

PHILIPS

Centrifugal juicer



EN Fresh juice with the fiber you like
DE Frischer Saft nach Ihrem Geschmack
FR Un jus frais avec les fibres que vous aimez
IT Succo fresco con la tua fibre preferite



PHILIPS

EN

Healthy drinks for extra vitamins

With your new Philips centrifugal juicer, you can enjoy fresh juices every day. Turn your favorite healthy fruits and vegetables into delicious drinks that you and your family will love.

For inspiration, we have developed several special recipes with the collaboration of experts from the University of Innsbruck. Each recipe has been crafted for extra health benefits, and you'll find a selection of them in this booklet.

FR

Des boissons saines riches en vitamines

Avec votre nouvelle centrifugeuse Philips, savourez des jus de fruits frais au quotidien. Transformez vos fruits et légumes préférés en délicieuses boissons qui régaleront toute la famille.

Inspirez-vous de nos recettes originales élaborées en collaboration avec les experts de l'Université d'Innsbruck. Ce livret propose une sélection de recettes offrant des effets positifs ciblés sur la santé.

DE

Gesunde Getränke für mehr Vitamine

Mit Ihrem neuen Philips Zentrifugal-Entsafter können Sie jeden Tag frische Säfte genießen. Verarbeiten Sie Ihr Lieblingsobst und -gemüse zu köstlichen Getränken, die Sie und Ihre Familie lieben werden.

Als Inspiration haben wir in Zusammenarbeit mit Experten der Universität Innsbruck ein paar spezielle Rezepte entwickelt. Jedes Rezept wurde so ausgearbeitet, dass es zusätzliche Vorteile für die Gesundheit bietet. Eine Auswahl dieser Rezepte finden Sie in diesem Heft.

IT

Bevande salutari per un pieno di vitamine

Con la nuova centrifuga Philips, puoi gustare succhi di frutta freschi ogni giorno. Trasforma la frutta e la verdura che preferisci in deliziose bevande che l'intera famiglia adorerà.

Per ispirarti, abbiamo sviluppato alcune ricette speciali con la collaborazione degli esperti dell'Università di Innsbruck. Ogni ricetta è stata pensata per offrire il massimo vantaggio per la salute. Ne troverai una selezione in questo libretto.

ES

Bebidas saludables

para un aporte adicional de vitaminas

Con tu nueva licuadora centrífugadora Philips, puedes disfrutar de zumos frescos cada día. Utiliza tus frutas y vegetales saludables favoritos para elaborar deliciosas bebidas que os encantarán a ti y a tu familia.

Para proporcionar inspiración, hemos desarrollado varias recetas especiales con la colaboración de expertos de la Universidad de Innsbruck. Cada una de ellas se ha diseñado para aportar beneficios adicionales para la salud, y puedes encontrar una selección de las mismas en este folleto.

SV

Hälsosamma drycker

med massor av vitaminer

Tack vare Philips nya råsaftcentrifug kan du njuta av färsk juice varje dag. Gör goda och hälsosamma drycker av dina favoritfrukter och grönsaker – perfekt för hela familjen.

Som extra inspiration har vi tagit fram flera hälsoinriktade specialrecept tillsammans med experter från Innsbrucks universitet. Du hittar några av recepten i den här broschyren.

PT

Bebidas saudáveis

para vitaminas extra

Com o seu novo espremedor centrífugo da Philips, pode desfrutar de sumos frescos todos os dias. Transforme os seus frutos e legumes saudáveis favoritos em deliciosas bebidas que a sua família irá adorar.

Como inspiração, desenvolvemos várias receitas especiais em colaboração com peritos da Universidade de Innsbruck. Cada receita foi criada para benefícios extra para a saúde. Poderá encontrar uma seleção destas receitas neste folheto.

FI

Lisää vitamiineja

terveysjuomista

Philipsin uudella linkousmehulingolla saat tuoretta mehua joka päivä. Voit valmistaa suosikkihedelmistäisi ja -vihanneksistasi terveellisiä ja herkullisia juomia koko perheelle.

Jos kaipaat uusia ideoita, tutustu yhdessä Innsbruckin yliopiston kanssa kehittämiimme erikoisresepteihin. Niiden avulla voit valmistaa mehuja, joilla on paljon hyviä terveysvaikutuksia. Tämä kirjanen sisältää valikoiman reseptejämme.

NL

Gezonde drankjes

voor extra vitaminen

Met uw nieuwe Philips-sapcentrifuge kunt u elke dag van vers sap genieten. In een handomdraai maakt u heerlijke drankjes van uw favoriete gezonde groentes en fruit voor u en uw gezin.

Om u vast op weg te helpen, hebben wij verschillende speciale recepten ontwikkeld met de hulp van experts van de Universiteit van Innsbruck. Elk recept is zo gezond mogelijk gemaakt. U vindt een selectie in dit boekje.

NO

Sunne drikker

for ekstra vitaminer

Med den nye sentrifugaljuiceren fra Philips kan du få frisk juice hver eneste dag. Lag smakfulle drikker som familien vil elske, av sunn frukt og grønt.

Vi har utviklet en rekke spesielle oppskrifter i samarbeid med eksperter fra Universitet i Innsbruck, slik at du kan bli inspirert. Hver enkelt oppskrift er utviklet med tanke på ekstra helsemessige fordeler, og du finner et utvalg i dette heftet.

DA

Sunde drikke, der giver ekstra vitaminer

Med din nye Philips-centrifugaljuicer kan du nyde frisk juice hver dag. Lav dine sunde yndlingsfrugter og -grøntsager om til lækre drikke, som du og din familie vil elske.

Som inspiration har vi udviklet flere specielle opskrifter i samarbejde med eksperter fra Innsbruck Universitet. Alle opskrifter er udarbejdet med henblik på ekstra sundhedsmæssige fordele, og du kan finde et udvalgt af dem i dette hæfte.

EL

Υγιεινά ροφήματα για επιπλέον βιταμίνες

Με το νέο φυγοκεντρικό αποχυμωτή Philips, μπορείτε να απολαμβάνετε φρέσκους χυμούς καθημερινά. Μετατρέψτε τα αγαπημένα σας φρούτα και λαχανικά σε υπέροχα ροφήματα που θα λατρέψετε τόσο εσείς όσο κι η οικογένειά σας.

Προκειμένου να εμπνευστείτε, δημιουργήσαμε διάφορες ξεχωριστές συνταγές σε συνεργασία με ειδικούς από το Πανεπιστήμιο Innsbruck. Καθεμία από τις συνταγές προσφέρει επιπλέον οφέλη για την υγεία σας. Μπορείτε να βρείτε μερικές από αυτές σε αυτό το φυλλάδιο.

TR

Ekstra vitamin için sağlıklı içecekler

Yeni Philips santrifüjlü meyve sıkacağımla her gün taptaze meyve sularının tadını çıkarabilirsiniz. En sevdiğiniz sağlıklı meyve ve sebzeleri, hem sizin hem de ailenizin bayılacağı lezzetli içeceklere dönüştürün.

İlham almanız için Innsbruck Üniversitesi uzmanlarıyla birlikte çalışarak bazı özel tarifler geliştirdik. Ekstra sağlıklı olmaları için hazırlanan tariflerden birkaçını bu kitapçıkta bulabilirsiniz.



PHILIPS

1

0

2





FiberBoost
technology



EN


More healthy fiber with *FiberBoost*


With our new FiberBoost technology, you can make juices everyone enjoys. To make clear juice with less fiber, use the low-fiber setting 1 .

For a boost of up to 50% extra fiber, flip the switch to the high-fiber setting 2 . The results will now be thicker, creamier, and rich in dietary fiber. Our high-fiber favorites include apple, pineapple, carrot, pear, beet and mango—though they taste great in all kinds of juices.

FR


Encore plus de fibres avec *FiberBoost*


Avec notre nouvelle technologie FiberBoost, préparez des jus pour tous les goûts. Pour faire un jus filtré avec moins de fibres, utilisez le réglage à faible teneur en fibres 1 .

Pour des boissons jusqu'à 50 % plus riches en fibres, optez pour le réglage à haute teneur en fibres 2 . Vous obtiendrez ainsi des jus plus épais et plus crémeux, riches en fibres alimentaires. Nos boissons à haute teneur en fibres sont élaborées à base de pommes, d'ananas, de carottes, de poires, de betterave et de mangue, des ingrédients savoureux quel que soit le jus.

DE


Mehr gesunde Fruchtfasern mit *FiberBoost*


Dank unserer neuen FiberBoost-Technologie können Sie Säfte zubereiten, die einfach jedem schmecken. Um einen klaren Saft mit weniger Ballaststoffen zuzubereiten, verwenden Sie Stufe 1 .

Für bis zu 50 % zusätzliche Ballaststoffe stellen Sie den Schalter auf Stufe 2 . Das Ergebnis: dickflüssigere, sämigerer Säfte, die reich an Ballaststoffen sind. Unsere ballaststoffreichen Favoriten sind Äpfel, Ananas, Karotten, Birnen, Rüben und Mango, und sie schmecken in allen Säften.

IT


Più fibra salutare con *FiberBoost*


Con la nostra nuova tecnologia FiberBoost, puoi preparare succhi per tutti. Per preparare un succo puro con meno fibre, utilizza l'impostazione 1 .

Per aggiungere fibre fino al 50% in più, ruota l'interruttore sull'impostazione 2 . Il risultato sarà più denso, cremoso e ricco di fibre dietetiche. I nostri succhi ricchi di fibre preferiti includono mela, ananas, carota, pera, barbabietole e mango; sebbene anche gli altri succhi abbiano un ottimo sapore.

ES


Más fibra saludable con **FiberBoost**


Con nuestra nueva tecnología FiberBoost, puedes elaborar zumos que le gusten a todo el mundo. Para conseguir zumo sin pulpa con menos fibra, utiliza el ajuste de fibra baja 1 .

Para aumentar hasta en un 50 % la cantidad de fibra, cambia al ajuste de fibra alta 2 . Los resultados serán ahora más espesos, cremosos y ricos en fibra dietética. Nuestras bebidas de alto contenido en fibra favoritas incluyen manzana, piña, zanahoria, pera, remolacha y mango, que aportan un sabor delicioso a todo tipo de zumos.

SV


Få mer fiber med **FiberBoost**


Med vår nya FiberBoost-teknik kan du göra juicer som passar alla. Om du föredrar klar juice med mindre fiber kan du använda lågfiberinställning 1 .

Du kan även öka fiberinnehållet med upp till 50 % genom att växla till högfiberinställning 2 . Resultatet blir en fylligare och krämigare juice rik på kostfiber. Äpple, ananas, morot, päron, rödbeta och mango är några av våra favoriter. De innehåller mycket fiber och passar i alla sorters juicer.

PT


Mais fibras saudáveis com **FiberBoost**


Com a nossa nova tecnologia FiberBoost, pode preparar sumos que todos irão adorar. Para preparar sumo filtrado com menos fibras, utilize a regulação de baixo teor de fibras 1 .

Para um reforço de até 50% de fibras extra, volte o botão para a regulação de alto teor de fibras 2 . Assim obterá sumos mais espessos, cremosos e ricos em fibras alimentares. Os nossos favoritos ricos em fibras incluem maçã, ananás, cenoura, pêra, beterraba e manga – e são deliciosos em todos os tipos de receitas.

FI

FiberBoost – paljon terveellisiä kuituja


Uuden FiberBoost-tekniikkamme avulla voit valmistaa mehua, josta kaikki pitävät. Jos pidät kirikkaasta mehusta, jossa on vähemmän kuituja, valitse alhainen kuituasetus 1 .

Jos taas haluat jopa 50 % enemmän kuituja, käytä korkeaa kuituasetusta 2 . Tällöin saat paksua ja täyteläistä mehua, jossa on runsaasti ravintokuitua. Meidän kuitupitoisia suosikkejamme ovat esimerkiksi omena, ananas, porkkana, päärynä, punajuuri ja mango – ne maistuvat kaikenlaisissa mehuissa.

NL


Meer gezonde vezels met **FiberBoost**


Met onze nieuwe FiberBoost-technologie maakt u vruchtensappen waar iedereen van houdt. Gebruik voor helder sap met minder vezels de stand voor minder vezels 1 .

Draai de schakelaar naar de hoge snelheid 2  voor een boost met wel 50% extra vezels. U krijgt dan dikkere, romigere sappen die rijk zijn aan voedingsvezels. Onze favorieten met veel vezels zijn appels, ananas, wortels, peren, bieten en mango. Deze smaken heerlijk in allerlei vruchtensappen.

NO

Mer sunn fiber med **FiberBoost**

Med den nye FiberBoost-teknologien vår kan du lage juicer som alle vil like. Bruk innstillingen for lavt fiberinnhold 1  for ren juice med mindre fiber.

Slå på innstillingen for høyt fiberinnhold 2  for å øke fibermengden med opptil 50 %. Da får du en tykkere og mer kremaktig juice med mye kostfiber. Favorittene våre med mye fiber inkluderer eple, ananas, gulrot, pære, bete og mango, men disse smaker godt i alle slags juicer.

DA

Flere sunde fibre med **FiberBoost**

Med vores nye FiberBoost-teknologi kan du lave juice, som alle kan lide. For at lave en klar juice med mindre fiber skal du bruge den lave hastighedsindstilling 1 🍷.

For at få et boost på op til 50 % ekstra fibre, skal du vippe kontakten over på indstilling 2 🍷, der giver en fiberrig juice. Resultatet bliver tykkere, mere cremet og kostfiberrigt. Vores fiberrige favoritter omfatter æble, ananas, gulerod, pære, rødbede og mango – men de smager fantastisk i alle slags juice.

EL

Πιο υγιεινές ίνες με το **FiberBoost**

Χάρη στη νέα μας τεχνολογία FiberBoost, μπορείτε να φτιάχνετε απολαυστικούς χυμούς για όλους. Για να φτιάξετε καθαρούς χυμούς με λιγότερες ίνες, χρησιμοποιήστε τη ρύθμιση 1 για χαμηλή περιεκτικότητα σε ίνες 🍷.

Για ενισχυμένους χυμούς με έως 50% επιπλέον ίνες, γυρίστε τον διακόπτη στη ρύθμιση 2 για υψηλή περιεκτικότητα σε ίνες 🍷. Έτσι, θα φτιάξετε πιο παχύρευστους χυμούς με κρεμώδη υφή και μεγάλη περιεκτικότητα σε ίνες. Στις αγαπημένες μας τροφές που είναι πλούσιες σε φυτικές ίνες συγκαταλέγονται τα μήλα, ο ανανάς, τα καρότα, τα αχλάδια, τα παντζάρια και το μάνγκο, τα οποία, φυσικά, ταιριάζουν υπέροχα σε χυμούς όλων των ειδών.

TR

FiberBoost ile daha sağlıklı lifler

Yeni FiberBoost teknolojimizle herkesin bayılacağı meyve suları hazırlayabilirsiniz. Az lifli, berrak meyve suları hazırlamak için düşük hız ayarını 1 🍷 kullanın.

Meyve suyunuzun %50'ye kadar daha fazla lif içermesi için düğmeyi yüksek hız ayarına 2 🍷 çevirin. Bu ayarda meyve suyu daha yoğun, daha kıvamlı ve diyet lifi açısından daha zengin olur. En sevdiğimiz zengin lifli meyve suları elma, ananas, havuç, armut, pancar ve mangodur fakat bu yöntemle her meyve suyunda lezzetli sonuçlar alabilirsiniz.

EN

Make tasty fresh juices with our Healthy Drinks app

You'll want to start juicing right away. So we put together a few of our favorite recipes in this booklet. For more juice ideas—and specific nutritional information—download our free Philips Healthy Drinks app.

From detox to better sleep, our app is a great way to find healthy drinks that suit your tastes and lifestyle. Create shopping lists, learn about health benefits—and track your nutrition by linking this app to Apple Health.

FR

Préparez des jus frais savoureux avec Healthy Drinks app

Pour vos premiers jus, nous vous conseillons une sélection de nos meilleures recettes à retrouver dans ce livret. Pour obtenir plus d'idées recettes et des informations nutritionnelles spécifiques, téléchargez gratuitement Healthy Drinks app de Philips.

Que vous souhaitiez faire une cure détox ou mieux dormir, utiliser notre application est un excellent moyen pour trouver des boissons saines correspondant à vos goûts et à votre mode de vie. Créez des listes d'achat, renseignez-vous sur les bienfaits santé et réalisez votre suivi nutritionnel en associant cette application à Santé d'Apple.

DE

Bereiten Sie köstliche, frische Säfte mit unserer Healthy Drinks-App zu

Sie möchten bestimmt sofort mit dem Entsaften beginnen. Daher haben wir für Sie ein paar unserer Lieblingsrezepte in diesem Heft zusammengestellt. Um weitere Saftinspirationen und spezielle Ernährungstipps zu erhalten, können Sie unsere kostenlose Philips Healthy Drinks-App herunterladen.

Mit unserer App finden Sie gesunde Getränke, die Ihrem Geschmack und Lebensstil entsprechen – von Entgiftung bis hin zu einem besseren Schlaf. Erstellen Sie Einkaufslisten, erfahren Sie mehr über Vorteile für die Gesundheit und halten Sie Informationen zu Ihren Ernährungsgewohnheiten fest, indem Sie diese App mit Apple Health verknüpfen.

IT

Realizza succhi gustosi e freschi con la nostra Healthy Drinks app.

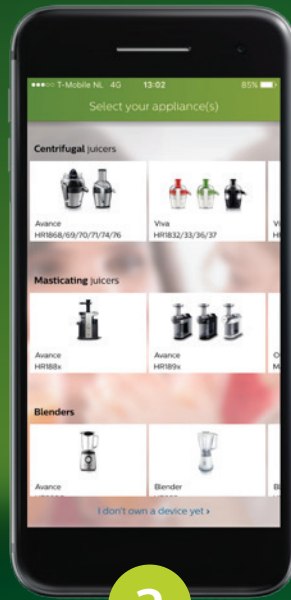
Immaginiamo che non tu non veda l'ora di preparare succhi. Per questo motivo, abbiamo raccolto alcune delle nostre ricette preferite in questo libretto. Per avere altre idee (e specifiche informazioni nutrizionali), scarica gratuitamente la Healthy Drinks app di Philips.

La nostra app è un ottimo modo per trovare bevande salutari che soddisfino i tuoi gusti e lo stile di vita, dalla purificazione al dormire meglio. Collegando l'app ad Apple Health puoi creare la lista della spesa, imparare a conoscere i benefici per la salute e monitorare l'apporto nutrizionale.



1

Install the app



2

Select your juicer



3

Start juicing!



philips.com/healthy-drinks

ES

Elabora zumos frescos y deliciosos con nuestra app Healthy Drinks

Querás empezar a preparar zumos de inmediato. Para ello, hemos reunido algunas de nuestras recetas favoritas en este folleto. Para conseguir más ideas sobre zumos, así como información nutricional específica, descarga la app gratuita Healthy Drinks de Philips.

Desde la eliminación de toxinas hasta la mejora del sueño, nuestra app es una forma ideal de encontrar bebidas saludables que se adaptan a tus gustos y tu estilo de vida. Crea listas de la compra, consigue información sobre los beneficios para la salud y realiza un seguimiento de tu nutrición al vincular esta app con Salud de Apple.

SV

Gör god och färsk juice med vår app Healthy Drinks

Vi gissar att du vill prova råsaftcentrifugen så fort du fått hem den, så därför har vi tagit med några av våra favoritrecept i den här broschyren. Du kan få fler juicetips och näringsfakta genom att hämta appen Healthy Drinks från Philips – den är kostnadsfri.

Appen ger information om drycker som passar alla smaker och livsstilar, vare sig du vill köra en detox eller förbättra din sömnkvalitet. Du kan göra shoppinglistor, läsa om hälsofördelar och spåra ditt näringsintag genom att länka appen till Apple Health.

PT

Prepare deliciosos sumos frescos com a nossa aplicação Healthy Drinks

Provavelmente estará sedento para começar a extrair sumo, por isso reunimos algumas das nossas receitas favoritas neste folheto. Para mais ideias para sumos – e informações de nutrição específicas – transfira a nossa aplicação gratuita Philips Healthy Drinks.

Quer procure uma desintoxicação ou queira dormir melhor, a nossa aplicação é uma ótima forma para descobrir bebidas saudáveis que satisfazem as suas preferências e o seu estilo de vida. Crie listas de compras, conheça os benefícios para a saúde e acompanhe a sua nutrição através da aplicação Saúde da Apple.

FI

Herkullisia tuoreita mehuja Healthy Drinks -sovelluksen avulla

Jotta pääset aloittamaan mehun valmistuksen nopeasti, kokosimme muutamia suosikkireseptejä tähän kirjaseen. Lisää mehunvalmistusideoita ja ravintosisältötietoja saat lataamalla maksuttoman Philips Healthy Drinks -sovelluksen.

Sovelluksestamme löydät helposti terveellisiä juomia, jotka sopivat omaan makuusi ja elämäntilanteeseesi, olitpa sitten kiinnostunut puhdistuskuurista tai halusitpa nukkua paremmin. Voit luoda ostoslistoja, lukea terveyshyödyistä – ja seurata päivittäisten ravintoaineiden saantiasi yhdistämällä sovelluksen Apple Healthiin.

NL

Maak lekkere verse sappen met onze Healthy Drinks-app

U wilt natuurlijk meteen aan de slag. Daarom hebben we een aantal van onze favoriete recepten in dit boekje gezet. Voor meer sapideeën en specifieke voedingsinformatie kunt u gratis de Philips Healthy Drinks-app downloaden.

Van detox tot beter slapen, in onze app vindt u recepten voor gezonde drankjes die passen bij uw smaak en levensstijl. Maak boodschappenlijstjes, kom meer te weten over de voordelen en houd uw voedingspatroon bij door de app te linken aan Apple Gezondheid.

NO

Lag smakfulle friske juicer med Healthy Drinks-appen

Du kommer umiddelbart til få lyst til å juice. Så vi har samlet noen av favorittoppskriftene våre i dette heftet. Last ned den gratis Philips Healthy Drinks-appen for flere juiceideer – og spesifikk ernæringsinformasjon.

Med appen vår kan du finne sunne drikker som passer til smaken og livsstilen din – med alt fra detox- til sov godt-drikker. Lag handlelister, lær om helsemessige fordeler, og hold orden på ernæringen ved å koble denne appen til Apple Health.

DA

Lav velsmagende, frisk juice med vores Healthy Drinks-app

Du vil begynde at lave juice med det samme. Derfor har vi sammensat nogle af vores yndlingsopskrifter i hæftet. For at få flere ideer til juice – og bestemte ernæringsmæssige oplysninger – kan du downloade vores gratis Philips Healthy Drinks-app.

Fra udrensning til bedre søvn. Vores app er en fantastisk måde, du kan finde sunde drikke, der passer til din smag og livsstil. Opret indkøbslister, få mere at vide om sundhedsmæssige fordele – og registrer din kost ved at linke denne app til Apple Health.

EL

Φτιάξτε υπέροχους φρέσκους χυμούς με την εφαρμογή Healthy Drinks

Για να αρχίσετε αμέσως να φτιάχνετε χυμούς, συγκεντρώσαμε μερικές από τις αγαπημένες μας συνταγές σε αυτό το φυλλάδιο. Για περισσότερες ιδέες και διατροφικές πληροφορίες, μπορείτε να κατεβάσετε τη δωρεάν εφαρμογή Healthy Drinks της Philips.

Με την εφαρμογή μπορείτε να βρείτε διάφορα υγιεινά ροφήματα ανάλογα με τα γούστα και τον τρόπο ζωής σας, από χυμούς για αποτοξίνωση μέχρι ροφήματα που βελτιώνουν τον ύπνο. Δημιουργήστε λίστες αγορών, ενημερωθείτε σχετικά με τα οφέλη για την υγεία σας και παρακολουθήστε τη διατροφή σας συνδέοντας την εφαρμογή με το Apple Health.

TR

Healthy Drinks uygulamamızla lezzetli ve taze meyve suları hazırlayın

Hemen meyve suyu hazırlamak isteyeceğinizi biliyoruz. Bu yüzden en sevdiğimiz tariflerden birkaçını bu kitapçığa ekledik. Daha fazla meyve suyu fikri (ve özel besin bilgileri) için ücretsiz Philips Healthy Drinks uygulamamızı indirin.

Detokstan daha iyi uyumaya, uygulamamız damak zevkiniz ve yaşam tarzınıza uygun sağlıklı içecekler keşfetmek için harika bir yoldur. Alışveriş listeleri oluşturun, sağlık faydaları hakkında bilgi edinin ve bu uygulamayı Apple Health uygulamasına bağlayarak beslenmeizi takip edin.

EN**Farmers Market***Supports iron metabolism*Rich source of vitamin A
Setting: 2 🍷

- 120g strawberries
- 180g cucumber
- 1 (150g) apple
- 3 (300g) carrots

Topping

1 tbsp olive oil

DE**Farmer-Saft***Unterstützt den Eisenstoffwechsel*Reich an Vitamin A
Stufe: 2 🍷

- 120 g Erdbeeren
- 180 g Gurke
- 1 (150 g) Äpfel
- 3 (300 g) Karotten

Garnerung

1 EL Olivenöl

ES**De la granja***Contribuye al metabolismo del hierro*Gran fuente de vitamina A
Ajuste: 2 🍷

- 120 g de fresas
- 180 g de pepino
- 1 manzana (150 g)
- 3 zanahorias (300 g)

Aderezo

1 cucharada de aceite de oliva

PT**Sumo vital***Contribui para o metabolismo do ferro*Fonte rica de vitamina A
Regulação: 2 🍷

- 120 g de morangos
- 180 g de pepino
- 1 maçã (150 g)
- 3 cenouras (300 g)

Para terminar

1 c.s. de azeite

NL**Farmers Market***Ondersteunt het ijzermetabolisme*Rijk aan vitamine A
Stand: 2 🍷

- 120 g aardbeien
- 180 g komkommer
- 1 (150 g) appel
- 3 (300 g) wortels

Garnering:

1 eetlepel olijfolie

SV**Farmers Market***Bidrar till en normal järnmetabolism*Rik källa till A-vitamin
Inställning: 2 🍷

- 120 g jordgubbar
- 180 g gurka
- 1 äpple (150 g)
- 3 morötter (300 g)

Garnityr

1 msk olivolja

FR**Jus du maraîcher***Favorise le métabolisme du fer*Riche en vitamine A
Réglage : 2 🍷

- 120 g de fraises
- 180 g de concombre
- 1 pomme (150 g)
- 3 carottes (300 g)

Garniture

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

IT**Farmers Market***Aiuta il metabolismo del ferro.*Ricca fonte di vitamina A
Impostazione: 2 🍷

- 120 g di fragole
- 180 g di cetrioli
- 1 mela (150 g)
- 3 carote (300 g)

Condimento

1 cucchiaino di olio d'oliva

FI**Tuoretori***Tukee rauta-aineenvaihduntaa*Hyvä A-vitamiinin lähde
Asetus: 2 🍷

- 120 g mansikoita
- 180 g kurkkua
- 1 (150 g) omena
- 3 (300 g) porkkanaa

Päälle

1 rkl oliiviöljyä

NO**Farmers' Market***Støtter jernstoffskifte*Rikholdig kilde til vitamin A
Instilling: 2 🍷

- 120 g jordbær
- 180 g agurk
- 1 (150 g) eple
- 3 (300 g) gulrøtter

Fyll

1 ss olivenolje

DA**Farmers Market***Medvirker til jernmetabolisme*A-vitaminrig kilde
Indstilling: 2 🍷

- 120 g jordbær
- 180 g agurk
- 1 æble (150 g)
- 3 gulerødder (300 g)

Fyld

1 spsk olivenolie

EL**Θησαυρός του αγρού***Εισαχθεί με μεταβολισμό του σιδήρου*Πηγή πλούσια σε βιταμίνη Α
Ρύθμιση: 2 🍷

- 120 γρ. φράουλες
- 180 γρ. αγγούρι
- 1 κόκκινο μήλο (150 γρ.)
- 3 καρότα (300 γρ.)

Γαρνίρισμα

1 κ.σ. ελαιόλαδο

TR

Köy Pazarı

Demir metabolizmasını destekler

Zengin A vitamini kaynağı
Ayar: 2 🍷

- 120 g çilek
- 180 g salatalık
- 1 (150 g) elma
- 3 (300 g) havuç

Üst malzemesi
1 yemek kaşığı zeytinyağı



+



+



+



+





+



+



+



+



+



EN

Bunny Delight

Supports skin maintenance

Rich source of vitamin A
Rich source of vitamin C
Setting: 2 🍷

- 4 (250g) tomatoes
- 1/4 chili pepper
- 1 (150g) bell pepper (red)
- 2 (60g) celery stalks
- 3 (300g) carrots

Topping

1 tbsp olive oil

FR

Régal de carottes

Préserve la santé de la peau

Riche en vitamine A
Riche en vitamine C
Réglage : 2 🍷

- 4 tomates (250 g)
- 1/4 piment
- 1 poivron rouge (150 g)
- 2 branches de céleri (60 g)
- 3 carottes (300 g)

Garniture

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

DE

Bunny Delight

Unterstützt den Erhalt des Hautzustands

Reich an Vitamin A
Reich an Vitamin C
Stufe: 2 🍴

- 4 (250 g) Tomaten
- 1/4 Chilischote
- 1 (150 g) Paprika (rot)
- 2 (60 g) Selleriestangen
- 3 (300 g) Karotten

Garnierung
1 EL Olivenöl

IT

Bunny Delight

Aiuta a mantenere la pelle sana.

Ricca fonte di
vitamina A
Ricca fonte di
vitamina C
Impostazione: 2 🍴

- 4 pomodori (250 g)
- 1/4 di peperoncino
- 1 peperone rosso (150 g)
- 2 gambi di sedano (60 g)
- 3 carote (300 g)

Condimento
1 cucchiaino di olio d'oliva

ES

Delicia anaranjada

Contribuye al mantenimiento de la piel

Gran fuente de
vitamina A
Gran fuente de
vitamina C
Ajuste: 2 🍴

- 4 tomates (250 g)
- 1/4 de chile
- 1 pimiento (rojo) (150 g)
- 2 tallos de apio (60 g)
- 3 zanahorias (300 g)

Aderezo
1 cucharada de aceite de oliva

FI

Pupun herkkujuoma

Pitää ihon kunnossa

Hyvä A-vitamiinin lähde
Hyvä C-vitamiinin lähde
Asetus: 2 🍴

- 4 (250 g) tomaattia
- 1/4 chilipaprikkaa
- 1 (150 g) (punainen) paprika
- 2 (60 g) sellerinvartta
- 3 (300 g) porkkanaa

Päälle
1 rkl oliiviöljyä

PT

Bunny Delight

Contribui para a manutenção da pele

Fonte rica de vitamina A
Fonte rica de vitamina C
Regulação: 2 🍴

- 4 tomates (250 g)
- 1/4 de malagueta
- 1 pimento (vermelho) (150 g)
- 2 pés de aipo (60 g)
- 3 cenouras (300 g)

Para terminar
1 c.s. de azeite

NO

Bunny Delight

Støtter vedlikehold av hud

Rikholdig kilde til
vitamin A
Rikholdig kilde til
vitamin C
Innstilling: 2 🍴

- 4 (250 g) tomater
- 1/4 chili
- 1 (150 g) paprika (rød)
- 2 (60 g) selleristenger
- 3 (300 g) gulrøtter

Fyll
1 ss olivenolje

NL

Bunny Delight

Ondersteunt huidherstel

Rijk aan vitamine A
Rijk aan vitamine C
Stand: 2 🍴

- 4 (250 g) tomaten
- 1/4 chilipeper
- 1 (150 g) rode paprika
- 2 (60 g) stengels bleekselderij
- 3 (300 g) wortels

Garnering:
1 eetlepel olijfolie

DA

Bunny Delight

Medvirker til at holde huden sund

A-vitaminrig kilde
C-vitaminrig kilde
Indstilling: 2 🍴

- 4 tomater (250 g)
- 1/4 chilipeber
- 1 (rød) peberfrugt (150 g)
- 2 bladselleri (60 g)
- 3 gulerødder (300 g)

Fyld
1 spsk olivenolie

SV

Bunny Delight

Bidrar till att bibehålla en normal hud

Rik källa till A-vitamin
Rik källa till C-vitamin
Inställning: 2 🍴

- 4 tomater (250 g)
- 1/4 chilifrukt
- 1 röd paprika (150 g)
- 2 rotselleri (60 g)
- 3 morötter (300 g)

Garnityr
1 msk olivolja

EL

Πανδαισία λαχανικών

Ενισχύει την προστασία του δέρματος

Πηγή πλούσια σε
βιταμίνη Α
Πηγή πλούσια σε
βιταμίνη C
Ρύθμιση: 2 🍴

- 4 τομάτες (250 γρ.)
- 1/4 καυτερή πιπεριά
- 1 γλυκιά κόκκινη πιπεριά (150 γρ.)
- 2 κλωνάρια σέλερι (60 γρ.)
- 3 καρότα (300 γρ.)

Γαρνίρισμα
1 κ.σ. ελαιόλαδο

TR

Havuç Şöleni

Cilt bakımını destekler

Zengin A vitamini kaynağı
Zengin C vitamini kaynağı
Ayar: 2 🍴

- 4 (250 g) domates
- 1/4 kırmızı biber
- 1 (150 g) kırmızı dolmalık biber
- 2 (60 g) kereviz sapı
- 3 (300 g) havuç

Üst malzemesi
1 yemek kaşığı zeytinyağı

EN**Burgundy Juice***Supports your eyesight maintenance*Rich source of vitamin A
Setting: 1 


- 200g pomegranate seeds
- 200g beets, peeled
- 3 (300g) carrots
- 100g blueberries

Topping1 pinch cinnamon and
1 tbsp olive oil**FR****Jus de Bourgogne***Préserve la vue*Riche en vitamine A
Réglage : 1 


- 200 g de graines de grenade
- 200 g de betteraves pelées
- 3 carottes (300 g)
- 100 g de myrtilles

Garniture1 pincée de cannelle
et 1 càs d'huile d'olive**DE****Roter Saft***Unterstützt den Erhalt der Sehkraft*Reich an Vitamin A
Stufe: 1 

- 200 g Granatapfelkerne
- 200 g Rüben, geschält
- 3 (300 g) Karotten
- 100 g Blaubeeren

Garnierung1 Prise Zimt und
1 EL Olivenöl**ES****Zumo bermellón***Contribuye al mantener el miento de la vista*Gran fuente de vitamina A
Ajuste: 1 

- 200 g de granos de granada
- 200 g de remolacha pelada
- 3 zanahorias (300 g)
- 100 g de arándanos azules

Aderezo1 pizca de canela y
1 cucharada de aceite de oliva**PT****Sumo Vermelho Borgonha***Reforça a manutenção da visão*Fonte rica de vitamina A
Regulação: 1 


- 200 g de sementes de romã
- 200 g de beterraba descas.
- 3 cenouras (300 g)
- 100 g de mirtilos

Para terminar1 pitada de canela e
1 c.s. de azeite**NL****Burgundy Juice***Ondersteunt het behoud van uw gezichtsvermogen*Rijk aan vitamine A
Stand: 1 

- 200 g granaatappelpitjes
- 200 g bieten, geschild
- 3 (300 g) wortels
- 100 g bosbessen

Garnering:1 snufje kaneel en
1 eetlepel olijfolie**SV****Burgundy Juice***Bidrar till normal synförmåga*Rik källa till A-vitamin
Inställning: 1 


- 200 g granatäppelkärnor
- 200 g rödbetor, skalade
- 3 morötter (300 g)
- 100 g blåbär

Garnityr1 nypa kanel och
1 msk olivolja**IT****Burgundy Juice***Aiuta a mantenere la vista sana.*Ricca fonte di vitamina A
Impostazione: 1 


- 200 g di semi di melagrana
- 200g di barbabietole pelate
- 3 carote (300 g)
- 100 g di mirtilli

Condimento1 pizzico di cannella
e 1 cucchiaino di olio di oliva**FI****Burgundinmehu***Pitää näön kunnossa*Hyvä A-vitamiinin lähde
Asetus: 1 


- 200 g granaattiomenan siemeniä
- 200 g kuorittua punajuurta
- 3 (300 g) porkkanaa
- 100 g mustikoita

PäälleRipaus kanelia ja
1 rkl oliiviöljyä**NO****Burgundy Juice***Støtter opprettholdelse av syn*Rikholdig kilde til vitamin A
Innstilling: 1 

- 200 g granateplefrø
- 200 g skrelt bete
- 3 (300 g) gulrøtter
- 100 g blåbær

Fyll1 klype kanel og
1 ss olivenolje**DA****Burgundy Juice***Bidrager til et godt syn*A-vitaminrig kilde
Indstilling: 1 

- 200 g granatæblekerner
- 200 g rødbeder, skrællede
- 3 gulerødder (300 g)
- 100 g blåbær

Fyld1 knivspids kanel og
1 spsk. olivenolie**EL****Νέκταρ του δάσους***Εισαχίει την όραση*Πηγή πλούσια σε βιταμίνη Α
Ρύθμιση: 1 


- 200 γρ. ρόδι
- 200 γρ. παντζάρι, καθαρισμένο
- 3 καρότα (300 γρ.)
- 100 γρ. μύρτιλλα

Γαρνίρισμα1 πρέζα κανέλα και
1 κ.σ. ελαιόλαδο

TR

Burgonya Esintisi

Görme duyunuzun
korunmasını destekler

Zengin A vitamini
kaynağı
Ayar: 1 

- 200 g nar tanesi
- 200 g soyulmuş
pancar
- 3 (300 g) havuç
- 100 g yaban mersini

Üst malzemesi
1 tutam tarçın ve
1 yemek kaşığı
zeytinyağı



+



+



+



+



+





+



+



+



EN

Sunny Peach

Contributes to fatigue reduction.

Rich source of vitamin C
Setting: 2 🍹

- 2 (200g) peaches
- 2 (200g) nectarines
- 1/2 (200g) pineapple, peeled
- 1 (100g) lemon

FR

Pêche éclatante

Contribue à réduire la fatigue.

Riche en vitamine C
Réglage : 2 🍹

- 2 pêches (200 g)
- 2 nectarines (200 g)
- 1/2 ananas épluché (200 g)
- 1 citron (100 g)

DE**Sunny Peach***Hilft gegen Müdigkeit*Reich an Vitamin C
Stufe: 2 🍹

- 2 (200 g) Pfirsiche
- 2 (200 g) Nektarinen
- 1/2 (200 g) Ananas, geschält
- 1 (100 g) Zitrone

ES**Melocotón****soleado***Contribuye a la reducción de la fatiga.*Gran fuente de
vitamina C
Ajuste: 2 🍹

- 2 melocotones (200 g)
- 2 nectarinas (200 g)
- 1/2 piña (200 g), pelada
- 1 limón (100 g)

PT**Sunny Peach***Contribui para a redução da fadiga.*Fonte rica de vitamina C
Regulação: 2 🍹

- 2 pêssegos (200 g)
- 2 nectarinas (200 g)
- 1/2 ananás descascado (200 g)
- 1 limão (100 g)

NL**Sunny Peach***Draagt bij tot het verminderen van vermoeidheid.*Rijk aan vitamine C
Stand: 2 🍹

- 2 (200 g) perziken
- 2 (200 g) nectarines
- 1/2 (200 g) ananas, geschild
- 1 (100 g) citroen

SV**Sunny Peach***Bidrar till att motverka trötthet.*Rik källa till C-vitamin
Inställning: 2 🍹

- 2 persikor (200 g)
- 2 nektariner (200 g)
- 1/2 skalad ananas (200 g)
- 1 citron (100 g)

TR**Turunç Cümbüşü***Yorgunluğun azaltılmasına katkıda bulunur.*Zengin C vitamini kaynağı
Ayar: 2 🍹

- 2 (200 g) şeftali
- 2 (200 g) nektarin
- 1/2 (200 g) soyulmuş ananas
- 1 (100 g) limon

IT**Sunny Peach***Contribuisce a ridurre l'affaticamento.*Ricca fonte di
vitamina C
Impostazione: 2 🍹

- 2 pesche (200 g)
- 2 pesche nettarine (200 g)
- 1/2 ananas sbucciato (200 g)
- 1 limone (100 g)

FI**Aurinkoinen persikkajuoma***Auttaa vähentämään väsymystä.*Hyvä C-vitamiinin lähde
Asetus: 2 🍹

- 2 (200 g) persikkaa
- 2 (200 g) nektariinia
- 1/2 (200 g) kuorittua ananasta
- 1 (100 g) sitruuna

NO**Sunny Peach***Sorger for mindre utmattelse.*Rikholdig kilde til
vitamin C
Innstilling: 2 🍹

- 2 (200 g) fersken
- 2 (200 g) nektariner
- 1/2 (200 g) ananas, skrelt
- 1 (100 g) sitron

DA**Sunny Peach***Bidrager til at mindske træthed.*C-vitaminrig kilde
Indstilling: 2 🍹

- 2 ferskner (200 g)
- 2 nektariner (200 g)
- 1/2 ananas, skrællet (200 g)
- 1 citron (100 g)

EL**Τροπικό νέκταρ***Συμβάλλει στην καταπολέμηση της κόπωσης.*Πηγή πλούσια σε
βιταμίνη C
Ρύθμιση: 2 🍹

- 2 ροδάκινα (200 γρ.)
- 2 νεκταρίνια (200 γρ.)
- 1/2 ανανάς (200 γρ.), ξεφλουδισμένος
- 1 λεμόνι (100γρ.)

EN**Green Pear Power***Contributes to collagen formation for your skin*Rich source of vitamin C
Setting: 1 🍷

- 2 (250g) pears
- 300g grapes (white)
- 1 (150g) bell pepper (green)
- 6g parsley

DE**Green Pear Power***Trägt zur Kollagenbildung der Haut bei*Reich an Vitamin C
Stufe: 1 🍷

- 2 (250 g) Birnen
- 300 g Trauben, grün
- 1 (150 g) Paprika, grün
- 6 g Petersilie

ES**Poder verde pera***Contribuye a la formación de colágeno en la piel*Gran fuente de vitamina C
Ajuste: 1 🍷

- 2 peras (250 g)
- 300 g de uvas (blancas)
- 1 pimiento (verde) (150 g)
- 6 g de perejil

PT**Green Pear Power***Contribui para a formação de colágeno da pele*Fonte rica de vitamina C
Regulação: 1 🍷

- 2 pêras (250 g)
- 300 g de uvas (brancas)
- 1 pimento (verde) (150 g)
- 6 g de salsa

NL**Green Pear Power***Draagt bij tot de vorming van collageen voor uw huid*Rijk aan vitamine C
Stand: 1 🍷

- 2 (250 g) peren
- 300 g druiven (wit)
- 1 (150 g) paprika (groen)
- 6 g peterselie

SV**Green Pear Power***Bidrar till normal kollagenbildning i huden*Rik källa till C-vitamin
Inställning: 1 🍷

- 2 päron (250 g)
- 300 g vita vindruvor
- 1 grön paprika (150 g)
- 6 g persilja

FR**Puissance poire verte***Favorise la formation de collagène cutané*Riche en vitamine C
Réglage : 1 🍷

- 2 poires (250 g)
- 300 g de raisin blanc
- 1 poivron vert (150 g)
- 6 g de persil

IT**Green Pear Power***Contribuisce alla formazione di collagene per la pelle.*Ricca fonte di vitamina C
Impostazione: 1 🍷

- 2 pere (250 g)
- 300 g di uva bianca
- 1 peperone verde (150 g)
- 6 g di prezzemolo

FI**Vihreä päärynäpommei***Tukee ihon kollageenin muodostumista*Hyvä C-vitamiinin lähde
Asetus: 1 🍷

- 2 (250 g) päärynää
- 300 g (vaaleita) viinirypäleitä
- 1 (150 g) (vihreä) paprika
- 6 g persiljaa

NO**Green Pear Power***Sørger for dannelse av kollagen i huden*Rikholdig kilde til vitamin C
Innstilling: 1 🍷

- 2 (250 g) pærer
- 300 g druer (hvite)
- 1 (150 g) paprika (grønn)
- 6 g persille

DA**Green Pear Power***Bidraget til dannelsen af kollagen i huden*C-vitaminrig kilde
Indstilling: 1 🍷

- 2 pærer (250 g)
- 300 g vindruer (hvide)
- 1 (grøn) peberfrugt (150 g)
- 6 g persille


EL**Η δύναμη του πράσινου***Συμβάλλει στην παραγωγή κολλαγόνου για το δέρμα*Πηγή πλούσια σε βιταμίνη C
Ρύθμιση: 1 🍷

- 2 αχλάδια (250 γρ.)
- 300 γρ. σταφύλι (λευκό)
- 1 γλυκιά πράσινη πιπεριά (150 γρ.)
- 6 γρ. μαϊντανός

TR

Yeşil Armut Gücü

Cildiniz için kolajen oluşumuna katkıda bulunur

Zengin C vitamini kaynağı
Ayar: 1 

- 2 (250 g) armut
- 300 g beyaz üzüm
- 1 (150 g) yeşil dolmalık biber
- 6 g maydanoz



+



+



+





Medical
University
Innsbruck

EN

Cold Prevention

Contributes to the immune system

Rich source of vitamin K

Setting: 1 

- 1 (150g) grapefruit, peeled
- 100g kale leaves
- 1/2 (450g) sugar melon, peeled
- 10g fresh ginger

Topping

black sesame seeds

FR

Anti-coup de froid

Renforce le système immunitaire

Riche en vitamine K

Réglage : 1 

- 1 pamplemousse épluché (150 g)
- 100 g de chou kale
- 1/2 melon épluché (450 g)
- 10 g de gingembre frais

Garniture

Graines de sésame noir



+



+



+




+



DE**Erkältungsschutz***Unterstützt das Immunsystem*Reich an Vitamin K
Stufe: 1 


- 1 (150 g) Grapefruit, geschält
- 100 g Grünkohlblätter
- 1/2 (450 g) Zuckermelone, geschält
- 10 g frischer Ingwer

GarnierungSchwarze
Sesamkörner**ES****Antirresfriados***Contribuye a la defensa del sistema inmune*Gran fuente de vitamina K
Ajuste: 1 

- 1 pomelo (150 g), pelado
- 100 g de col rizada/kale
- 1/2 melón cantaloupe (450 g), pelado
- 10 g de jengibre fresco

Aderezo

semillas de sésamo negro

PT**Prevenção de constipações***Contribui para o sistema imunitário*Fonte rica de vitamina K
Regulação: 1 

- 1 toranja descascada (150 g)
- 100 g de folhas couve
- 1/2 meloa descascada (450 g)
- 10 g de gengibre fresco

Para terminar

sementes de sésamo preto

NL**Cold Prevention***Ondersteunt het immuunsysteem*Rijk aan vitamine K
Stand: 1 

- 1 (150 g) grapefruit, geschild
- 100 g koolblaadjes
- 1/2 (450 g) suikermeloen, geschild
- 10 g verse gember

Garnering:


zwarte sesamzaadjes

SV**Cold Prevention***Stärker immunförsvaret*Rik källa till K-vitamin
Inställning: 1 

- 1 skalad grapefrukt (150 g)
- 100 g grönkålsblad
- 1/2 sockermelon (450 g)
- 10 g färsk ingefära

Garnityr


svarta sesamfrön

TR**Nezle Savaşçısı***Bağışıklık sistemine katkıda bulunur*Zengin K vitamini kaynağı
Ayar: 1 

- 1 (150 g) soyulmuş greyfurt
- 100 g karalahana yaprağı
- 1/2 (450 g) soyulmuş kavun
- 10 g taze zencefil

Üst malzemesi

çörek otu tohumları

IT**Cold Prevention***Contribuisce al sistema immunitario.*Ricca fonte di vitamina K
Impostazione: 1 

- 1 pompelmo sbucciato (150 g)
- 100 g di cavolo riccio
- 1/2 melone sbucciato (450 g)
- 10 g di zenzero fresco

Condimento


semi di sesamo nero

FI**Flussan-karkottaja***Tukee immuunijärjestelmää*Hyvä K-vitamiinin lähde
Asetus: 1 

- 1/2 (150 g) kuorittua greippiä
- 100 g lehtikaalia
- 1/2 (450 g) kuorittua hunajamelonia
- 10 g tuoretta inkivääriä

Päälle

Mustia seesaminsiemeniä

NO**Cold Prevention***Gir bedre immunforsvar*Rikholdig kilde til vitamin K
Innstilling: 1 

- 1 (150 g) grapefrukt, skrelt
- 100 g grønnkålblader
- 1/2 (450 g) honningmelon, skrelt
- 10 g frisk ingefær

Fyll


sorte sesamfrø

DA**Cold Prevention***Bidrager til et godt immunforsvar*K-vitaminrig kilde
Indstilling: 1 

- 1 grapefrugt, skrællet (150 g)
- 100 g grönkålsblade
- 1/2 suktermelon, skrællet (450 g)
- 10 g frisk ingefær

Fyld

Sorte sesamfrø

EL**Ασπίδα για το κρυολόγημα***Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα*Πηγή πλούσια σε βιταμίνη K
Ρύθμιση: 1 

- 1 γκρέιπφρουτ (150 γρ.), ξεφλουδισμένο
- 100 γρ. φύλλα κέιλ
- 1/2 πεπόνι κανταλούπε (450 γρ.), ξεφλουδισμένο
- 10 γρ. φρέσκο τζίντζερ

Γαρνίρισμα

μαυροκούκι

EN**Skin Boost***Contributes to skin maintenance*Rich source of vitamin A
Rich source of vitamin K

Setting: 1 🍵

- 300g cucumber
- 2 (200g) apple
- 200g spinach
- 60g blueberries

Topping

1 pinch cacao powder, chopped walnuts and honey

DE**Haut-Boost***Unterstützt den Erhalt des Hautzustands*Reich an Vitamin A
Reich an Vitamin K

Stufe: 1 🍵

- 300 g Gurke
- 2 (200 g) Äpfel
- 200 g Spinat
- 60 g Blaubeeren

Garnierung

1 Prise Kakaopulver, gehackte Walnüsse und Honig

ES**Estímulo para la piel***Contribuye al mantenimiento de la piel*

Gran fuente de vitamina A

Gran fuente de vitamina K

Ajuste: 1 🍵

- 300 g de pepino
- 2 manzanas (200 g)
- 200 g de espinacas
- 60 g de arándanos azules

Aderezo

1 pizca de cacao en polvo, nueces picadas y miel

PT**Reforço da pele***Contribui para a manutenção da pele*Fonte rica de vitamina A
Fonte rica de vitamina K

Regulação: 1 🍵

- 300 g de pepino
- 2 maçãs (200 g)
- 200 g de espinafres
- 60 g de mirtilos

Para terminar

1 pitada de cacau em pó, nozes picadas e mel

NL**Skin Boost***Ondersteunt huidherstel*Rijk aan vitamine A
Rijk aan vitamine K

Stand: 1 🍵

- 300 g komkommer
- 2 (200 g) appels
- 200 g spinazie
- 60 g bosbessen

Garnering:

1 snufje cacaopoeder, gehakte walnoten en honing

SV**Skin Boost***Bidrar till att bibehålla en normal hud*Rik källa till A-vitamin
Rik källa till K-vitamin

Inställning: 1 🍵

- 300 g gurka
- 2 äpplen (200 g)
- 200 g spenat
- 60 g blåbär

Garnityr

1 nypa kakaopulver, hackade valnötter och honung

FR**Coup d'éclat***Contribue à préserver la santé de la peau*Riche en vitamine A
Riche en vitamine K

Réglage : 1 🍵

- 300 g de concombre
- 2 pommes (200 g)
- 200 g d'épinards
- 60 g de myrtilles

Garniture

1 pincée de cacao en poudre, noix hachées et miel

IT**Skin Boost***Contribuisce a mantenere la pelle sana.*Ricca fonte di vitamina A
Ricca fonte di vitamina K

Impostazione: 1 🍵

- 300 g di cetrioli
- 2 mele (200 g)
- 200 g di spinaci
- 60 g di mirtilli

Condimento

1 pizzico di cacao in polvere, noci tritate e miele

FI**Hehkua iholle***Pitäää ihon kunnossa*Hyvä A-vitamiinin lähde
Hyvä K-vitamiinin lähde

Asetus: 1 🍵

- 300 g kurkkua
- 2 (200 g) omenaa
- 200 g pinaattia
- 60 g mustikoita

Päälle

Ripaus kaakaajauhetta, rouhittuja saksanpähkinöitä ja hunajaa

NO**Skin Boost***Bidrar til vedlikeholdelse av hud*Rikholdig kilde til vitamin A
Rikholdig kilde til vitamin K

Innstilling: 1 🍵

- 300g agurk
- 2 (200g) eple
- 200 g spinat
- 60 g blåbær

Fyll

1 klype kakaopulver, hakkede valnøtter og honning

DA**Skin Boost***Bidraget til en sund hud*A-vitaminrig kilde
K-vitaminrig kilde

Indstilling: 1 🍵

- 300 g agurk
- 2 æbler (200 g)
- 200 g spinat
- 60 g blåbær

Fyld

1 knivspids kakaopulver, hakkede valnødder og honning

EL**Όλα για το δέρμα***Συμβάλλει στην προστασία του δέρματος*Πηγή πλούσια σε βιταμίνη A
Πηγή πλούσια σε βιταμίνη K

Ρύθμιση: 1 🍵

- 300 γρ. αγγούρι
- 2 μήλα (200 γρ.)
- 200 γρ. σπανάκι
- 60 γρ. μύρτιλλα

Γαρνίσιμα

1 πρέζα κακάο σε σκόνη, τριμμένα καρύδια και μέλι

TR

Cilt Dostu

Cilt bakımına katkıda bulunur

Zengin A vitamini

kaynağı

Zengin K vitamini

kaynağı

Ayar: 1 

- 300 g salatalık
- 2 (200 g) elma
- 200 g ıspanak
- 60 g yaban mersini

Üst malzemesi

1 tutam kakao tozu,
doğranmış ceviz
ve bal



+



+



+



+



+



+



Medical
University
Innsbruck



Medical
University
Innsbruck



+



+



+



+



EN

Energy Fuel

Supports blood clotting and iron metabolism

Rich source of vitamin A

Rich source of vitamin K

Setting: 2 🍹

- 200g broccoli
- 2 (200g) carrots
- 400g blueberries

Topping

1 tbsp flax seeds and sesame oil

FR

Coup de fouet

Favorise la coagulation sanguine et le métabolisme du fer

Riche en vitamine A

Riche en vitamine K

Réglage : 2 🍹

- 200 g de brocolis
- 2 carottes (200 g)
- 400 g de myrtilles

Garniture

1 càs de graines de lin et d'huile de sésame

DE

Energieschub

Unterstützt die Blutgerinnung und den Eisenstoffwechsel

Reich an Vitamin A
Reich an Vitamin K
Stufe: 2 🍷

- 200 g Brokkoli
- 2 (200 g) Karotten
- 400 g Blaubeeren

Garnierung

1 EL Leinsamen und Sesamöl

ES

Recarga de energía

Contribuye a la coagulación de la sangre y al metabolismo del hierro

Gran fuente de vitamina A

Gran fuente de vitamina K
Ajuste: 2 🍷

- 200 g de brócoli
- 2 zanahorias (200 g)
- 400 g de arándanos azules

Aderezo

1 cucharada de semillas de lino y aceite de sésamo

PT

Combustível energético

Reforça a coagulação sanguínea e o metabolismo do ferro

Fonte rica de vitamina A
Fonte rica de vitamina K
Regulação: 2 🍷

- 200 g de brócolos
- 2 cenouras (200 g)
- 400 g de mirtilos

Para terminar

1 c.s. de sementes de linhaça e óleo de sésamo

NL

Energy Fuel

Ondersteunt de bloedstolling en het ijzermetabolisme

Rijk aan vitamine A
Rijk aan vitamine K
Stand: 2 🍷

- 200 g broccoli
- 2 (200 g) wortels
- 400 g bosbessen

Garnering:

1 eetlepel vlaszaden en sesamolje

SV

Energy Fuel

Bidrar till normal blodkoaguleringsförmåga och järnmetabolism

Rik källa till A-vitamin
Rik källa till K-vitamin
Inställning: 2 🍷

- 200 g broccoli
- 2 morötter (200 g)
- 400 g blåbär

Garnityr

1 msk linfrö och sesamoljja

TR

Enerji Bombası

Kanın pıhtılaşmasını ve demir metabolizmasını destekler

Zengin A vitamini kaynağı
Zengin K vitamini kaynağı
Ayar: 2 🍷

- 200 g brokoli
- 2 (200 g) havuç
- 400 g yaban mersini

Üst malzemesi

1 yemek kaşığı keten tohumu ve susam yağı

IT

Energy Fuel

Supporta la coagulazione del sangue e il metabolismo del ferro.

Ricca fonte di vitamina A

Ricca fonte di vitamina K

Impostazione: 2 🍷

- 200 g di broccoli
- 2 carote (200 g)
- 400 g di mirtillo

Condimento

1 cucchiaio di semi di lino e di olio di sesamo

FI

Energiapakkaus

Tukee veren hyttymistä ja rauta-aineenvaihduntaa

Hyvä A-vitamiinin lähde
Hyvä K-vitamiinin lähde
Asetus: 2 🍷

- 200 g parsakaalia
- 2 (200 g) porkkanaa
- 400 g mustikoita

Päälle

1 rkl pellavansiemeniä ja seesamiöljyä

NO

Energy Fuel

Støtter koagulering og jernstoffsifte

Rikholdig kilde til vitamin A
Rikholdig kilde til vitamin K
Innstilling: 2 🍷

- 200 g brokkoli
- 2 (200g) gulrøtter
- 400g blåbær

Fyll

1 ss linfrø og sesamolje

DA

Energy Fuel

Medvirker til blodkoagulation og jernmetabolisme

A-vitaminrig kilde
K-vitaminrig kilde
Indstilling: 2 🍷

- 200 g broccoli
- 2 gulerødder (200 g)
- 400 g blåbær

Fyld

1 spsk. hørfrø- og sesamolje

EL

Δόση ενέργειας

Ενισχύει την πήξη του αίματος και τον μεταβολισμό του σιδήρου

Πηγή πλούσια σε βιταμίνη Α
Πηγή πλούσια σε βιταμίνη Κ
Ρύθμιση: 2 🍷


- 200 γρ. μπρόκολο
- 2 καρότα (200 γρ.)
- 400 γρ. μύρtilλα

Γαρνίρισμα

1 κ.σ. λιναρόσπορος και σησαμέλαιο

EN**Vitamin Boost**


Improves iron absorption, supports iron metabolism, bone maintenance

Rich source of vitamin A
Rich source of vitamin C
Rich source of vitamin K
Setting: 1 

- 1 (200g) orange
- 200g spinach
- 3 (400g) kiwis

DE**Vitamin-Boost**


Verbessert die Eisenaufnahme, unterstützt den Eisenstoffwechsel und die Knochenbildung

Reich an Vitamin A
Reich an Vitamin C
Reich an Vitamin K
Stufe: 1 

- 1 (200 g) Orange
- 200 g Spinat
- 3 (400 g) Kiwis

ES**Inyección de vitaminas**


Mejora la absorción de hierro, contribuye al metabolismo del hierro y al mantenimiento de los huesos

Gran fuente de vitamina A
Gran fuente de vitamina C
Gran fuente de vitamina K
Ajuste: 1 

- 1 naranja (200 g)
- 200 g de espinacas
- 3 kiwis (400 g)

PT**Dose de vitaminas**


Melhora a absorção de ferro, reforça o metabolismo do ferro e a manutenção óssea

Fonte rica de vitamina A
Fonte rica de vitamina C
Fonte rica de vitamina K
Regulação: 1 

- 1 laranja (200 g)
- 200 g de espinafres
- 3 kiwis (400 g)

NL**Vitamin Boost**


Verbetert de ijzeropname, ondersteunt het ijzermetabolisme en behoud van sterke botten

Rijk aan vitamine A
Rijk aan vitamine C
Rijk aan vitamine K
Stand: 1 

- 1 (200 g) sinaasappel
- 200 g spinazie
- 3 (400 g) kiwi's

SV**Vitamin Boost**


Bidrar till ökad järnabsorption och normal järnmetabolism samt bibehållen benhälsa

Rik källa till A-vitamin
Rik källa till C-vitamin
Rik källa till K-vitamin
Inställning: 1 

- 1 apelsin (200 g)
- 200 g spenat
- 3 kiwifruktur (400 g)

FR**Plein de vitamines**


Favorise l'absorption du fer et son métabolisme, préserve la santé des os

Riche en vitamine A
Riche en vitamine C
Riche en vitamine K
Réglage : 1 

- 1 orange (200 g)
- 200 g d'épinards
- 3 kiwis (400 g)

IT**Vitamin Boost**


Migliora l'assorbimento del ferro, ne supporta il metabolismo e aiuta a mantenere le ossa sane.

Ricca fonte di vitamina A
Ricca fonte di vitamina C
Ricca fonte di vitamina K
Impostazione: 1 

- 1 arancia (200 g)
- 200 g di spinaci
- 3 kiwi (400 g)

FI**Vitamiinipommi**


Edistää raudan imeytymistä, tukee rauta-aineenvaihduntaa ja luuston vahvistumista

Hyvä A-vitamiinin lähde
Hyvä C-vitamiinin lähde
Hyvä K-vitamiinin lähde
Asetus: 1 

- 1 (200 g) appelsiini
- 200 g pinaattia
- 3 (400 g) kiiviä

NO**Vitamin Boost**


Forbedrer jernopptaket, støtter jernstoffsifte, vedlikehold av benbygning

Rikholdig kilde til vitamin A
Rikholdig kilde til vitamin C
Rikholdig kilde til vitamin K
Innstilling: 1 

- 1 (200 g) appelsin
- 200 g spinat
- 3 (400 g) kiwier

DA**Vitamin Boost**


Forbedrer jernoptagelsen, medvirker til jernmetabolisme og styrkelse af knoglerne

A-vitaminrig kilde
C-vitaminrig kilde
K-vitaminrig kilde
Indstilling: 1 

- 1 appelsin (200 g)
- 200 g spinat
- 3 kiwier (400 g)

EL**Έξτρα δόση βιταμινών**

Ενισχύει την απορρόφηση και τον μεταβολισμό του σιδήρου, ενώ διατηρεί τα οστά υγιή


Πηγή πλούσια σε βιταμίνη Α
Πηγή πλούσια σε βιταμίνη C
Πηγή πλούσια σε βιταμίνη Κ
Ρύθμιση: 1 

- 1 πορτοκάλι (200 γρ.)
- 200 γρ. σπανάκι
- 3 ακτινίδια (400 γρ.)

TR

Vitamin Bombası

Demir Emilimini artırır,
demir metabolizmasını
ve kemik bakımını
destekler

Zengin A vitamini
kaynağı
Zengin C vitamini
kaynağı
Zengin K vitamini
kaynağı
Ayar: 1 

- 1 (200 g) portakal
- 200 g ıspanak
- 3 (400 g) kiwi



+



+





+



EN

Pink Smoothy Symphonie

*Contributes to cell
protection from
oxidative stress*

Rich source of vitamin C
Setting: 2 📏

- 400g strawberries
- 300g grapes (red)

FR

La vie en rose

*Protège les cellules
contre le stress
oxydant*

Riche en vitamine C
Réglage : 2 📏

- 400 g de fraises
- 300 g de raisin rouge

DE

Pink Smoothy Symphonie

Unterstützt den Schutz der Zellen vor oxidativem Stress

Reich an Vitamin C
Stufe: 2 🍷

- 400 g Erdbeeren
- 300 g Trauben, rot

ES

Dulce sinfonía rosa

Contribuye a la protección de las células frente al estrés oxidativo

Gran fuente de vitamina C
Ajuste: 2 🍷

- 400 g de fresas
- 300 g de uvas (rojas)

PT

Pink Smoothy Symphonie

Contribui para a protecção celular contra o stress oxidativo

Fonte rica de vitamina C
Regulação: 2 🍷

- 400 g de morangos
- 300 g de uvas (Red Globe)

NL

Pink Smoothy Symphony

Ondersteunt de bescherming van cellen tegen oxidatieve stress

Rijk aan vitamine C
Stand: 2 🍷

- 400 g aardbeien
- 300 g druiven (rood)

SV

Pink Smoothy Symphonie

Bidrar till att skydda celler mot oxidativ stress

Rik källa till C-vitamin
Inställning: 2 🍷

- 400 g jordgubbar
- 300 g röda vindruvor

TR

Pembe Smoothy Senfonisi

Hücreleri oksidatif strese karşı korumaya katkıda bulunur

Zengin C vitamini kaynağı
Ayar: 2 🍷

- 400 g çilek
- 300 g kırmızı üzüm

IT

Pink Smoothy Symphonie

Contribuisce alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo.

Ricca fonte di vitamina C
Impostazione: 2 🍷

- 400 g di fragole
- 300 g di uva rossa

FI

Vaaleanpunainen makuelämys

Suojaaja soluja oksidatiiviselta stressiltä

Hyvä C-vitamiinin lähde
Asetus: 2 🍷

- 400 g mansikoita
- 300 g (tummia) viinirypäleitä

NO

Pink Smoothy Symphonie

Beskytter celler mot oksidativt stress

Rikholdig kilde til vitamin C
Innstilling: 2 🍷

- 400g jordbær
- 300 g druer (røde)

DA

Pink Smoothy Symphonie

Bidraget til beskyttelse af cellerne mod oxidativ belastning

C-vitaminrig kilde
Indstilling: 2 🍷

- 400 g jordbær
- 300 g vindruer (røde)

EL

Ονειρεμένο Smoothy

Συμβάλλει στην προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες

Πηγή πλούσια σε βιταμίνη C
Ρύθμιση: 2 🍷

- 400 γρ. φράουλες
- 300 γρ. σταφύλι (κόκκινο)

EN

Tips & tricks

- For maximum juice, slowly press fresh fruit and vegetables into the juicer.
- Leaf stalks can also be processed in the juicer. To get most out of your leafy greens, roll them up before juicing. Juice the greens in between hard fruits.
- You don't need to peel most fruits and vegetables – only the thick, hard or bitter peels. Before juicing, always remove the pits from cherries, peaches and other stone fruits.
- Don't use starchy or fibrous fruits in your centrifugal juicer – such as bananas, papayas, avocados and figs. Because of their thick fibers, these are better for blender drinks.
- Drink freshly made juice as soon as possible. You can also store it in the fridge – or freeze it for extra convenience.
- Use the pre-clean function before disassembling the device to reduce the cleaning effort.

DE

Tips und Tricks

- Drücken Sie das frische Obst und Gemüse langsam in den Entsafter, um eine maximale Saftausbeute zu erhalten.
- Strünke können ebenfalls im Entsafter verarbeitet werden. Um die größte Ausbeute aus Blattgemüse zu erhalten, rollen Sie es vor dem Entsaften zusammen. Entsaften Sie Blattgemüse zusammen mit hartem Obst.
- Sie müssen das meiste Obst und Gemüse nicht schälen, lediglich dicke, harte oder bittere Schalen. Entfernen Sie vor dem Entsaften die Kerne aus Kirschen, Pfirsichen und anderem Kernobst.
- Verarbeiten Sie im Zentrifugal-Entsafter keine stärke- oder faserhaltigen Früchte wie Bananen, Papayas, Avocados und Feigen. Aufgrund der dicken Fasern eignet sich dieses Obst besser für Getränke aus dem Mixer.
- Trinken Sie frisch zubereiteten Saft rasch auf. Sie können ihn auch im Kühlschrank aufbewahren oder einfrieren.
- Verwenden Sie die Vorreinigungsfunktion vor dem Zerlegen des Geräts zur Reduzierung des Reinigungsaufwands.

FR

Conseils et astuces

- Pour obtenir un maximum de jus, pressez lentement les fruits et légumes frais dans la centrifugeuse.
- Vous pouvez insérer des feuilles de salade dans la centrifugeuse. Afin d'extraire le maximum de jus de vos légumes à feuilles, roulez-les avant le pressage. Pressez les légumes verts entre des fruits durs.
- Seuls les fruits et légumes à peau épaisse, dure ou amère doivent être épluchés. Avant le pressage, n'oubliez pas de retirer les noyaux des cerises, pêches et autres fruits à noyaux.
- N'utilisez pas la centrifugeuse pour la préparation de fruits amylacés ou fibreux comme la banane, la papaye, les avocats et les figues. En raison de leurs fibres épaisses, il vaut mieux les préparer au mixeur.
- Consommez rapidement le jus fraîchement préparé. Vous pouvez aussi le conserver au réfrigérateur ou le congeler pour le déguster ultérieurement.
- Avant de démonter l'appareil, utilisez la fonction de prénettoyage pour faciliter le nettoyage.

IT

Consigli e suggerimenti

- Per la massima quantità di succo, premere lentamente la frutta fresca e gli ortaggi nella centrifuga.
- Puoi mettere nella centrifuga anche foglie e gambi. Per ottenere il massimo dalle foglie verdi, arrotolare prima di spremerle e inseriscile tra la frutta dura.
- La maggior parte della frutta e della verdura non deve essere sbucciata: solo quella con la buccia spessa, dura o pungente. Prima della spremitura, rimuovi sempre i noccioli da ciliegie, pesche e altra frutta col nocciolo.
- Non utilizzare frutta ricca di amido o fibre nella tua centrifuga, come banane, papaya, avocado e fichi. A causa delle loro fibre spesse, è meglio utilizzare il frullatore.
- Bevi la spremuta fresca non appena possibile. Puoi anche conservarla in frigo o congelarla per la massima praticità.
- Usa la funzione di pre-pulizia prima di smontare il dispositivo, per lavarlo più facilmente.

ES

Consejos y trucos

- Para conseguir el máximo de zumo, licua lentamente la fruta y los vegetales frescos en la licuadora.
- Los tallos con hojas también pueden procesarse en la licuadora. Para sacar el máximo partido de las hojas verdes, enróllalas antes de licuarlas. Licua las hojas verdes entre las frutas más duras.
- No es necesario que peles la mayoría de las frutas y los vegetales, solo lo más gruesos, duros o de piel amarga. Antes de empezar a licuar, retira siempre los huesos de las cerezas y de los melocotones, así como de otras frutas con hueso.
- No utilices frutas con almidón ni fibras en tu licuadora centrifugadora, como plátano, papaya, aguacate o higo. Debido a sus densas fibras, estos son más adecuados para bebidas batidas.
- Consume los zumos frescos tan pronto como puedas. También puedes guardarlos en el frigorífico o en el congelador para conseguir una mayor comodidad.
- Usa la función de prelimpieza antes de desmontar el dispositivo para facilitar la limpieza.

PT

Sugestões e truques

- Para obter o máximo de sumo, pressione lentamente as frutas e legumes frescos para dentro do espremedor.
- Os pés das folhas também podem ser processados no espremedor. Para aproveitar ao máximo os legumes de folha verde, enrole-os antes de extrair o sumo. Extraia o sumo das folhas entre frutos duros.
- Não precisa de descascar a maioria das frutas e legumes, apenas as cascas grossas, duras ou amargas. Antes de extrair sumo, retire sempre os caroços de cerejas, pêssegos e outras frutas de caroço.
- Não use frutos ricos em amido ou fibrosos no seu espremedor centrífugo – como, por exemplo, bananas, papaias, abacates e figos. Por causa das suas fibras grossas, estes são mais adequados para bebidas preparadas em liquidificadoras.
- Beba sumo acabado de preparar o mais rapidamente possível. Também pode guardá-lo no frigorífico, ou congelá-lo para maior conveniência.
- Utilize a função de pré-limpeza antes de desmontar o dispositivo para reduzir o esforço durante a limpeza.

NL

Tips en trucs

- Voor een maximale hoeveelheid sap drukt u het fruit en de groentes langzaam in de sapcentrifuge.
- Bladstelen kunnen ook in de sapcentrifuge worden verwerkt. Voor een optimaal resultaat rolt u uw bladgroentes op voordat u ze perst. Stop de bladgroentes tussen hard fruit voor het persen.
- De meeste soorten groente en fruit hoeven niet te worden geschild – alleen de soorten met een dikke, harde of bittere schil. Verwijder vóór het persen altijd de pitten uit vruchten als kersen en perziken.
- Gebruik geen zetmeelrijke of vezelrijke vruchten in uw sapcentrifuge, zoals bananen, papaja's, avocado's en vijgen. Vanwege hun dikke vezels zijn deze vruchten beter geschikt voor een blender.
- Drink versgeperst vruchtensap zo snel mogelijk op. U kunt het ook bewaren in de koelkast of invriezen voor extra gemak.
- Gebruik de pre-clean-functie voor u het apparaat uit elkaar haalt om het reinigen te vereenvoudigen.

SV

Tips och trix

- För att få ut mesta möjliga juicemängd kan du långsamt trycka in färsk frukt och grönsaker i råsaftcentrifugen.
- Råsaftcentrifugen klarar även av stjälkar. Ett bra sätt att göra juice av bladgrönsaker är att rulla ihop dem och lägga dem mellan hårda frukter.
- De flesta frukter och grönsaker behöver inte skalas. Du behöver bara ta bort tjocka, hårda eller bittra skal. Se dock till att alltid ta bort kärnor från körsbär, persikor och andra stenfrukter innan du använder dem i råsaftcentrifugen.
- Undvik att använda frukter med mycket stärkelse eller fiber i råsaftcentrifugen, t.ex. banan, papaya, avokado och fikon. På grund av deras tjocka fibrer passar dessa bättre att använda i en mixer.
- Färsk juice dricks med fördel så fort den är klar, men den kan även förvaras i kyl eller frys.
- Om du använder förrengöringsfunktionen innan du tar isär enheten blir det lättare att rengöra den.

FI

Vihjeet ja vinkit

- Jotta saat mahdollisimman paljon mehua, paina tuoreet hedelmät ja vihannekset hitaasti mehulinkoon.
- Mehulingossa voi käyttää myös lehtivarsia. Kääri lehtivihannekset rullalle ennen mehustamista, jotta saat niistä suurimman hyödyn. Lisää mehuun vuorotellen lehtivihanneksia ja kovia hedelmiä.
- Monia hedelmiä ja vihanneksia ei tarvitse kuoria, ellei niiden kuori ole paksu, kova tai kitkerä. Poista kirsikoista, persikoista ja muista kivellisistä hedelmistä kivet ennen mehustamista.
- Älä lisää linkousmehulinkoon tärkkelypitoisia tai kuituisia hedelmiä, kuten banaaneja, papaijoita, avokadoja tai viikunoita. Niiden paksut kuidut sopivat paremmin tehosekoittimeen.
- Juo mehu mahdollisimman tuoreena. Voit myös säilyttää sitä jääkaapissa tai pakastaa sitä.
- Helpota puhdistamista käyttämällä esipuhdistustoimintoa ennen laitteen purkamista.

NO

Tips og triks

- Press fersk frukt og grønt sakte i juiceren for å få mest mulig juice.
- Du kan også ha stilker i juiceren. Rull sammen bladgrønnsakene før du juicer dem. Juice harde frukter etter at du har juicet bladgrønnsakene.
- Du trenger ikke å skrelle de fleste frukter og grønnsaker – bare tykke, harde eller bite skall. Fjern alltid steiner fra kirsebær, fersken og annen frukt med steiner før du juicer dem.
- Sentrifugaljuiceren egner seg ikke for frukt med mye stivelse eller mange fibre – for eksempel banan, papaya, avokado og fiken. Disse egner seg bedre til drikker laget i hurtigmikser på grunn av de tykke fibrene.
- Drikk den ferske juicen umiddelbart. Du kan også oppbevare den i kjøleskapet eller fryseren – for ekstra bekvemmelighet.
- Bruk forhåndsrengjøringsfunksjonen før du demonterer enheten, slik at du får enklere rengjøring.

DA

Tips & tricks

- For at få så så meget juice som muligt skal du presse frisk frugt og grøntsager langsomt ned i juiceren.
- Bladstilkene kan også presses i juiceren. For at få mest muligt ud af bladgrøntsagerne kan du rulle dem sammen før presningen. Pres grøntsagerne indimellem de hårde frugter.
- Du behøver ikke at skrælle det meste frugt og grønt – kun de tykke, hårde og bite skræller. Fjern altid stenene fra kirsebær, ferskner og andre stenfrugter inden presning.
- Brug ikke stivelses- eller fiberholdige frugter i centrifugaljuiceren – f.eks. bananer, papaya, avocado og figner. På grund af deres tykke fibre er de mere velegnede til blendede drikke.
- Drik friskpresset juice straks efter tilberedningen. Du kan også gemme den i køleskabet – eller fryse den ned for nemheds skyld.
- Brug rensefunktionen, før du skiller apparatet ad, for at gøre rengøringen nemmere.

EL

Συμβουλές & κόλπα

- Για μέγιστη ποσότητα χυμού, πιέστε αργά τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά στον αποχυμωτή.
- Μπορείτε επίσης να ριζέτε τα κοτσάνια των φύλλων στον αποχυμωτή. Για να επωφεληθείτε πλήρως από τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τυλίξτε τα πρώτα και μετά ριζέτε τα στον αποχυμωτή ανάμεσα σε σκληρά φρούτα.
- Τα περισσότερα φρούτα και λαχανικά δεν χρειάζονται ξεφλούδισμα, αλλά μόνο όσα έχουν χοντρή, σκληρή ή πικρή φλούδα. Αφαιρέστε το κουκούτσι από τα κεράσια, τα ροδάκινα και άλλα φρούτα με πυρήνα προτού τα ριζέτε στον αποχυμωτή.
- Μην τοποθετείτε στον φυγοκεντρικό αποχυμωτή αμυλώδη ή ινώδη φρούτα, όπως μπανάνα, παπάγια, αβοκάντο ή σύκο. Επειδή έχουν χοντρές ίνες, είναι προτιμότερο να τα χρησιμοποιείτε στο μπλέντερ.
- Πιείτε τον φρεσκοστυμμένο χυμό όσον το δυνατόν πιο γρήγορα. Για μεγαλύτερη ευκολία, μπορείτε επίσης να τον φυλάξετε στο ψυγείο ή στην κατάψυξη.
- Χρησιμοποιήστε τη λειτουργία προκαθαρισμού πριν αποσυναρμολογήσετε τη συσκευή, για καθαρισμό με λιγότερο κόπο.

İpuçları ve öneriler

- Maksimum suyu çıkarmak için meyve ve sebzeleri meyve sıkacağına yavaşça bastırın.
- Meyve sıkacağından yaprak sapları da işlenebilir. Yapraklı yeşilliklerden en fazla suyu çıkarmak için önce yuvarlayın. Yeşilliklerin suyunu katı meyveler arasında çıkarın.
- Kalın, sert veya acı kabuklular dışında çoğu meyve ve sebzenin kabuklarını soymanız gerekmez. Kiraz, şeftali ve diğer çekirdekli meyvelerin suyunu çıkarmadan önce çekirdeklerini çıkarın.
- Santrifüjlü meyve sıkacağınızda muz, papaya, avokado ve incir gibi nişastalı veya lifli meyveleri kullanmayın. Kalın lifli bu meyveler, blender ile hazırlanan içeceklere daha uygundur.
- Taze hazırladığınız meyve suyunu en kısa zamanda tüketin. Dilerseniz buzdolabında saklayabilir veya dondurabilirsiniz.
- Daha kolay temizlik için cihazı sökmeden önce ön temizleme fonksiyonunu kullanın.

1

**EN**

Assembly: easy & quick to use.

FR

Assemblage : utilisation simple et rapide.

NL

Montage: eenvoudig en snel te gebruiken.

NO

Montering: enkel og rask å bruke.

EL

Συναρμολόγηση: εύκολη και γρήγορη χρήση.

DE

Zusammensetzung: schnell und einfach einsatzbereit.

IT

Montaggio: facile e veloce da usare

SV

Montering: snabb och enkel att använda.

DA

Samling: Nem og hurtig at tage i brug.

TR

Düzenek: Kullanımı kolay ve hızlı.

ES






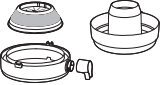

Montaje: fácil y rápido de usar.

PT

Montagem: utilização fácil e rápida.

FI

Kokoaminen: helppo ja nopea käyttää.

			
	✗	✗	✓
	✓	✓	✓
	✓	✓	✓
	✓	✓	✓

2



EN

Pre-clean function:
just pour in water and
use setting 2 to rinse
clean.

FR

Fonction de
prénettoyage :
versez de l'eau et
utilisez le réglage 2.

PT

Função de pré-
-limpeza: basta verter
água e usar a regulação
2 para limpar.

SV

Förrengöringsfunktion:
häll i vatten och
använd inställning 2 för
att skölja.

NO

Forhåndsrengjørings-
funksjon:
bare hell i vann og
bruk innstilling 2 for å
rengjøre.

EL

Λειτουργία
προκαθαρισμού:
απλώς προσθέστε νερό
στο εσωτερικό και
επιλέξτε τη ρύθμιση 2, για
να ξεπλύνετε τη συσκευή.

DE

Vorreinigungsfunktion:
einfach Wasser
einfüllen und Stufe
2 zum Durchspülen
verwenden.

IT

Funzione di pre-
pulizia:
basta riempire con
acqua e utilizzare
l'impostazione 2 per
sciacquare e pulire.

NL

Pre-clean-functie:
giet er water in en
gebruik stand 2 om
schoon te spoelen.

FI

Esipuhdistustoiminto:
kaada laitteeseen vettä
ja huuhtelee puhtaaksi
käyttämällä asetusta 2.

DA

Rensfunktion:
Hæld blot vand i, og
brug indstilling 2 til at
skylle den ren.

TR

Ön temizleme
fonksiyonu:
Su koyun ve 2. ayarı
kullanarak temizleyin.

ES

Función de
prelimpieza:
simplemente enjuágalo
y utiliza el ajuste 2 para
limpiarlo.



© 2015 Koninklijke Philips N.V. All rights reserved. Specifications are subject to change without notice. Trademarks are the property of Koninklijke Philips N.V. (Royal Philips) or their respective owners.

Document order number: 4203 064 65211 A