

# Kuvings



## 10 RETETE DE SUCURI detox si nutritive

CU STORCATORUL PRIN PRESARE LA RECE KUVINGS

SUC NUTRITIV DIN VARZA SI SFECLA ROSIE

SUC IMUNITATE CU KIWI, GHIMBIR SI ANANAS

SUC DETOX PENTRU SLABIT

Reteta preparata cu Storcator cu presare la rece C9500

# SUC NUTRITIV DIN CASTRAVETI, PATRUNJEL SI LIME

🍹 1 PORTIE | 🍳 1 COMPLEXITATE | ⌚ 5 MIN. PREGATIRE | 🕒 10 MIN. GATIRE

## INGREDIENTE

- Mar verde - 1 buc.
- Castravete - 1 buc.
- Patrunjel - ½ legatura
- Lime - ½ buc.

## MOD DE PREPARARE

- Spalati bine merele si patrunjelul
- Decojiti lime-ul si partial castravetele
- Introduceti ingredientele alternandu-le prin palnia de alimentare a storcatorului prin presare la rece Kuvings C9500S.

Patrunjelul poate combate icterul, este eficace in blocajul functiei hepatice, al plamanilor si rinichilor. Ajuta la vindecarea ulcerului peptic.

Pe langa vitamina C, lime contine si flavonoizi care au proprietati anticarcinogenice, antibiotice si care ajuta la tratarea ulcerului peptic.

IMUNITATE/SUC

Reteta preparata cu Storcator cu presare la rece C9500

# SUC IMUNITATE CU KIWI, GHIMBIR SI ANANAS

🍷 1 PORTIE

## INGREDIENTE

- Ananas - 250 g
- Kiwi - 2 buc
- Ghimbir - 10 g
- Mere - 2 buc

## MOD DE PREPARARE

- Curatati ananasul de coaja si inlatura cotorul. Curata si Kiwi si ghimbirul.
- Introduceti ingredientele alternandule prin palnia de alimentare a storcatorului cu presare la rece Kuvings
- Turnati sucul in pahar

**Kiwi** are mai multa vitamina C decat o portocala. Un fruct mediu are circa 75 de grame si asigura 120% din necesarul zilnic de vitamina C.

**Ananasul** intareste oasele, datorita continutului mare de mangan, mineral esential in formarea oaselor si a tesuturilor conjunctive; antiinflamator, efect revigorant, purga-tiv, detoxifiant, antidepresiv, contine bromelina, pectine, polizaharide, vitamina c, triptofan, serotonina, minerale si vitamine, fibre; datorita bromelinei, fructul de ananas este foarte util in asigurarea unei bune functionari a tractului gastro-intestinal, sucul de ananas putand chiar inlocui sucul gastric.

**Kuvings**  
WHOLE SLOW JUICER

IMUNITATE/SUC

Reteta preparata cu Storcator cu presare la rece C9500

# SMOOTHIE IMUNITATE CU PORTOCAL SI PATRUNJEL

🍹 1 PORTIE | 🍳 1 COMPLEXITATE

## INGREDIENTE

- Portocale - 2 buc.
- Kiwi - 2 buc.
- Patrunjel - 1/2 legatura
- Lamaie - 1/2 buc.

## MOD DE PREPARARE

- spalati bine patrunjelul
- decojiti lamaia, portocala si kiwi
- introduceti ingredientele alternativ in palnia de alimentare a storcatorului prin presare la rece Kuvings C9500PR, pentru a fi preluate usor de axul melcat.

**Kuvings**  
WHOLE SLOW JUICER

DETOX/SUC

Reteta preparata cu Storcator cu presare la rece C9500

# SUC "DIGESTIE BUNA"

🍷 1 PORTIE

## INGREDIENTE

- 1 buc. de portocala
- 2 buc. de pere
- 3 buc. de prune
- 1 buc. de mar

## MOD DE PREPARARE

- echipati storcatorul prin presare la rece Kuvings cu sita pentru suc
- spalati bine ingredientele, curatati portocala de coaja si prunele de samburi
- introduceti treptat ingredientele in storcator, astfel incat sa fie preluate usor de catre axul melcat
- sucul se bea imediat dupa preparare.

### INFORMATII SI SFATURI UTILE

Prunele au un continut crescut de celuloza si mucilagiu, care au actiune benefica asupra intestinului, stimuland tranzitul intestinal si conferind astfel un efect laxativ.

DETOX/SUC

Reteta preparata cu Storcator cu presare la rece C9500

# SMOOTHIE DIETETIC

## DUPA SARBATORI

🍹 1 PORTIE | 🍳 1 COMPLEXITATE | ⌚ 5 MIN. PREGATIRE | 🕒 5 MIN. GATIRE

### INGREDIENTE

- Portocala - 1 buc.
- Castravete - 1 buc.
- Baby spanac - 1 mana
- Radacina de patrunjel - 1 buc.

### MOD DE PREPARARE

- Se monteaza sita pentru smoothie-uri
- Se spala si se curata legumele si fructele si se introduc pe rand in storcatorul prin presare la rece Kuvings C9500PR
- Se toarna in pahar si se bea imediat pentru a beneficia de toate proprietatile acestuia.

Nu mancati fructe in exces sau seara! Daca doriti sa scapati de cateva kilograme, nu consumati mai mult de 3 fructe pe zi (pana la ora 15). Le puteti manca dimineata sau pe post de gustare intre mese, intregi sau sub forma de smoothie.

NUTRITIE/SUC

Reteta preparata cu Storcator cu presare la rece B6000

# SUC NUTRITIV DIN VARZA SI SFECLA ROSIE

🍷 1 PORTIE | 🍳 1 COMPLEXITATE | ⌚ 5 MIN. PREGATIRE

## INGREDIENTE

- Varza rosie - 150 gr.
- Sfecla rosie - 1 buc.
- Morcovi - 2 buc.
- Lamaie - ½ buc.

## MOD DE PREPARARE

- spalati bine morcovii si varza
- decojiti lamaia si sfecla
- introduceti ingredientele alternativ in palnia de alimentare a storcatorului prin presare la rece Kuvings B3500PR, pentru a fi preluate usor de axul melcat.

DETOX/SUC

Reteta preparata cu Storcator cu presare la rece B6000

# SUC DETOX

## PENTRU SLABIT

🍹 1 PORTIE | 🍳 1 COMPLEXITATE | ⌚ 5 MIN. PREGATIRE

### INGREDIENTE

- Rosii - 200 gr.
- Telina apio - 2 tulpini
- Busuioc proaspat - 1 mana
- Frunze de spanac - 1 mana
- Lamaie - ¼ buc.

### MOD DE PREPARARE

- echipati storcatorul prin presare la rece Kuvings B6000W cu sita pentru suc
- spalati bine toate ingredientele si curatati lamaia
- introduceti treptat ingredientele in storcator, astfel incat sa fie preluate usor de catre axul melcat
- sucul se bea imediat dupa preparare, de cate ori simtiti nevoia.

Daca ai avut o masa bogata combinata cu alcool este posibil sa resimti oboseala si durere de cap a doua zi. Alcoolul provoaca deshidratare. Este indicat sa bei cel putin 300 ml de apa inainte de a te culca si la fel imediat cum te trezesti. Evita bauturile energizante si cafeaua pentru ca ele pot face mai mult rau decat bine.



DETOX/SUC

Reteta preparata cu Storcator cu presare la rece B6000

# SMOOTHIE

## PENTRU STIMULAREA DIGESTIEI

🍹 1 PORTIE | 🍳 1 COMPLEXITATE | ⌚ 5 MIN. PREGATIRE

### INGREDIENTE

- Mar - 1 buc. (250 gr)
- Para - 1 buc. (100 gr)
- Ananas - 100 gr.
- Morcovi - 2 buc.
- Telina - 1 tulpina
- Pudra proteica din canepa - 1 lingurita
- Coriandru - o mana de frunze
- Menta - o mana de frunze
- Nucsoara - un varf de lingurita
- Ghimbir - 2 - 3 cm de radacina

### MOD DE PREPARARE

- echipati storcatorul prin presare la rece Kuvings B6000PR cu sita pentru smoothie
  - spalati ingredientele
  - introduceti treptat ingredientele in storcator, astfel incat sa fie preluate usor de catre axul melcat
- Smoothie-ul se bea imediat dupa preparare, zilnic, timp de 2 - 3 saptamani, in prima parte a zilei.

DETOX/SUC

Reteta preparata cu Storcator cu presare la rece B6000

# SUC DETOX

## HIDRATANT

🍹 2 PORTII | 🧠 3 COMPLEXITATE | 🍳 278 CALORII

### INGREDIENTE

- Frunze de nap - 20 gr.
- Lamaie - (1/2 buc.) 60 gr.
- Ardei gras verde - 120 gr.
- Castravete - 180 gr.
- Ghimbir - 20 gr.
- Frunze de spanac - 50 gr.
- Mar - (2 buc.) 180 gr.

### MOD DE PREPARARE

- Spalati bine ingredientele
- Indepartati codita si semintele de la ardei
- Indepartati coaja de la castravete, ghimbir si lamaie
- Taiati marul, castravetele, ardeii, lamaia in bucati. Ele pot fi introduse si intregi in gura de alimentare inovativa, extralarga, a storcatorului prin presare la rece Kuvings B6000W
- Le introduceti in gura de alimentare si preparati suncul prin presare la rece.

#### Tips:

Poti inlocui varza cu frunze de telina si castravetele cu ridiche sau sfecla. Inainte de a prepara suncul din spanac si varza, recomandam sa mentii frunzele in apa rece pentru aprox. 30 de minute pentru a obtine maxim de nutrienti din acestea, in urma presarii la rece.

**Kuvings**  
WHOLE SLOW JUICER

MIC DEJUN/POST

Reteta preparata cu Storcator cu presare la rece B6000

# MIC DEJUN DE POST

🍹 1 PORTIE | 🧑‍🍳 1 COMPLEXITATE | ⌚ 10 MIN. PREGATIRE

## INGREDIENTE

- Lapte de migdale - 150 ml
- Portocale - 100 gr.
- Mango - 100 gr.
- Seminte de chia - 2 linguri
- Seminte de canepa - 1 lingura
- Scortisoara - ¼ lingurita
- Miere - 1 - 2 lingurite (optional)

## MOD DE PREPARARE

- echipati storcatorul prin presare la rece Kuvings B6000PR cu sita pentru suc
- pentru a prepara laptele de migdale se introduc migdalele (lasate la inmuiat cateva ore) in storcatorul prin presare la rece Kuvings, alternand cu apa plata. Pulpa eliminata se mai poate refolosi de 2 - 3 ori, adaugandu-se in continuare apa. Laptele va iesi destul de gras si nu aveti nevoie de punga pentru strecurat, ca atunci cand faceti lapte de migdale la blender.
- spalati storcatorul si introduceti pe rand portocala si mango curatate. Sucul rezultat se adauga peste laptele de migdale, apoi se pun semintele de chia si canepa.
- asteptati cateva minute pana cand amestecul capata o consistenta mai groasa, dupa care puneti scortisoara, mierea si amestecati.
- se consuma dimineata, imediat dupa preparare.

Descopera si alte retete de sarbatori

