchio. Estrarre il succo.
5. Mescolare i semi di Chia nel succo estratto.





SUCCO DI MELA E ZENZERO

135kcal / Mela 280 g, Zenzero 5 g, Ananas 120 g

1. Sbucciare l'ananas e lo zenzero. Tagliarli nel senso della lunghezza per inserirli nel serbatoio.
2. Lavare bene la mela e tagliarla in piccoli pezzi per inserirli nel serbatoio.
3. Inserire gli ingredienti nel serbatoio e chiudere il coperchio. Estrarre il succo.

SUGGERIMENTO

Mele e ananas favoriscono la digestione e riducono il senso di affaticamento. Mescolati al sapore speziato dello zenzero aumentano la temperatura corporea, contribuiscono a prevenire il cancro e a rinforzare le difese immunitarie.

SUCCO DI BASILICO E ANANAS

93kcal / Basilico 4 g, Ananas 220 g, Uva verde 100 g, Spinaci 40 g

1. Sbucciare l'ananas e affettarlo nel senso della lunghezza.
2. Separare gli acini di uva verde dal grappolo e lavarli bene. Tagliare gli spinaci e il basilico in pezzi da 3 cm.
3. Inserire gli ingredienti nel serbatoio e chiudere il coperchio. Estrarre il succo.

SUGGERIMENTO

Il basilico è una buona fonte di beta carotene, che aiuta a prevenire il cancro. Mentre le vitamine B e C dell'uva verde e dell'ananas sono efficaci nel ridurre l'affaticamento.

SUCCO CURATIVO DI MENTA MELA

129kcal / Menta mela 3 g, Verza 60 g, Uva verde 330 g

1. Separare gli acini di uva verde dal grappolo e lavarli bene. Tagliare la menta mela e la verza in pezzi da 3 cm.
2. Inserire gli ingredienti nel serbatoio e chiudere il coperchio. Estrarre il succo.

SUGGERIMENTO

La menta mela non è solo aromatica, ma ha effetti benefici per la digestione e allevia l'affaticamento. La verza è una buona fonte di luteina e beta carotene, che aiutano a proteggere il corpo dal cancro.



SUCCHI SALUTARI PER IL CORPO

SUCCO IDRATANTE VITAMINICO

127kcal / Arancia 200 g, Carota 100 g, Mela 140 g

1. Sbucciare l'arancia e tagliarla in piccoli pezzi per inserirli nel serbatoio.
2. Lavare bene la carota e la mela e tagliarle nel senso della lunghezza.
3. Inserire gli ingredienti nel serbatoio e chiudere il coperchio. Estrarre il succo.

SUGGERIMENTO

Le arance contengono molta vitamina C, che aiuta ad assimilare il beta carotene e la vitamina A delle carote, migliorando efficacemente la vista.



SUCCO LEGGERO

74kcal / Pompelmo 100 g, Arancia 70 g, Ananas 180 g, Carota 20 g

1. Sbucciare il pompelmo, l'ananas e l'arancia e tagliarli nel senso della lunghezza per inserirli nel serbatoio.
2. Lavare bene la carota e tagliarla nel senso della lunghezza.
3. Inserire gli ingredienti nel serbatoio e chiudere il coperchio. Estrarre il succo.

SUGGERIMENTO

Gli enzimi ad azione lipolitica del pompelmo e la bromelina dell'ananas, che favorisce la digestione, attivano l'intestino. La vitamina C facilita il recupero energetico in caso di affaticamento.



SUCCO DEL BUONGIORNO

121kcal / Pera 109 g, Ashitaba 134 g, Uva verde 118 g

1. Separare gli acini di uva verde dal grappolo e lavarli bene.
2. Tagliare la mela in piccoli pezzi per inserirli nel serbatoio. Tagliare l'ashitaba in pezzi da 3 cm.
3. Inserire gli ingredienti nel serbatoio e chiudere il coperchio. Estrarre il succo.

SUGGERIMENTO

L'ashitaba e la pera riducono il tasso di alcol presente nel sangue e alleviano i postumi da sbornia. L'uva verde è ricca di acido citrico e acido organico, efficaci per eliminare le tossine e contrastare l'affaticamento.



SUCCO PER MIGLIORARE LA CIRCOLAZIONE

148kcal / Barbabietola 20 g, Mela 350 g, Limone 20 g

1. Sbucciare la barbabietola e il limone e affettarli nel senso della lunghezza.
2. Lavare bene la mela e tagliarla nel senso della lunghezza per inserirla nel serbatoio.
3. Inserire gli ingredienti nel serbatoio e chiudere il coperchio. Estrarre il succo.

SUGGERIMENTO

La betaina prodotta dalle barbabietole e la quercetina delle mele riducono il rischio di malattie cardiovascolari pulendo il sangue e diminuendo i livelli di colesterolo.



LATTE E GELATO DI NOCI

LATTE DI MANDORLA

90 g di mandorle (1 bicchiere di carta), 300 mL d'acqua (2 bicchieri di carta), 2 cucchiaini di zucchero, 1 pizzico di sale

1. Pulire accuratamente le mandorle e metterle in ammollo in acqua per più di 6 ore.
2. Chiudere l'otturatore e versare acqua e mandorle insieme per l'estrazione.
3. Una volta che la purea si è scaricata a sufficienza, aprire l'otturatore.
4. Aggiungere zucchero e sale a piacere.

SUGGERIMENTO. Tipo di latte popolare negli Stati Uniti, il latte di mandorla ha pochi grassi e sale, e un ricco contenuto di acidi grassi, che migliora il metabolismo per migliorare la salute del cuore e mantenere un buon equilibrio nutrizionale. Invece dell'acqua si possono usare latte o latte di soia.



LATTE DI ANACARDI

80 g di anacardi (1 bicchiere di carta), 300 mL d'acqua (2 bicchieri di carta), 2 cucchiaini di zucchero, 1 pizzico di sale

1. Pulire accuratamente gli anacardi e metterli in ammollo in acqua per più di 2 ore.
2. Chiudere l'otturatore e versare acqua e anacardi insieme per l'estrazione.
3. Una volta che la purea si è scaricata a sufficienza, aprire l'otturatore.
4. Aggiungere zucchero e sale a piacere.

SUGGERIMENTO. Il latte di anacardi può essere usato per varie preparazioni, tra cui yogurt, panna e formaggio. Il selenio e l'acido linoleico contenuti negli anacardi aiutano a ridurre il livello di colesterolo nel sangue. Quando si estrae il latte, non usare più di 350 mL d'acqua.



GELATO AI MIRTILLI

150 g di mirtilli surgelati, 150 g di fragole surgelate,
2 cucchiaini di miele.

1. Mettere il contenitore del succo sotto l'uscita della purea.
2. Aggiungere gli ingredienti alternandoli, 1 - 2 pezzi o 1 cucchiaino alla volta.
3. Aggiungere il miele e miscelare accuratamente.

SUGGERIMENTO. I mirtilli hanno una maggiore concentrazione di antociani quando sono congelati, il che aiuta a migliorare la salute. Inserire tutti gli ingredienti in una volta sola può spesso fermare l'apparecchio e provocare malfunzionamenti.



GELATO ALLA BANANA E BISCOTTI

2 banane congelate (200 g), 5 biscotti Oreo (50 g),
2 cucchiaini di latte condensato

1. Tagliare le banane in 5 pezzi ciascuna e congelarli. Tagliare gli Oreo a metà.
2. Mettere il contenitore del succo sotto l'uscita della purea.
3. Aggiungere gli ingredienti alternandoli, 1 - 2 pezzi alla volta.
4. Aggiungere il latte condensato e miscelare accuratamente.

SUGGERIMENTO. L'aggiunta degli Oreo, che sono biscotti croccanti, al gelato alla banana ha come risultato un sapore dolce e una sensazione di croccante in bocca per una fantastica armonia.



CUCINARE CON **HUROM**



MUFFIN CON MELA E CANNELLA

Farina media 200 g, 1 Uovo, Zucchero di canna 60 g, Burro 60 g, Lievito in polvere 3 g, Succo di carota e mela 70 ml, Purè di mela e carota 50 g, Polvere di cannella 1/2 cc, Sale

1. Preparare una mela e una carota lavandole e tagliandole nel senso della lunghezza per inserirle nel serbatoio.
2. Inserire gli ingredienti preparati nel serbatoio e chiudere il coperchio. Estrarre il succo.
3. Setacciare la farina media, il lievito in polvere e il sale in una ciotola.
4. Mescolare il burro a temperatura ambiente, l'uovo e lo zucchero di canna in una terrina.
5. Aggiungere 1/3 di tazza di succo di mela e carota, polvere di cannella, farina setacciata e purè di mela e carota e amalgamare bene.
6. Ungere una teglia per muffin con il burro e versare 1/7 o 1/8 della miscela dalla parte superiore dello stampo. Cuocere per 20-25 minuti in una pentola a vapore.

SUGGERIMENTO

Conservare il burro e l'uovo a temperatura ambiente prima di utilizzarli. È anche possibile usare un forno o una friggitrice ad aria. (180°, 20 minuti)

VELLUTATA CREMOSA DI POMODORO

Carota 100 g, mezza cipolla, 3 spicchi d'aglio, pomodori ciliegini 500 g, burro 1 cc, brodo di pollo (o brodo vegetale), timo secco 1/2 cc, panna fresca 2 CT, schegge di parmigiano, sale, pepe

1. Rimuovere gli steli dai pomodori ciliegini e lavarli bene.
2. Sbucciare la cipolla, l'aglio e la carota quindi tagliarli nel senso della lunghezza per inserirli nel serbatoio.
3. Inserire i pomodori ciliegini, la cipolla, l'aglio e la carota preparati nel serbatoio e chiudere il coperchio. Estrarre il succo.
4. Riscaldare il purè su una padella imburrata a fuoco medio. Guarnire con il timo secco a fuoco lento.
5. Aggiungere il succo e il brodo e portare a ebollizione. Aggiungere la panna fresca mescolando per 10 minuti a fuoco lento.
6. Aggiungere sale e pepe a piacere.

07 SOSTANZE NUTRITIVE IN OGNI INGREDIENTE

※ Il cibo e le bevande (compresi i succhi) non sono considerati farmaci o sostanze medicinali, pertanto non hanno un effetto diretto nella cura delle malattie. Aniché consumare un solo tipo di cibo o sostanza nutritiva in modo continuativo, si raccomanda di inserire nella dieta una varietà di sostanze nutritive.

※ I profili nutrizionali del ricettario indicano gli effetti di frutta e verdura.

※ Questo prodotto non garantisce valore terapeutico.

Superfood utili per la salute del cervello

Ingrediente	Sostanza nutritiva	Efficacia
Broccoli	Acido folico, glucosinolato	Effetto antiossidante, inibizione della trombogenesi
Paprica	Vitamina C, acido folico, beta carotene	Effetto antiossidante, protezione delle funzioni cerebrali
Carota	Vitamina A, beta carotene	Effetto antiossidante, miglioramento della circolazione sanguigna
Melanzana	Vitamina A, acido folico, antocianine	Miglioramento della circolazione sanguigna, miglioramento della memoria
Spinaci	Ferro, luteina, beta carotene	Miglioramento della memoria
Asparago	Acido folico, luteina	Miglioramento della memoria e della concentrazione, effetto antiossidante
Verza	Vitamina B (B1, B2, B6), glucosinolato	Effetto antiossidante, attivazione dell'attività cerebrale
Mandorla	Vitamina E, acidi grassi, catechina	Miglioramento della memoria, attivazione dell'attività cerebrale

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

Ingrediente	Sostanza nutritiva	Efficacia
Cetriolo	Vitamina K, potassio	Azione diuretica, sollievo dall'edema, eliminazione di rifiuti dal corpo
Broccoli	Acido folico, glucosinolato	Effetto inibitorio sulla formazione di cellule cancerogene, effetto antiossidante
Cavolo cinese	Vitamina A, glucosinolato, beta carotene	Effetto inibitorio sulla formazione di cellule cancerogene, aumento del metabolismo
Verza	Vitamina B (B1, B2, B6), glucosinolato	Effetto inibitorio sulla formazione di cellule cancerogene, effetto antiossidante
Cavolfiore	Vitamina C, glucosinolato	Effetto inibitorio sulla formazione di cellule cancerogene
Cavolo	Vitamina C, glucosinolato	Effetto inibitorio sulla formazione di cellule cancerogene, prevenzione della costipazione
Pomodoro	Vitamina C, licopene	Stimolazione della motilità intestinale, prevenzione della costipazione
Mela	Quercetina, pectina	Riduzione del colesterolo, regolazione dell'intestino
Banana	Vitamina B6, potassio	Sollievo dall'edema, prevenzione della costipazione
Erba di grano	Acido folico, beta carotene, clorofilla	Prevenzione della costipazione, disintossicazione

Frutta/verdura che contiene ricche sostanze nutritive nella buccia

Ingrediente	Sostanza nutritiva	Efficacia
Zucca	Vitamina C, vitamina E, carotenoide	Prevenzione dell'invecchiamento, sollievo dall'edema
Patata	Vitamina C, acido clorogenico	Effetto antiossidante
Patata dolce	beta carotene (patata dolce gialla), antocianine (patata dolce viola)	Prevenzione della costipazione
Cetriolo	Vitamina K, potassio	Eliminazione di rifiuti dal corpo, effetto antiossidante
Mela	Quercetina, pectina	Effetto antiossidante, regolazione dell'intestino
Pera	Luteolina, quercetina	Regolazione dell'intestino, protezione dei bronchi
Caco	Vitamina A, vitamina C, carotene	Recupero energetico
Pesca	Vitamina A, beta carotene	Cura della pelle
Anguria	Potassio, licopene, citrullina	Recupero energetico, azione diuretica
Uva (uva/uva verde)	Resveratrolo, proantocianidine, catechina (uva verde)	Effetto antiossidante, protezione della funzionalità epatica
Kiwi	Acido folico, luteina, actinidina	Riduzione del colesterolo, attivazione di un processo digestivo, effetto antiossidante
Mandarino	Vitamina C, naringina, esperidina	Effetto antiossidante, cura della pelle
Melone coreano	Ferro, beta carotene, acido folico	Abbassamento della pressione sanguigna, disintossicazione
Melanzana	Vitamina A, vitamina C, antocianine	Riduzione del colesterolo, miglioramento della circolazione sanguigna

Frutta/verdura che contiene ricche sostanze nutritive nei semi

Ingrediente	Sostanza nutritiva	Efficacia
Peperone rosso	Vitamina C, vitamina E, carotenoide	Cura della pelle
Paprica	Acido folico, licopene, beta carotene, zeaxantina	Effetto antiossidante, potenziamento del sistema immunitario
Pomodoro	Vitamina C, licopene	Protezione della funzionalità della prostata, effetto antiossidante
Anguria	Potassio, licopene, citrullina	Recupero energetico, azione diuretica
Fragola	Vitamina C, acido folico, acido ellagico	Effetto antiossidante, cura della pelle
Mirtillo	Resveratrolo, antocianine	Effetto antiossidante, cura degli occhi
Uva (uva/uva verde)	Resveratrolo, proantocianidine, catechina (uva verde)	Effetto antiossidante, protezione della funzionalità epatica
Kiwi	Acido folico, luteina, actinidina	Riduzione del colesterolo, attivazione di un processo digestivo
Frutto del drago	Potassio	Miglioramento della pressione sanguigna
Melagrana	Fitoestrogeni, acido ellagico	Sollievo dai sintomi della menopausa
Melone coreano	Ferro, beta carotene, acido folico	Potenziamento del sistema immunitario, disintossicazione

S P I S T R E Ś C I

p.115 ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

p.116 01. Znaczenie owoców i warzyw w codziennej diecie

p.117 02. Związki fitochemiczne, które utrzymują ciało w zdrowiu

p.118 03. Enzymy w warzywach i owocach, które pobudzają ciało

04. Dlaczego warto pić soki HUROM?

p.119 05. Jak przygotować składniki

p.120 06. Przepisy HUROM

Łatwe do przygotowania soki ze związkami fitochemicznymi

Sok czerwony / sok z pomidorów koktajlowych

Sok żółty / sok ananasowy

Sok zielony / sok z jarmużu

Sok biały / sok jabłkowy

Sok fioletowy / sok z czerwonych winogron

Mieszane soki o różnych smakach

Sok melonowo-jabłkowy (melon, jabłko, pak choi, seler)

Sok z nasion chia Plus (nasiona chia, jabłko, cytryna, ogórek, seler)

Sok jabłkowo-imbirowy (jabłko, imbir, ananas)

Sok z ananasa z bazylią (bazylią, ananas, zielone winogrona, szpinak)

Sok leczniczy z mięty jabłkowej (mięta jabłkowa, jarmuż, zielone winogrona)

Zdrowe soki dla twojego ciała

Sok witaminowy nawadniający (pomarańcza, marchewka, jabłko)

Sok Light (grejpfrut, pomarańcza, ananas, marchewka)

Sok na dzień dobry (dzięgiel, gruszka, winogrona)

Sok poprawiający krążenie (burak, jabłko, cytryna)

Mleko orzechowe i lody

Mleko migdałowe · Mleko z orzechów nerkowca

Lody jagodowe · Lody bananowe

Gotowanie z HUROM

Delikatna kremowa zupa pomidorowa

Wilgotne babeczki jabłkowo-cynamonowe

p.134 07. Wartości odżywcze w każdym składniku

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

Aby zapewnić maksymalną trwałość wyciskarki, przygotowuj składniki zgodnie z zaleceniami. Zalecenia dotyczące prawidłowego przygotowania składników znajdują się w instrukcji obsługi i książkach z przepisami.

POSTĘPUJ W NASTĘPUJĄCY SPOSÓB:

1. Nie używaj składników bez zawartości soku, takich jak kora, pigwa i owoce konserwowane w alkoholu, miodzie, cukrze lub trudnych do wyciśnięcia składników, takich jak lipa, kaktusy, aloes. Składniki te mogą powodować uszkodzenia produktu.
2. Nie wkładaj składników o dużej objętości ani składników o wyjątkowo dużej zawartości błonnika. Z owoców pestkowych (np. mango, słodkie owoce kaki, śliwki, brzoskwinie, wiśnie itp.) usuwaj pestki, których nie można przeżuć zębami). Składniki takie mogą zwiększać ryzyko uszkodzenia produktu.
3. Do popychania składników w wyciskarce należy używać wyłącznie popychacza dostarczonego w oryginalnym opakowaniu. Nie wkładaj palców, pałeczek ani innych przedmiotów do wylotu soku tego urządzenia. Może to zwiększać ryzyko uszkodzenia urządzenia lub obrażeń ciała.
4. Podczas wyciskania wylot soku powinien być otwarty.
5. Podczas wielokrotnego wyciskania lub wyciskania dużych ilości należy opróżnić miazgę i dokładnie wyczyścić zbiornik przed ponownym rozpoczęciem pracy. Pozostałości mogą przyczynić się do zwiększenia ciśnienia wewnątrz urządzenia, utrudnić otwarcie pokrywy zbiornika lub spowodować uszkodzenie elementów wyciskarki.
6. Składniki, które są silnie włókniste lub zawierają nasiona, należy przetwarzać po oddzielnym oczyszczeniu, w ilościach po 1 kg.
7. Dzieci nie mogą korzystać z tego urządzenia bez ścisłego nadzoru.
8. Niektóre materiały są trudne do wyciśnięcia, w zależności od modelu produktu. Należy sprawdzić w instrukcji.
9. Nie wyciskaj soku z już wyciśniętej miazgi. Może to doprowadzić do zapchania się filtra.

01 ZNACZENIE OWOCÓW I WARZYW W DIECIE

Wyciskarka HUROM wykorzystuje technologię wolnoobrotowego wyciskania, która wydobywa soki z nasion i skórki, dzięki czemu użytkownicy spożywają więcej składników odżywczych niż w przypadku zjadania produktów niepoddanych takiej obróbce. Jest wiele owoców i warzyw, których skórka i pestki są bogate w składniki odżywcze. Dzięki wyciskarce HUROM możesz teraz spożywać składniki odżywcze z pestek i skórki!

ŻÓŁTY beta-karoten

Poprawia stan skóry,
pobudza układ odpornościowy

Pomarańcze, marchewki,
cytryny, ananasy itd.

CZERWONY likopen

Pomaga zapobiegać nowotworom oraz
poprawia funkcjonowanie układu naczyń
krwionośnych

Pomidory, arbuzy, granaty,
truskawki, buraki itd.

ZIELONA luteina

Poprawia stan oczu,
ma działanie przeciwzapalne

Zielone winogrona, kiwi, jarmuż,
szpinak, brukselka, seler,
dzięgiel, kielki pszenicy itp.

02 ZWIĄZKI FITOCHEMICZNE, KTÓRE UTRZYMUJĄ CIAŁO W ZDROWIU

Związki fitochemiczne to składniki odżywcze, które można znaleźć tylko w owocach i warzywach. Kolory, zapachy i smaki pochodzą od zawartych w roślinach związków fitochemicznych. Są one wytwarzane przez rośliny w celu obrony przed czynnikami zewnętrznymi, takimi jak owady, patogeny lub promienie ultrafioletowe. Spożywanie tych związków pomaga chronić ludzkie ciało przed toksycznymi substancjami.

FIOLETOWE antocyjany

Pomagają zmniejszać ryzyko chorób
sercowo-naczyniowych,
poprawiają pamięć

Winogrona, jagody, fioletowa
marchew, czerwona kapusta itp.

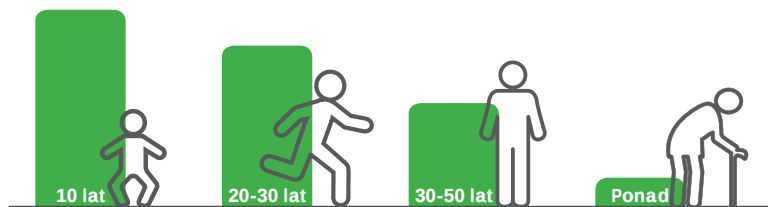
BIAŁA kwercetyna

Pomaga utrzymywać prawidłowe
ciśnienie krwi i chroni wątrobę

Gruszki, jabłka, banany,
kapusta, żeńszęń, czosnek itp.

03 ENZYMY W WARZYWACH I OWOCACH, KTÓRE POBUDZAJĄ CIAŁO

Enzymy są ważnymi substancjami, które przekształcają spożywane pokarmy w energię dla naszego organizmu. Enzymy są niezbędne do podtrzymywania życia i odgrywają ważną rolę, stymulując trawienie, wzmacniając naszą naturalną moc leczniczą, eliminując pozostałości z trawienia i poprawiając odporność.



ILOŚĆ WYTWARZANYCH PRZEZ ORGANIZM ENZYMÓW SPADA Z WIEKIEM.

Musisz spożywać wystarczającą ilość warzyw i owoców, aby uzupełniać enzymy, ponieważ ich wytwarzanie zmniejsza się z wiekiem.

04 DLACZEGO WARTO PIĆ SOKI HUROM?



SOK HUROM TO ZDROWY I NATURALNY SOK BEZ SZTUCZNYCH DODATKÓW, NIEPRZETWORZONY.

「Standardy etykietywania żywności itp.」, Koreańskie Ministerstwo Bezpieczeństwa Żywności i Leków, Obwieszczenie nr. 2015-93, 「Aneks 1」, 1. A. 10) F)

- | | | | | | |
|---|--|---|---|---|--|
| <p>01</p> <p>Składniki odżywcze i enzymy są zachowywane, i nie ulegają zniszczeniu przez ciepło.</p> | <p>02</p> <p>Umożliwia to dostarczanie potrzebnych składników odżywczych z pestek i skórki.</p> | <p>03</p> <p>Wyklucza dostęp powietrza, więc utlenianie prawie nie zachodzi.</p> | <p>04</p> <p>Zachowane są naturalne kolory warzyw i owoców bogatych w przeciwutleniające składniki odżywcze.</p> | <p>05</p> <p>Eliminacja osadu polepsza smak i zwiększa wchłanianie się soku.</p> | <p>06</p> <p>Z łatwością możesz cieszyć się zielonymi sokami warzywnymi i dbać o zdrowie.</p> |
|---|--|---|---|---|--|

05 JAK PRZYGOTOWAĆ SKŁADNIKI



OWOCE CYTRUSOWE (GREJFRUT, POMARAŃCZA, CYTRYNA ITD.)

Przygotuj składniki poprzez obranie ich i pokrojenie na małe kawałki, aby zmieściły się do otworu w zbiorniku. Przed włożeniem usuń wszystkie twarde, nienadające się do przeżucia nasiona lub pestki.



WARZYWA KORZENIOWE (MARCHEW, BURAK, IMBIR, BATATY, ZIEMNIAK, CZOSNEK ITP.)

Pamiętaj, aby zmyć brud i zanieczyszczenia z korzeni pod bieżącą wodą. Przed wyciskaniem obierz zewnętrzne skórki z włóknistych produktów, takich jak imbir i pokrój długie produkty wzdłuż dłuższej krawędzi.



OWOCE Z PESTKAMI (WINOGRONO, JABŁKO, BRZOSKWINIA, OWOC PERSYMONA, ŚLIWKA, WIŚNIA, GRUSZKA, MELON ITP.)

Używaj miąższu dopiero po usunięciu twardych, nienadających się do spożycia części owoców, takich jak np. pestka brzoskwini. Usuń nasioną jabłek, jeśli to możliwe, ponieważ mogą być toksyczne po zmieleniu. W przypadku winogron oberwij je z kłoci po uprzednim optukaniu.



OWOCE Z GRUBĄ SKÓRKĄ (ANANAS, PITAJA, MELON, ARBUZ, GRANAT ITP.)

Przygotuj składniki poprzez obranie ich i pokrojenie na małe kawałki, aby zmieściły się do otworu w zbiorniku. Przed włożeniem usuń wszystkie trudne do przeżucia pestki.



WARZYWA LIŚCIASTE I ŁODYGOWE (SELER NACIOWY, JARMUŻ, KAPUSTA, NATKA PIETRUSZKI, KIEŁKI PSZENICY, SZCZYPIOREK ITP.)

Pokrój składniki na kawałki o długości 3cm lub krótsze w celu lepszej ekstrakcji. Łodygi warzyw liściowych są szorstkie i włókniste, dlatego też trudno się je zgniatać mogą powodować blokowanie wałka ślimakowego.



MIĘKKIE OWOCE (TRUSKAWKI, KIWY, BANANY, POMIDORY, MANGO ITP.)

W przypadku suchych i lepkich składników wymieszaj je z innymi składnikami wyciskającymi na sok. Usuń wcześniej skórki i łodygi. Usuń nasioną mango.

ŁATWE DO PRZYGOTOWANIA

SOKI ZE ZWIĄZKAMI FITOCHEMICZNYMI

SOK Z POMIDORÓW KOKTAJLOWYCH

#CZERWONY-LIKOPEN

1. Usuń szypułki z pomidorów koktajlowych i umyj je pod bieżącą wodą.
2. Włóż składniki do wlotu otworu zbiornika i przykryj pokrywą. Wyciśnij sok.

WSKAZÓWKA

Pomidory koktajlowe mogą okazać się zbyt gęste jak na twój gust. Dodaj winogrona lub gruszki, aby cieszyć się bardziej rozcieńczonym sokiem.

SOK ANANASOWY

#ŻÓŁTY-BETA-KAROTEN

1. Obierz ananasa ze skórki i pokrój go wzdłuż.
2. Włóż składniki do wlotu otworu zbiornika i przykryj pokrywą. Wyciśnij sok.

WSKAZÓWKA

Niedojrzałe ananasy zawierają dużo kwasów. Pozwól mu wcześniej dojrzeć, aby uniknąć podrażnienia jamy ustnej.

SOK Z JARMUŻU

#ZIELONY-LUTEINA

1. Dokładnie umyj jarmuż i pokrój go na kawałki o długości 3 cm lub krótsze.
2. Włóż składniki do wlotu otworu zbiornika i przykryj pokrywą. Wyciśnij sok.

WSKAZÓWKA

Wyciskaj wraz z gruszką, aby zwiększyć zawartość wilgoci i słodycz oraz zneutralizować gorzki smak jarmużu.



SOK JABŁKOWY

#BIAŁY-KWERCETYNA

1. Umyj nieobrane jabłko i pokrój je na kawałki, aby zmieściły się do otworu w zbiorniku.

2. Włóż składniki do wlotu otworu zbiornika i przykryj pokrywą. Wyciśnij sok.

WSKAZÓWKA

Sok jabłkowy należy wypić, gdy jest świeży, jako że jabłka szybko brązowieją. Soczyste jabłka, które zaczynają być dostępne w listopadzie, najlepiej nadają się do wyciskania soku.



SOK Z CZERWONYCH WINOGRON

#FIOLETOWY-ANTYCYJANY

1. Poobrywaj winogrona i umyj je pod bieżącą wodą.

2. Włóż składniki do wlotu otworu zbiornika i przykryj pokrywą. Wyciśnij sok.

WSKAZÓWKA

Możesz wycisnąć sok o doskonałym wchłanianiu i działaniu moczopędnym, jeśli wyciśniesz winogrona wraz z arbuзем.

MIESZANE SOKI O RÓŻNYCH SMAKACH

SOK MELONOWO-JABŁKOWY

114 kcal / Melon 200 g, jabłko 130 g, pak choi 50 g, seler 50 g

1. Obierz melona ze skórki i pokrój go na małe kawałki, aby zmieściły się do otworu w zbiorniku.
2. Umyj jabłko i pokrój je na kawałki, aby zmieściły się do otworu w zbiorniku.
3. Dokładnie umyj pak choi i pokrój na kawałki o długości 3 cm lub krótsze.
4. Włóż składniki do wlotu otworu zbiornika i przykryj pokrywą. Wyciśnij sok.

WSKAZÓWKA

Możesz wymienić melona na melona hami.



SOK Z NASION CHIA PLUS

198kcal / Nasiona CHIA 10 g, jabłko 150 g, cytryna 50 g, ogórek 70 g, seler naciowy 50 g

1. Obierz cytrynę ze skórki.
2. Pokrój jabłko i ogórka na małe kawałki, aby zmieściły się do otworu w zbiorniku.
3. Dokładnie umyj selera i pokrój go na kawałki o długości 3 cm lub krótsze.
4. Włóż składniki do wlotu otworu zbiornika i przykryj pokrywą. Wyciśnij sok.
5. Wymieszaj nasiona chia i wyciśnięty sok.





SOK JABŁKOWO-IMBIROWY

135 kcal / Jabłko 280 g, imbir 5 g, ananas 120 g

1. Obierz ze skórki ananasa i imbir.
2. Pokrój je wzdłuż, aby zmieściły się do otworu zbiornika.
3. Umyj dokładnie jabłko i pokrój je na małe kawałki, aby zmieściły się do otworu w zbiorniku.
4. Włóż składniki do wlotu otworu zbiornika i przykryj pokrywą. Wyciśnij sok.

WSKAZÓWKA

Jabłka i ananas wpływają dobrze na trawienie i zmniejszają poczucie zmęczenia. Mieszanie ich z pikantnym imbirem podnosi temperaturę ciała, pomaga zapobiegać nowotworom i zwiększa odporność.

SOK ANANASOWY Z BAZYLIĄ

93 kcal / Bazylia 4 g, ananas 220 g, zielone winogrona 100 g, szpinak 40 g

1. Obierz ananasa ze skórki i pokrój go wzdłuż.
2. Poobrywaj winogrona i dokładnie je umyj. Posiekaj szpinak i bazylię na kawałki o długości 3 cm.
3. Włóż składniki do wlotu otworu zbiornika i przykryj pokrywą. Wyciśnij sok.

WSKAZÓWKA

Bazylia jest dobrym źródłem beta-karotenu, który pomaga zapobiegać nowotworom. Witaminy B i C z zielonych winogron i ananasów skutecznie pokonują zmęczenie.



SOK LECZNICZY Z MIĘTY WONNEJ

129 kcal / Mięta wonna 3 g, jarmuż 60 g, zielone winogrona 330 g

1. Poobrywaj winogrona i dokładnie je umyj. Posiekaj mięte wonną i jarmuż na kawałki o długości 3 cm.
2. Włóż składniki do wlotu otworu zbiornika i przykryj pokrywą. Wyciśnij sok.

WSKAZÓWKA

Mięta wonna jest nie tylko aromatyczna, ale także korzystnie wpływa na trawienie i wspomaga regenerację. Jarmuż jest bogatym źródłem luteiny, która pomaga zapobiegać nowotworom.

ZDROWE SOKI DLA TWOJEGO CIAŁA

SOK WITAMINOWY, NAWADNIAJĄCY

127 kcal / Pomarańcza 200 g, marchewka 100 g, jabłko 140 g

1. Obierz pomarańczę ze skórki i pokrój ją na małe kawałki, aby zmieściły się do otworu w zbiorniku.
2. Dokładnie umyj marchewkę i jabłko, pokrój je wzdłuż.
3. Włóż składniki do wlotu otworu zbiornika i przykryj pokrywą. Wyciśnij sok.

WSKAZÓWKA

Pomarańcze zawierają dużo witaminy C, która pomaga wchłaniać beta-karoten i witaminę A z marchewki, skutecznie poprawiając widzenie.



SOK LIGHT

74 kcal / Grejpfrut 100 g, pomarańcza 70 g, Ananas 180 g, marchewka 20 g

1. Obierz grejpfruta, ananasa i pomarańczę ze skórki i pokrój je wzdłuż, aby zmieściły się do otworu w zbiorniku.
2. Dokładnie umyj marchewkę i pokrój ją wzdłuż.
3. Włóż składniki do wlotu otworu zbiornika i przykryj pokrywą. Wyciśnij sok.

WSKAZÓWKA

Enzymy rozkładające tłuszcz z grejpfrutów i bromelaina pochodząca z ananasów, która wzmacnia trawienie, aktywują jelita. Witamina C pomaga przywrócić energię zmęczonemu ciału.



SOK NA DZIEŃ DOBRY

121 kcal / Gruszka 109 g, angelica utilis 134 g, zielone winogrona 118 g

1. Poobrywaj winogrona i dokładnie je umyj. Pokrój jabłko i ogórka na małe kawałki, aby zmieściły się do otworu w zbiorniku.
2. Posiekaj angelica utilis na kawałki o długości 3 cm.
3. Włóż składniki do wlotu otworu zbiornika i przykryj pokrywą. Wyciśnij sok.

WSKAZÓWKA

Angelica utilis i gruszka zmniejszają poziom alkoholu we krwi i łagodzą kaca. Zielone winogrona są bogate w kwas cytrynowy i kwas organiczny, które skutecznie eliminują toksyny i przeciwdziałają zmęczeniu.



SOK POPRAWIAJĄCY KRAŻENIE

148 kcal / Buraki 20 g, jabłka 350 g, cytryna 20 g

1. Obierz buraka i cytrynę ze skórki i pokrój je wzdłuż.
2. Umyj dokładnie jabłko i pokrój je wzdłuż, aby zmieściło się do otworu w zbiorniku.
3. Włóż składniki do wlotu otworu zbiornika i przykryj pokrywą. Wyciśnij sok.

WSKAZÓWKA

Betaina wytwarzana z buraków i kwercetyna z jabłek zmniejszają ryzyko chorób sercowo-naczyniowych poprzez oczyszczanie krwi i obniżenie poziomu cholesterolu we krwi.



MLEKO ORZECHOWE I LODY

MLEKO MIGDAŁOWE

90 g migdałów (1 kubek papierowy),
300 ml wody (2 kubki papierowe), 2 łyżki cukru, odrobina soli

1. Dokładnie wyczyść migdały i pozostaw je w wodzie na ponad 6 godzin.
2. Zamknij korek na sok i wlej wodę i dodaj migdały w celu wyciśnięcia soku.
3. Gdy pulpa zostanie w wystarczającym stopniu odprowadzona, otwórz korek na sok.
4. Dodaj tyle cukru i soli, ile chcesz.

WSKAZÓWKA Popularny rodzaj mleka w USA, mleko migdałowe ma niską zawartość tłuszczu i soli oraz bogatą zawartość kwasów tłuszczowych, co poprawia metabolizm, wzmacnia serce i utrzymuje dobrą równowagę żywieniową. Zamiast wody możesz użyć mleka lub mleka sojowego.



MLEKO Z ORZECHÓW NERKOWCA

80 g orzechów nerkowca (1 kubek papierowy),
300 ml wody (2 kubki papierowe), 2 łyżki cukru, odrobina soli

1. Dokładnie wyczyść orzechy nerkowca i pozostaw je w wodzie na ponad 2 godziny.
2. Zamknij korek na sok i wlej wodę i dodaj orzechy nerkowca w celu wyciśnięcia soku.
3. Gdy pulpa zostanie w wystarczającym stopniu odprowadzona, otwórz korek na sok.
4. Dodaj tyle cukru i soli, ile chcesz.

WSKAZÓWKA Produkt można przetworzyć do różnych postaci, w tym jogurtu, śmietany i sera. Zawarte w orzechach nerkowca selen i kwas linolowy pomagają obniżyć poziom cholesterolu we krwi. Do wyciskania mleka orzechowego nie używaj więcej niż 350 ml wody.



LODY JAGODOWE

1 szklanka mrożonych jagód (150 g),
1 szklanka mrożonych truskawek (150 g), 2 łyżki miodu

1. Umieść pojemnik na sok przy wylocie pulpy.
2. Dodawaj składniki naprzemiennie, po 1 do 2 garści lub 1 łyżkę na raz.
3. Dodaj miód i dokładnie wymieszaj.

WSKAZÓWKA Jagody mrożone mają większe stężenie antocyjanów, co wzmacnia zdrowie. Włożenie wszystkich składników na raz może zatrzymać urządzenie i doprowadzić do jego awarii.



LODY BANANOWE

2 mrożone banany (200 g), 5 ciastek Oreo (50 g),
2 łyżki mleka skondensowanego

1. Pokrój banany na 5 kawałków i zamroź. Przekrój ciastka Oreo na pół.
2. Umieść pojemnik na sok przy wylocie pulpy.
3. Dodawaj przygotowane składniki naprzemiennie, po 1 do 2 garści na raz.
4. Dodaj mleko skondensowane i dokładnie wymieszaj.

WSKAZÓWKA Dodanie chrupiących ciastek Oreo do lodów bananowych doda im słodkiego smaku i chrupiącego odczucia w ustach, zapewniając doskonałą harmonię smaków.



GOTOWANIE Z HUROM



BABECZKI JABŁKOWO-CYNAMONOWE

Mąka pszenna 200 g, 1 jajko, brązowy cukier 60 g, masło 60 g, Proszek do pieczenia 3 g, sok marchwiowo-jabłkowy 70 ml, puree marchewkowo-jabłkowe 50 g, Cynamon 1/2 łyżeczki, sól

1. Przygotuj jabłko i marchew poprzez dokładne umycie i pokrojenie ich wzdłuż, aby zmieściły się do otworu w zbiorniku.
2. Włóż przygotowane składniki do wlotu otworu zbiornika i przykryj pokrywą. Wyciśnij sok.
3. Przesiej mąkę, proszek do pieczenia i sól do miski.
4. Połącz masło o temperaturze pokojowej, jajko i brązowy cukier w misie miksera.
5. Dodaj 1/3 szklanki soku marchwiowo-jabłkowego, cynamon, przesianą mąkę, przecier marchwiowo-jabłkowy i wymieszaj dokładnie.
6. Natłuszcz formę do muffin masłem i umieść ciasto do 1/2 wysokości formy. Piecz przez 20-25 minut w kuchence parowej.

WSKAZÓWKA

Trzymaj masło i jajko w temperaturze pokojowej przed użyciem. Możesz również użyć piekarnika lub frytkownicy. (180°, 20 minut)

KREMOWA ZUPA POMIDOROWA

Marchewka 100 g, pół cebuli, 3 ząbki czosnku, pomidory koktajlowe 500 g, 1 łyżeczka masła, wywar z kurczaka (lub wywar z warzyw), suszony tymianek 1/2 łyżeczki, 2 łyżki świeżej śmietany, starty parmezan, sól, pieprz

1. Usuń szypułki z pomidorów koktajlowych i umyj je dokładnie pod bieżącą wodą.
2. Obierz cebulę, czosnek i marchewkę ze skórki i pokrój je wzdłuż, aby zmieściły się do otworu w zbiorniku.
3. Umieść pomidory, cebulę, czosnek i marchewkę w zbiorniku i zamknij pokrywę. Wyciśnij sok.
4. Podgrzej przecier na posmarowanej masłem patelni na średnim ogniu. Dodaj suszony tymianek, cały czas podgrzewając na małym ogniu.
5. Dodaj sok i wywar, zagotuj całość. Mieszaj ze świeżą śmietaną przez 10 minut na małym ogniu.
6. Dodaj sól i pieprz do smaku.

07 WARTOŚCI ODŻYWCZE W KAŻDYM SKŁADNIKU

※ Żywności i napojów (w tym soków) nie uważa się za lekarstwa ani środki medyczne, więc nie mają bezpośredniego wpływu na leczenie chorób. Zamiast ciągłego spożywania jednego składnika odżywczego lub dania, zaleca się włączenie do diety różnorodnych składników odżywczych i rodzajów żywności.
 ※ Informacje na temat wartości odżywczych przepisów w tej książce dotyczą efektów spożywania warzyw i owoców.
 ※ Książka ta nie gwarantuje ich terapeutycznych właściwości.

Super jedzenie, które jest korzystne dla zdrowia mózgu

Składnik	Składniki odżywcze	Skuteczność
Brokuły	Kwas foliowy, glukozynolan	Działanie przeciwutleniające, zahamowanie trombogenezy
Papryka	Witamina C, kwas foliowy, beta-karoten	Działanie przeciwutleniające, ochrona funkcjonowania mózgu
Marchewka	Witamina A, beta-karoten	Działanie przeciwutleniające, poprawa krążenia
Bakłażan	Witamina A, kwas foliowy, antocyjany	Poprawa krążenia, poprawa pamięci
Szpinak	Żelazo, beta-karoten, luteina	Poprawa pamięci
Szparagi	Kwas foliowy, luteina	Poprawa pamięci i koncentracji, działanie przeciwutleniające
Jarmuż	Witamina B (B ₁ , B ₂ , B ₆), glukozynolan	Działanie przeciwutleniające, pobudzanie mózgu
Migdały	Witamina E, kwas tłuszczowy, katechina	Poprawa pamięci, pobudzanie mózgu

Super jedzenie, które wspomaga usuwanie odpadów/toksyn z organizmu

Składnik	Składniki odżywcze	Skuteczność
Ogórek	Witamina K, potas	Działanie moczopędne, zmniejszanie obrzęków, usuwanie odpadów z organizmu
Brokuły	Kwas foliowy, glukozynolan	Działanie hamujące tworzenie komórek rakowych, działanie przeciwutleniające
Kapusta chińska	Witamina A, glukozynolan, beta-karoten	Działanie hamujące tworzenie komórek rakowych, zwiększanie metabolizmu
Jarmuż	Witamina B (B ₁ , B ₂ , B ₆), glukozynolan	Działanie hamujące tworzenie komórek rakowych, działanie przeciwutleniające
Kalafior	Witamina C, glukozynolan	Działanie hamujące tworzenie komórek rakowych
Kapusta	Witamina C, glukozynolan	Działanie hamujące tworzenie komórek rakowych, zapobieganie zaparciom
Pomidor	Witamina C, likopen	Aktywacja perystaltyki jelit, zapobieganie zaparciom
Jabłko	Kwercetyna, pektyna	Spadek cholesterolu, regulacja pracy jelit
Banany	Witamina B ₆ , potas	Zmniejszanie obrzęków, zapobieganie zaparciom
Kiełki pszenicy	Kwas foliowy, beta-karoten, chlorofil	Zapobieganie zaparciom, detoksykacja

Warzywa/owoce, które zawierają dużo składników odżywczych w skórkach

Składnik	Składniki odżywcze	Skuteczność
Dynia	Witamina C, witamina E, karotenoid	Zapobieganie starzeniu, zmniejszanie obrzęków
Ziemniak	Witamina C, kwas chlorogenowy	Działanie przeciwutleniające
Batat	beta-karoten (żółty batat), antocyjanina (fioletowy batat)	Zapobieganie zaparciom
Ogórek	Witamina K, potas	Usuwanie odpadów z organizmu, działanie przeciwutleniające
Jabłko	Kwercetyna, pektyna	Działanie przeciwutleniające, regulacja trawienia
Gruszka	Luteolina, kwercetyna	Regulacja pracy jelit, ochrona oskrzeli
Owoc persymona	Witamina A, witamina C, karoten	Zwalczanie zmęczenia
Brzoskwinia	Witamina A, beta-karoten	Ochrona skóry
Arbuz	Potas, likopen, cytrulina	Zwalczanie zmęczenia, działanie moczopędne
Winogrona, (ciemne/jasne)	Resweratrol, proantocyjanidyny, katechina (zielone winogrona)	Działanie przeciwutleniające, ochrona wątroby
Kiwi	Kwas foliowy, luteina, aktynidyna	Spadek cholesterolu, aktywacja procesu trawienia, działanie przeciwutleniające
Mandarynka	Witamina C, naringina, hesperidyna	Działanie przeciwutleniające, ochrona skóry
Melon koreański	Żelazo, beta-karoten, kwas foliowy	Spadek ciśnienia krwi, detoksykacja
Bakłażan	Witamina A, witamina C, antocyjany	Spadek cholesterolu, poprawa krążenia

Warzywa/owoce, które zawierają dużo składników odżywczych w pestkach

Składnik	Składniki odżywcze	Skuteczność
Czerwona papryka	Witamina C, witamina E, karotenoid	Ochrona skóry
Papryka	Kwas foliowy, likopen, beta-karoten, zeaksantyna	Działanie przeciwutleniające, wzmacnia układ odpornościowy
Pomidor	Witamina C, likopen	Ochrona funkcjonowania prostaty, działanie przeciwutleniające
Arbuz	Potas, likopen, cytrulina	Zwalczanie zmęczenia, działanie moczopędne
Truskawki	Witamina C, kwas foliowy, kwas elagowy	Działanie przeciwutleniające, ochrona skóry
Jagody	Resweratrol, antocyjany	Działanie przeciwutleniające, ochrona oczu
Winogrona (ciemne/jasne)	Resweratrol, proantocyjanidyny, katechina (jasne winogrona)	Działanie przeciwutleniające, ochrona działania wątroby
Kiwi	Kwas foliowy, luteina, aktynidyna	Spadek cholesterolu, aktywacja procesu trawienia
Pitaja	Potas	Poprawa ciśnienia krwi
Granat	Estrogen roślinny, kwas elagowy	Łagodzenie objawów menopauzy
Melon koreański	Żelazo, beta-karoten, kwas foliowy	Wzmacnianie układu odpornościowego, detoksykacja

СОДЕРЖАНИЕ

с.162 01. Важность фруктов и овощей в рационе

с.163 02. Роль фитонутриентов в питании

с.164 03. Ценность энзимов для человека

с.165 04. Зачем пить соки?

с.166 05. Предостережения

с.167 06. Как подготовить ингредиенты

с.169 07. Рецепты Nurom

с.194 08. Нутриенты и их польза

01 ВАЖНОСТЬ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ В РАЦИОНЕ ЧЕЛОВЕКА

В соковыжималках Hurom используется технология медленного отжима, что позволяет сохранить все витамины и нутриенты, содержащиеся в плодах. Существует множество фруктов и овощей, ценные вещества которых находятся в кожуре или семенах. Со шнековыми соковыжималками Hurom вы получаете максимальное количество нутриентов из продукта для отжима.

Бета-каротин ЖЁЛТЫЙ

Улучшает состояние кожи, укрепляет иммунитет

Апельсины, морковь, лимоны, ананасы и др.

Ликопин КРАСНЫЙ

Улучшает работу сосудов и снижает риск онкологии

Помидоры, арбузы, клубника, свёкла, гранаты и др.

Лютеин ЗЕЛЁНЫЙ

Имеет противовоспалительное действие, улучшает зрение

Зелёный виноград, киви, дудник, брокколи, сельдерей, шпинат, витграсс, капуста кейл и др.

02 РОЛЬ ФИТОНУТРИЕНТОВ В ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА

Фитохимические вещества – это химические соединения, которые вырабатывают растения для защиты от насекомых, ультрафиолетового излучения и вредных микроорганизмов. Именно эти вещества отвечают за цвет, аромат и вкус плодов. Фрукты и овощи, содержащие фитохимические вещества, важны для здоровья человеческого организма.

Антоцианин ФИОЛЕТОВЫЙ

Снижает риск заболеваний сердца, улучшает память

Фиолетовая морковь, ягоды, виноград, краснокочанная капуста и др.

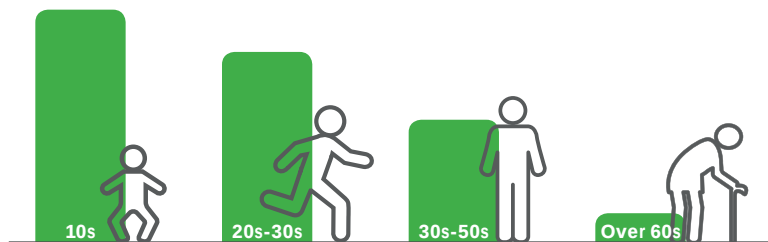
Кверцетин БЕЛЫЙ

Регулирует кровяное давление и работу печени

Груши, яблоки, бананы, чеснок, лук, капуста, женьшень и др.

03 ЦЕННОСТЬ ЭНЗИМОВ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА

Ферменты, или же энзимы – это белковые соединения, которые преобразовывают пищу в энергию. Ферменты **необходимы для** стимуляции процесса пищеварения, поддержания функции печени, устранения отходов жизнедеятельности, а также для укрепления иммунитета.



КОЛИЧЕСТВО ЭНЗИМОВ С ВОЗРАСТОМ УМЕНЬШАЕТСЯ

С возрастом количество ферментов в организме снижается, поэтому следует употреблять больше фруктов, овощей и ягод.

04 ЗАЧЕМ ПИТЬ СОКИ?



СОКИ В ДЖУСЕРАХ HUROM ВКУСНЫЕ, ПОЛЕЗНЫЕ И НЕ СОДЕРЖАТ КАКИХ-ЛИБО ИСКУССТВЕННЫХ ДОБАВОК.

«Стандарты маркировки продуктов питания и т.д.»,
Министерство безопасности продуктов питания и лекарств Кореи,
Уведомление № 2015-93, «Приложение 1», 1. А. 10) F)

01

Питательные вещества и ферменты сохраняются вместо того, чтобы разрушаться под воздействием тепла.

02

Максимальная польза из семян и кожуры плодов.

03

Минимальное окисление.

04

Богатые антиоксидантами и другими нутриентами, соки сохраняют свой естественный цвет.

05

Окисление сока замедляется, что сохраняет яркий вкус напитка и повышает усвояемость продукта.

06

Соки не только вкусные, но еще и оздоравливающие.

05 ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ

Для обеспечения максимальной долговечности вашей соковыжималки подготавливайте ингредиенты согласно указанным ниже рекомендациям.

СЛЕДУЙТЕ ЭТИМ РЕКОМЕНДАЦИЯМ!

1. Не пытайтесь приготовить сок из несочных ингредиентов, например, айвы, кунжута, фасоли, китайского перца, древесной коры, корней растений, ферментированных продуктов и консервированных фруктов на спирту, меду, сахаре. Или из ингредиентов, в которых сока очень мало, таких как липа, кактус, алоэ, банан, а также варёных продуктов. Это может привести к поломке прибора.
2. Не загружайте большие или очень волокнистые ингредиенты. Из фруктов удалите твёрдые косточки (например, манго, хурма, сливы, персики, вишня и т. д.), так как они могут привести к поломке соковыжималки.
3. При проталкивании ингредиентов пользуйтесь толкателем из комплекта поставки (если он предусмотрен производителем – зависит от модели соковыжималки). Не вставляйте в носик выхода сока или жмыха пальцы, палочки для еды, вилки или другие предметы. Это может привести к травме или поломке прибора.
4. Во время отжима сока периодически открывайте клапан «капля-стоп», ориентируясь на заполняемость отжимной корзины. Своевременно очищайте контейнер для жмыха.
5. При многократном отжиме или приготовлении сока в большом объёме своевременно и тщательно очищайте отжимную корзину соковыжималки. Скопившийся жмых может увеличить давление внутри соковыжималки, заблокировать открытие крышки или привести к поломке деталей.
6. Не рекомендуется отжимать более 1 кг за раз, особенно если ингредиенты очень волокнистые или содержат много семян.
7. Не оставляйте ребёнка без присмотра возле соковыжималки.
8. Количество получаемого сока может отличаться в зависимости от типа соковыжималки, отжимаемых продуктов, их качества и свежести.
9. Не пытайтесь отжать сок из жмыха. В противном случае отжимная корзина может забиться и/или выйти из строя.

06 КАК ПОДГОТОВИТЬ ИНГРЕДИЕНТЫ



ЦИТРУСОВЫЕ

(грейпфрут, апельсин, лимон и другие)

Подготовьте ингредиенты, очистив их от кожуры и нарезав небольшими кусочками, чтобы они поместились в загрузочный отсек. Удалите все твёрдые семена или косточки, чтобы не повредить детали соковыжималки.



ФРУКТЫ С КОСТОЧКАМИ

(виноград, яблоко, персик, хурма, слива, вишня, груша, дыня и другие)

Отжимайте мякоть только после удаления твёрдых частей фрукта. Семена яблок в больших количествах могут быть токсичными после измельчения. А виноград стоит сначала помыть, затем отделить каждую ягоду от грозди.



ЛИСТЬЯ И СТЕБЛИ

(белокочанная капуста, петрушка, витграсс, капуста кейл, сельдерей, зеленый лук и другие)

Нарезайте их кусочками примерно по 3 см. Зелень и стебли содержат много волокон, которые могут застопорить шнек. Из них рекомендуется отжимать соки только вместе с сочными продуктами.



КОРНЕПЛОДЫ

(морковь, свекла, имбирь, батат, картофель, чеснок и другие)

Обязательно смывайте остатки почвы с корнеплодов под проточной водой. Удалите кожуру с волокнистых ингредиентов, таких как имбирь. Длинные ингредиенты нарежьте некрупными полосками.



ПЛОДЫ И ЯГОДЫ С ТОЛСТОЙ КОЖУРОЙ (ананас, питаия, дыня, арбуз, гранат и другие)

Срежьте кожуру с плодов и нарежьте их небольшими кусочками, чтобы они поместились в загрузочный отсек. Обязательно удалите все особо твёрдые семена или косточки перед отжимом.



МЯГКИЕ ФРУКТЫ

(клубника, киви, банан, помидор, манго и другие)

Чередуйте несочные ингредиенты с другими, более сочными продуктами. Перед приготовлением сока удалите кожуру и плодоножки. В манго обязательно нужно удалить косточку и отжимать только мякоть.

• Еда и напитки, включая соки, не считаются лекарствами или предметами медицинского назначения, поэтому они не оказывают прямого влияния на лечение заболеваний. Вместо того, чтобы постоянно употреблять одни и те же питательные вещества или продукты, рекомендуется максимально разнообразить свой рацион.

• В некоторых рецептах указано влияние овощей и фруктов на организм.

• Употребление этих продуктов не гарантирует терапевтический эффект.

07 РЕЦЕПТЫ HUROM

с.170 Простые соки

Красный сок / сок из томатов черри

Желтый сок / ананасовый сок

Фиолетовый сок / сок из винограда темных сортов

Зеленый сок / сок из капусты кейл

Белый сок / яблочный сок

с.175 Мультисоки

Яблочно-дынный сок (дыня, яблоко, капуста бок-чой, сельдерей)

Сок с семенами чиа (семена чиа, яблоко, лимон, огурец, сельдерей)

Яблочно-имбирный сок (яблоко, имбирь, ананас)

Ананасовый сок с базиликом (базилик, ананас, белый виноград, шпинат)

Мятный сок (мята душистая, капуста кейл, белый виноград)

с.180 Полезные соки

Сок из груши и дудника (дудник, груша, виноград)

Апельсиново-морковный сок (апельсин, морковь, яблоко)

Цитрусовый сок (грейпфрут, апельсин, ананас, морковь)

Свекольно-яблочный сок (свёкла, яблоко, лимон)

с.184 Ореховое молоко и сорбеты

Миндальное молоко · Молоко из кешью

Голубично-клубничный сорбет · Банановый сорбет с печеньем

с.188 Кулинария Hurom

Нежный крем-суп из томатов

Яблочный маффин с корицей

Яблочно-имбирная заправка для свежих овощей

ПРОСТЫЕ СОКИ

СОК ИЗ ТОМАТОВ ЧЕРРИ

#КРАСНЫЙ

1. Удалите плодоножки у томатов черри и промойте их под проточной водой.
2. Поместите ингредиенты в загрузочный отсек и закройте клапан «капля-стоп». Начните готовить сок.

P.S. Томатный сок может получиться немного густым. Добавьте виноград или груши, чтобы разбавить его вкус или сделать более жидким.



АНАНАСОВЫЙ СОК

#ЖЕЛТЫЙ

1. Аккуратно срежьте кожуру с ананаса и нарежьте его небольшими полосками.
2. Поместите ингредиенты в загрузочный отсек и закройте клапан «капля-стоп». Начните готовить сок.

P.S. Незрелые ананасы содержат много кислот. Во избежание появления раздражений на слизистой оболочке ротовой полости рекомендуется употреблять только спелые ананасы.



СОК ИЗ ВИНОГРАДА ТЁМНЫХ СОРТОВ

#ФИОЛЕТОВЫЙ

1. Отделите ягоды винограда от веточек и промойте под проточной водой.
2. Поместите ингредиенты в загрузочный отсек и закройте клапан «капля-стоп». Начните готовить сок.

P.S. Попробуйте добавить сок арбуза, чтобы полезные вещества из плодов лучше усваивались.



СОК ИЗ КАПУСТЫ КЕЙЛ

#ЗЕЛЁНЫЙ

1. Тщательно промойте капусту кейл и нарежьте её кусочками примерно по 3 см.
2. Поместите ингредиенты в загрузочный отсек и закройте клапан «капля-стоп». Начните готовить сок.

P.S. Для получения большего количества сока и уменьшения горечи капусты добавьте грушу.



ЯБЛОЧНЫЙ СОК

#БЕЛЫЙ

1. Помойте яблоко, кожицу не срезайте, затем нарежьте плод небольшими кусочками, чтобы они поместились в загрузочный отсек.
2. Поместите ингредиенты в загрузочный отсек и закройте клапан «капля-стоп». Начните готовить сок.

P.S. Яблоки быстро окисляются, поэтому сок из них лучше всего пить сразу после приготовления.

МУЛЬТИСОКИ

ЯБЛОЧНО-ДЫННЫЙ СОК

114 ккал

Дыня – 200 г, яблоко – 130 г, капуста бок-чой – 50 г, сельдерей – 50 г.

1. Срежьте кожуру с дыни и нарежьте мякоть небольшими кусочками.
2. Помойте яблоко и нарежьте на кусочки, которые легко поместятся в загрузочный отсек.
3. Тщательно промойте капусту бок-чой и сельдерей, а затем нарежьте их кусочками примерно по 3 см.
4. Поместите ингредиенты в загрузочный отсек и закройте клапан «капля-стоп». Начните готовить сок.

P.S. Вы можете использовать разные сорта дыни.



СОК С СЕМЕНАМИ ЧИА

198 ккал

Семена чиа – 10 г, яблоко – 150 г, лимон – 50 г, огурец – 70 г, сельдерей – 50 г.

1. Срежьте кожуру с лимона.
2. Тщательно промойте яблоко, огурец и сельдерей. Яблоко и огурец нарежьте небольшими кусочками, а сельдерей – кусочками примерно по 3 см.
3. Поместите ингредиенты в загрузочный отсек и закройте клапан «капля-стоп». Начните готовить сок.
4. Смешайте семена чиа с мультисоком и дайте им разбухнуть в течение 5 мин.

P.S. По желанию сок можно подавать со льдом.



ЯБЛОЧНО-ИМБИРНЫЙ СОК

135 ккал

Яблоко – 280 г, имбирь – 5 г, ананас – 120 г.

1. Срежьте кожуру с ананаса и имбиря.
2. Нарежьте их полосками, чтобы они поместились в загрузочный отсек.
3. Тщательно промойте яблоко и нарежьте его небольшими кусочками.
4. Поместите ингредиенты в загрузочный отсек и закройте клапан «капля-стоп». Начните готовить сок.

P.S. Яблоки и ананасы улучшают пищеварение, а также снимают усталость. Добавленный в сок имбирь немного повышает температуру тела, но помогает уменьшить риск возникновения онкологических заболеваний и повысить иммунитет.



АНАНАСОВЫЙ СОК С БАЗИЛИКОМ

93 ккал

Бasilic – 4 г, ананас – 220 г, белый виноград – 100 г, шпинат – 40 г.

1. Срежьте кожуру с ананаса и нарежьте его полосками. Отделите виноград от веточек и тщательно промойте.
2. Нарежьте шпинат и базилик кусочками примерно по 3 см.
3. Поместите ингредиенты в загрузочный отсек и закройте клапан «капля-стоп». Начните готовить сок.

P.S. Базилик богат бета-каротином, который способствует снижению риска онкологии. А витамин С, содержащийся в ананасе и винограде, нейтрализует свободные радикалы.



МЯТНЫЙ СОК

129 ккал

Мята душистая – 3 г, капуста кейл – 60 г, белый виноград – 330 г.

1. Отделите виноград от веточек и тщательно промойте. Нарежьте яблоко, мяту и капусту кусочками примерно по 3 см.
2. Поместите ингредиенты в загрузочный отсек и закройте клапан «капля-стоп». Начните готовить сок.

P.S. Ароматная мята полезна для пищеварения и способствует снятию напряжения, а капуста кейл хороший источник лютеина и бета-каротина, которые помогают уменьшить риск возникновения онкологических заболеваний.



ПОЛЕЗНЫЕ СОКИ

СОК ИЗ ГРУШИ И ДУДНИКА (ДЯГИЛЯ)

121 ккал

Груша – 109 г, дудник – 134 г, белый виноград – 118 г.

1. Отделите виноград от веточек и тщательно промойте.
2. Нарежьте грушу небольшими кусочками, а дудник – кусочками примерно по 3 см.
3. Поместите ингредиенты в загрузочный отсек и закройте клапан «капля-стоп». Начните готовить сок.

P.S. Дудник и груша способствуют снижению уровня алкоголя в крови и облегчают похмелье. Белый виноград богат лимонной и органической кислотами, которые эффективно выводят токсины и противостоят усталости.



АПЕЛЬСИНОВО-МОРКОВНЫЙ СОК

127 ккал

Апельсин – 200 г, морковь – 100 г, яблоко – 140 г.

1. Удалите кожуру с апельсина и нарежьте его небольшими кусочками, чтобы они поместились в загрузочный отсек.
2. Тщательно вымойте морковь и яблоко, а затем нарежьте их небольшими кусочками.
3. Поместите ингредиенты в загрузочный отсек и закройте клапан «капля-стоп». Начните готовить сок.

P.S. Апельсины богаты витамином С, который усваивается успешнее в сочетании с бета-каротином и витамином А, содержащимися в моркови. Сочетание этих нутриентов улучшает зрение.



ЦИТРУСОВЫЙ СОК

74 ккал

Грейпфрут – 100 г, апельсин – 70 г, ананас – 180 г, морковь – 20 г.

1. Удалите кожуру с грейпфрута, апельсина и ананаса. Затем нарежьте кусочками.
2. Тщательно вымойте морковь и нарежьте её полосками.
3. Поместите ингредиенты в загрузочный отсек и закройте клапан «капля-стоп». Начните готовить сок.

P.S. Жирорасщипляющие ферменты, содержащиеся в грейпфруте, и пищеварительный фермент бромелайн, входящий в состав ананаса, улучшают работу кишечника. А витамин С имеет тонизирующее действие на организм.



СВЕКОЛЬНО-ЯБЛОЧНЫЙ СОК

148 ккал

Свёкла – 20 г, яблоко – 350 г, лимон – 20 г.

1. Срежьте кожуру свёклы и кожуру лимона, а затем нарежьте очищенные продукты кусочками.
2. Тщательно вымойте яблоко и нарежьте его дольками.
3. Поместите ингредиенты в загрузочный отсек и закройте клапан «капля-стоп». Начните готовить сок.

P.S. Бетаин и кверцетин, содержащиеся в свёкле и яблоках соответственно, уменьшают риск сердечно-сосудистых заболеваний, очищают кровь и снижают уровень холестерина в крови.



ОРЕХОВОЕ МОЛОКО И СОРБЕТЫ

МИНДАЛЬНОЕ МОЛОКО

90 г миндаля, 300 мл воды, 2 ст. л. сахара, щепотка соли

1. Вымойте миндаль и замочите его минимум на 6 часов. Затем слейте эту воду и промойте орехи.
2. Закройте клапан «капля-стоп» и начните отжимать молочко из миндаля.
3. После того, как начнет выходить мякоть, залейте 300 мл воды и откройте клапан «капля-стоп».
4. Добавьте сахар и соль по вкусу.

P.S. Этот тип растительного молока очень популярен в США. Миндальное молоко содержит мало жира и соли, но много жирных кислот, что способствует улучшению обмена веществ, укреплению сердца и сосудов, а также обогащает рацион различными питательными веществами. Вместо воды можно использовать соевое молоко или молоко животного происхождения.



МОЛОКО ИЗ КЕШЬЮ

80 г орехов кешью, 300 мл воды, 2 ст. л. сахара, щепотка соли

1. Вымойте кешью и замочите на 2 часа. Затем слейте воду и промойте орехи.
2. Закройте клапан «капля-стоп» и начните отжимать молочко из кешью.
3. После того, как начнет выходить мякоть, залейте 300 мл воды и откройте клапан «капля-стоп».
4. Добавьте сахар и соль по вкусу.

P.S. Из полученного напитка можно также приготовить йогурт, сливки или сыр. Селен и линолевая кислота, содержащиеся в орехах кешью, способствуют снижению уровня холестерина в крови. Максимальное количество воды, рекомендованное для добавления в ореховое молоко, – 350 мл.



ГОЛУБИЧНО-КЛУБНИЧНЫЙ СОРБЕТ

150 г замороженной голубики, 150 г замороженной клубники, 2 ст. л. мёда

1. Установите ёмкость для сока у выхода жмыха.
 2. Загружайте ингредиенты поочередно, по 1-2 штуки или по 1 ложке за раз.
 3. Добавьте в сорбет мёд и тщательно перемешайте.
- P.S.** Замороженная черника богата антоцианином, что способствует улучшению здоровья. Единовременная загрузка всех ингредиентов может привести к неисправности устройства.



БАНАНОВЫЙ СОРБЕТ С ПЕЧЕНЬЕМ

200 г замороженных бананов, 50 г печенья, 2 ст. л. сгущённого молока

1. Нарежьте каждый банан на 5 частей и заморозьте их. Печенье разрежьте пополам.
2. Установите ёмкость для сока у выхода жмыха.
3. Поочередно загружайте ингредиенты, по 1-2 штуки за раз.
4. Добавьте в сорбет сгущённое молоко и тщательно перемешайте.





ЯБЛОЧНЫЙ МАФФИН С КОРИЦЕЙ

Мука пшеничная среднего помола – 200 г, куриное яйцо – 1 шт.,
коричневый сахар – 60 г, сок яблочно-морковный – 70 мл, яблочно-
морковное пюре – 50 г, масло сливочное – 60 г, разрыхлитель – 3 г, молотая
корица – ½ ч.л., соль.

1. Подготовьте яблоко и морковь, вымойте их, а затем нарежьте кусочками, чтобы они поместились в загрузочный отсек.
2. Поместите кусочки в загрузочный отсек и закройте клапан «капля-стоп». Отожмите сок. Яблочно-морковный жмых используйте как пюре.
3. Просейте муку и добавьте в миску к разрыхлителю и соли.
4. В другой миске смешайте размягченное сливочное масло (растопленное при комнатной температуре), яйцо и коричневый сахар.
5. Добавьте яблочно-морковный сок, корицу, муку, разрыхлитель, яблочно-морковное пюре и тщательно всё перемешайте.
6. Смажьте форму для кексов сливочным маслом и распределите тесто, заполнив каждую форму на 3/4. Выпекайте 20-25 минут в пароварке.

P.S. Для этого рецепта сливочное масло и яйцо должны быть комнатной температуры. Для выпекания также можно использовать духовку или аэрогриль (180 °С, 20 мин).



НЕЖНЫЙ КРЕМ-СУП ИЗ ТОМАТОВ

Морковь – 100 г, репчатый лук – 1/2 шт., 3 зубчика чеснока, томаты черри – 500 г, 1 ст. л. сливочного масла, бульон куриный (или овощной), 1/2 ч. л. сушеного тимьяна, 2 ст. л. сливок, кусочки сыра пармезан, соль и перец по вкусу.

1. Удалите плодоножки с томатов и тщательно промойте их.
2. Снимите кожицу с лука, чеснока и моркови, а затем нарежьте их небольшими кусочками.
3. Поместите томаты черри, лук, чеснок и морковь в загрузочный отсек и закройте клапан «капля-стоп». Начните готовить сок.
4. Смажьте сковороду сливочным маслом, переложите в нее овощной жмых из соковыжималки и грейте на среднем огне. Добавьте тимьян и убавьте огонь.
5. Добавьте овощной сок и бульон, а затем доведите суп до кипения. Влейте сливки и проварите в течение 10 минут на медленном огне.
6. Добавьте соль и перец по вкусу.



ЯБЛОЧНО-ИМБИРНАЯ ЗАПРАВКА ДЛЯ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ

Яблоко – 50 г, имбирь – 20 г, лимон – 130 г, горчица – 15 г, оливковое масло – 30 мл, 2 ст. л. мёда, соль и перец по вкусу.

1. Подготовьте имбирь, лимон и морковь, очистив их от кожицы.
2. Разрежьте яблоко пополам или на четверти, чтобы оно поместилось в загрузочный отсек.
3. Поместите имбирь, лимон и яблоко в загрузочный отсек и закройте клапан «капля-стоп». Начните готовить сок.
4. Смешайте полученный сок с оливковым маслом, горчицей и мёдом. Приправьте солью и перцем.
5. Заправка подходит к салатам из свежих овощей.

P.S. Для загущения в заправку можно добавить жмых из соковыжималки.

08 НУТРИЕНТЫ И ИХ ПОЛЬЗА

※ Еда и напитки, включая соки, не считаются лекарствами или предметами медицинского назначения, поэтому они не оказывают прямого влияния на лечение заболеваний. Вместо того, чтобы постоянно употреблять одни и те же питательные вещества или продукты, рекомендуется максимально разнообразить свой рацион.
※ В некоторых рецептах указано влияние овощей и фруктов на организм.
※ Употребление этих продуктов не гарантирует терапевтический эффект.

Продукты, которые полезны для здоровья мозга

Продукт	Нутриенты	Воздействие нутриентов на организм
Брокколи	Фолиевая кислота, глюкозинолат	Антиоксидантное действие, ингибирование тромбообразования
Паприка	Витамин С, фолиевая кислота, бета-каротин	Антиоксидантное действие, стабилизация функций головного мозга
Морковь	Бета-каротин, витамин А	Антиоксидантное действие, улучшение кровообращения
Баклажан	Витамин А, антоцианин, фолиевая кислота	Улучшение кровообращения и памяти
Шпинат	Железо, бета-каротин, лютеин	Улучшение памяти
Спаржа	Фолиевая кислота, лютеин	Улучшение памяти и концентрации внимания, антиоксидантное действие
Капуста кейл	Витамины группы В (В1, В2, В6), глюкозинолат	Антиоксидантное действие, активизация мозговой деятельности
Миндаль	Витамин Е, жирные кислоты, катехин	Улучшение памяти, активизация мозговой деятельности

Продукты, которые полезны для выведения токсинов из организма

Продукт	Нутриенты	Воздействие нутриентов на организм
Огурец	Витамин К, калий	Мочегонное действие, снятие отеков, выведение отходов из организма
Брокколи	Фолиевая кислота, глюкозинолат	Ингибирующее действие на образование раковых клеток, антиоксидантное действие
Капуста бок-чой	Витамин А, глюкозинолат, бета-каротин	Ингибирующее действие на образование раковых клеток, улучшение метаболизма
Капуста кейл	Витамины группы В (В1, В2, В6), глюкозинолат	Ингибирующее действие на образование раковых клеток, антиоксидантное действие
Цветная капуста	Витамин С, глюкозинолат	Ингибирующее действие на образование раковых клеток
Капуста	Витамин С, глюкозинолат	Ингибирующее действие на образование раковых клеток, профилактика запоров
Помидор	Витамин С, ликопин	Стимуляция перистальтики кишечника, профилактика запоров
Яблоко	Кверцетин, пектины	Снижение уровня холестерина, регуляция работы кишечника
Банан	Витамин В6, калий	Снятие отека, профилактика запоров
Витграсс	Фолиевая кислота, бета-каротин, хлорофилл	Профилактика запоров, дезинтоксикация

Плоды, содержащие полезные вещества в кожуре

Продукт	Нутриенты	Воздействие нутриентов на организм
Тыква	Витамины С, витамин Е, каротиноид	Предупреждение старения, снятие отеков
Картофель	Витамин С, хлорогеновая кислота	Антиоксидантное действие
Сладкий картофель	Бета-каротин (жёлтый картофель), антоцианин (фиолетовый картофель)	Профилактика запоров
Огурец	Витамин К, калий	Выведение отходов из организма, антиоксидантное действие
Яблоко	Кверцетин, пектины	Антиоксидантное действие, регуляция кишечной секреции
Груша	Лютеолин, кверцетин	Регуляция кишечной секреции, укрепление бронхов
Хурма	Витамин А, витамин С, каротин	Снятие усталости
Персик	Витамин А, бета-каротин	Эластичность и упругость кожи
Арбуз	Калий, ликопин, цитруллин	Снятие усталости, мочегонное действие
Виноград	Проантоцианидины, катехин (белый виноград), ресвератрол	Антиоксидантное действие, поддержание функции печени
Киви	Фолиевая кислота, лютеин, актинидин	Снижение уровня холестерина, улучшение пищеварения, антиоксидантное действие
Мандарин	Витамин С, нарингин, гесперидин	Антиоксидантное действие, эластичности и упругости кожи
Корейская дыня (шамое)	Железо, бета-каротин, фолиевая кислота	Снижение артериального давления, детоксикация
Баклажан	Витамин А, витамин С, антоцианин	Снижение уровня холестерина, улучшение кровообращения

Плоды, содержащие полезные вещества в семенах

Продукт	Нутриенты	Воздействие нутриентов на организм
Красный болгарский перец	Витамин С, витамин Е, каротиноид	Эластичность и упругость кожи
Паприка	Фолиевая кислота, ликопин, бета-каротин, зеаксантин	Антиоксидантное действие, укрепление иммунитета
Помидор	Витамин С, ликопин	Защита функции предстательной железы, антиоксидантное действие
Дыня	Калий, ликопин, цитруллин	Снятие усталости, мочегонное действие
Клубника	Витамин С, фолиевая кислота, эллаговая кислота	Антиоксидантное действие, уход за кожей
Голубика	Ресвератрол, антоцианин	Антиоксидантное действие, улучшение зрения
Виноград	Катехин (белый виноград), проантоцианидины, ресвератрол	Антиоксидантное действие, улучшение функции печени
Киви	Фолиевая кислота, лютеин, актинидин	Снижение уровня холестерина, улучшение пищеварения
Питаяя	Калий	Улучшение артериального давления
Гранат	Растительный эстроген, эллаговая кислота	Облегчение симптомов климакса
Корейская дыня (шамое)	Железо, фолиевая кислота, бета-каротин	Укрепление иммунной системы, детоксикация организма

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

4DC050068_V.04