



# Recepty

## Kuvings Whole Slow Juicer

*Základní šťávy \* Zeleninové šťávy*

*Výživné šťávy \* Dětská výživa*

*Chlazené ovocné šťávy \* Koktejly*

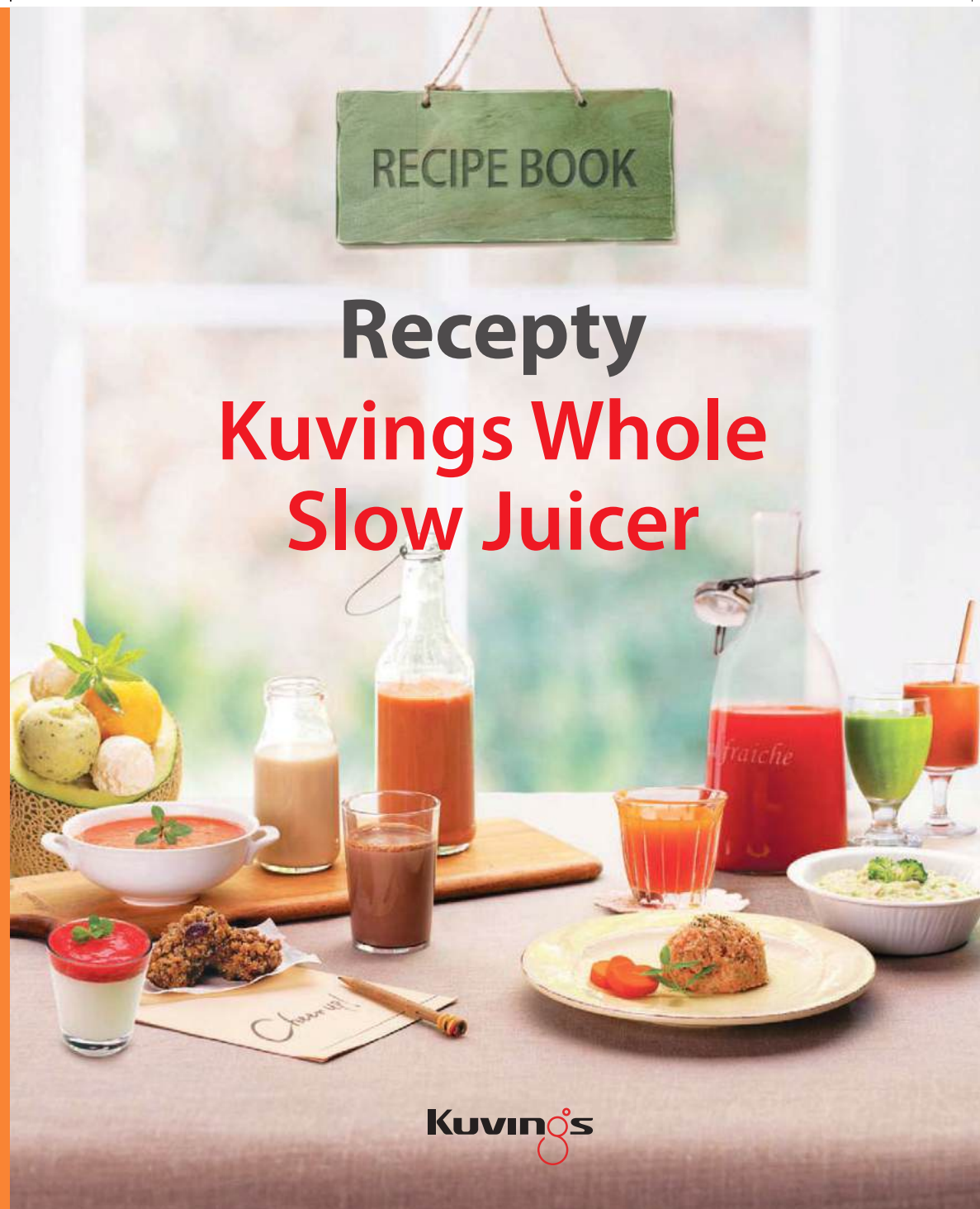
*Smoothies \* Mražené dezerty*

Dovozce a servis pro ČR a SR:  
Traminal s.r.o. • Nádražní 575 • Staré Město u UH, 686 03  
info@atranet.cz • www.atranet.cz

Kuvings

RECIPE BOOK

# Recepty Kuvings Whole Slow Juicer



Kuvings

Pro vás a pro přírodu!

Nabízíme vitalitu a svěžest z přírody.

Pomocí jedinečné technologie odšťavňovače Kuvings

Whole Slow Juicer od firmy NUC Electronics

se váš sen o zdraví celé vaší rodiny stane skutečností.

Firma NUC Electronics vyvíjí už od roku 1978 elegantní

a zároveň praktické domácí spotřebiče.

Celosvětová značka Kuvings přináší zdraví

i zaneprázdněným lidem

**Lidé a příroda  
se spojují s cílem  
tvořit lepší budoucnost.**



- 1 šálek zmražených jahod (100 g)
- 1/3 šálku zmražených brusinek (35 g)
- 1/2 šálku mandlí (30 g)
- 1/2 šálku ořechů kešu (130 g)
- 1/2 avokáda (50 g)
- 1 polévková lžice kondenzovaného mléka
- 1 polévková lžice medu
- 1 polévková lžice smetanového sýra

676Cal (platí pro výše uvedené množství)



Homogenizační pouzdro

- 1 zmražený pomeranč - oloupaný a nakrájený na plátky (340 g)
- 1 zmražený citron - oloupaný a nakrájený na plátky (120 g)

173Cal (platí pro výše uvedené množství)



Homogenizační pouzdro

#### Prospívá pokožce a kostem.

- 500 ml zmraženého mléka
- trocha sirupu

339Cal (platí pro výše uvedené množství)



Homogenizační pouzdro

## Zmrzlina ze směsi drobného ovoce a oříšků



*Kyselé a sladké současně – tato jasně červená zmrzlina je vynikající.*

#### Příprava

**Nechejte zamrazit mléko v misce na led.**

**1. Sestavte odšťavňovač tak, aby obsahoval homogenizační pouzdro.**

**2. Smíchejte všechny suroviny.**

**3. Pomocí velké lžice nebo naběračky vložte směs opatrně do otvoru v odšťavňovači Kuvings Whole Slow Juicer.**

**4. Podávejte v miskách na zmrzlinu.**

## Pomerančový šerbet s citronem



*Čerstvý, kyselý, ostrý, šťavnatý - všechny podobné představy naplní tento šerbet.*

#### Příprava

**Oloupejte pomeranč a citron a uložte je asi na tři hodiny do mrazáku.**

**1. Sestavte odšťavňovač tak, aby obsahoval homogenizační pouzdro.**

**2. Zmražený pomeranč a citron vložte do odšťavňovače Kuvings Whole Slow Juicer.**

**3. Podávejte v miskách na zmrzlinu.**

## Mléčná zmrzlina



*Pomalou se rozpouští v ústech jako bílý sníh. Podle chuti můžete přidat jahodovou marmeládu nebo sušené ovoce.*

#### Příprava

**Mléko nechejte zamrazit v misce na led.**

**1. Sestavte odšťavňovač tak, aby obsahoval homogenizační pouzdro.**

**2. Zmražené mléko vložte do odšťavňovače Kuvings Whole Slow Juicer.**

**3. Přidejte sirup a podávejte v miskách na zmrzlinu.**



TIP: Pokud přidáte latté ze zeleného čaje nebo ledové latté, získáte krémový mléčný šerbet bohaté chuti.



**Pomerančový šerbet  
s citronem** 🍊  
Prospívá pokožce.

**Zmrzlina ze směsi drobného ovoce a oříšků** 🍌  
Prospívá pokožce, antioxidant.

P r o l o g

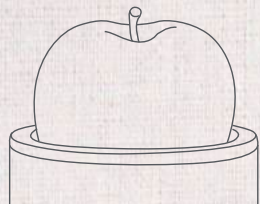
**Vypijte sklenici přírodní šťávy Kuvings,  
a budete se cítit skvěle.**



Začněte svůj den sklenicí stoprocentně přírodní šťávy z vašeho oblíbeného ovoce a zeleniny. Vaše tělo snadno vstřebá čerstvé přírodní živiny a celý den budete svěží a plní energie. Pokud máte raději sladší a krémovitou šťávu, přidejte banán. Když lisujete tvrdou vláknitou zeleninu, přidejte jablko nebo hrušku. Lisováním šťávy z různých druhů ovoce a zeleniny získáte vlastní zkušenosti a dovednosti a začnete vytvářet své nové recepty. Vyzkoušejte odšťavňovač Kuvings Whole Slow Juicer a budete žít zdravěji. Už po vypití první sklenice čerstvé šťávy pocítí vaše tělo změnu.



# Kuvings Whole Slow Juice Technology



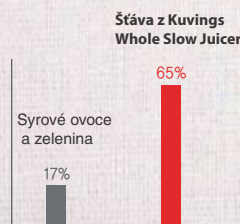
## \* Volné radikály

Volné radikály jsou organické molekuly odpovědné za stárnutí, poškození tkáně, a pravděpodobně i za některé choroby. Tyto molekuly jsou velmi nestabilní, a proto se snaží navázat na jiné molekuly, čímž narušují jejich zdraví a dále prohlubují proces stárnutí. Ve vylisovaných šťávách se vyskytují antioxidanty, což jsou molekuly zabraňující volným radikálům poškozovat zdravou tkáň.

## Vypijte ze svého ovoce a zeleniny všechny živiny!

Velký plnicí otvor pojme celé ovoce i zeleninu pro snadné a rychlé odšťavňování. Minimalizuje tako ztráty živin způsobené oxidací při krájení surovin do malých otvorů. Patentovaná nízkootáčková technologie a lisovací šnek efektivně extrahuje šťávu namísto pouhého rozdrcení ovoce a zeleniny. Navíc dosahuje vyšší výtěžnosti při zachování přírodní chuti ovocných i zeleninových šťáv. Sklenice přírodní šťávy z našeho odšťavňovače umožní vašemu tělu vstřebat téměř 4 x více výživných látek než konzumace surovin za syrova vcelku. Šťáva obsahuje antioxidanty, které pomáhají tělu bojovat s volnými radikály.

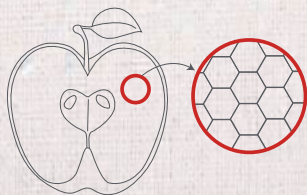
## Kuvings Whole Slow Juicer uchovává více živin, vitamínů, minerálů a enzymů v nápoji lahodné chuti.



Zdroj: Protirakovinové účinky zelených šťáv  
Potravinařství a výživa, 8(1)28-36, 2003

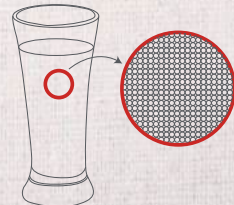
### Syrové ovoce a zelenina

- stravitelnost / vstřebatelnost: 17%
- doba trávení / asimilace: 3 - 5 hodin



### Šťáva z Kuvings Whole Slow Juicer

- stravitelnost / vstřebatelnost: 65%
- doba trávení / asimilace: 10 - 15 minut



1 zmražený banán (100 g)  
bílý jogurt (200 g)

299Cal (platí pro výše uvedené množství)



Homogenizační pouzdro

## Banánová zmrzlina s jogurtem



*Fantastická kombinace sladkého banánu a krémového jogurtu. Skvělé pro děti!*

1. Sestavte odšťavňovač tak, aby obsahoval homogenizační pouzdro.
2. Zmražený banán nakrájený na malé kousky a smíchaný s bílým jogurtem vložte do odšťavňovače Kuvings Whole Slow Juicer.
3. Podávejte v miskách na zmrzlinu.



TIP: Podle chuti můžete přidat bílý jogurt jako ozdobu.



2 šálky zmražených brusinek (200 g)  
30 g kondenzovaného mléka

49Cal (platí pro výše uvedené množství)



Homogenizační pouzdro

## Brusinkový šerbet



*Intenzivní chuťový vjem!*

*Jeden z nejzdravějších a nejlacinějších dezertů.*

1. Sestavte odšťavňovač tak, aby obsahoval homogenizační pouzdro.
2. Zmražené brusinky vkládejte do odšťavňovače Kuvings Whole Slow Juicer po malých dávkách.
3. Podávejte v miskách na zmrzlinu.

### Zabraňuje zácpě, zlepšuje zažívání.

1/4 dušené dýně (200 g)  
1 šálek ořechů kešu (60 g)  
1 zmražený banán (100 g)  
1 polévková lžička medu  
1 polévková lžice kondenzovaného mléka

423Cal (platí pro výše uvedené množství)



Homogenizační pouzdro

## Dýňová zmrzlina s oříšky kešu





*Báječný podzimní dezert!*

*Sladká chuť dýně nádherně ladí s ořechovou texturou.*

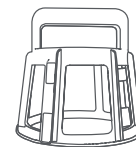
1. Sestavte odšťavňovač tak, aby obsahoval homogenizační pouzdro.
2. Smíchejte dýni, ořechy kešu, med, kondenzované mléko a zmražený banán.
3. Pomocí velké lžice nebo naběračky vložte směs opatrně do otvoru v odšťavňovači Kuvings Whole Slow Juicer.
4. Podávejte v miskách na zmrzlinu.



**Brusinkový šerbet**   
Dobrý pro hubnutí, prospívá pokožce.

**Banánová zmrzlina s jogurtem**   
Prevence zácpy, vhodné při rekonvalescenci.

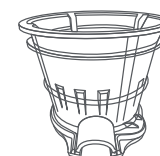
## Kuvings Whole Slow Juice Komponenty a funkce



**Čistící kartáč**  
Patentovaný rotační kartáč s pohodlným úchopem pro snadné čištění.  
VOLITELNÉ PŘÍSLUŠENSTVÍ (u modelu Exclusive je součástí balení).



**Sítko na smoothies**  
Se sítkem na smoothies připravíte různé druhy krémových koktejlů



**Homogenizační pouzdro**  
S využitím homogenizačního nástavce připravíte mražené dezerty







## Základní šťávy a zeleninové šťávy

Jablečná šťáva .....	15
Mrkvová šťáva .....	17
Šťáva z granátových jablek, hrušková šťáva .....	19
Pomerančová šťáva, hroznová šťáva .....	21
Zelná šťáva .....	23
Rajčatová šťáva, špenátová šťáva .....	25
Celerová šťáva, kapustová šťáva .....	27
Šťáva ze zelené pšenice, šťáva z papriky .....	29
Mrkvová a celerová šťáva, mrkvová šťáva snů .....	31
Zelená detoxikační šťáva detox, celerová šťáva celebrit .....	33
Šťáva z baby špenátu .....	33
Multivitaminová šťáva, pikantní rajčata, šťáva z červeného zelí .....	35



## Výživné šťávy a dětská výživa

Wheatgrass - šťáva ze zelené pšenice, hydratační okurková šťáva .....	39
Zklidňující hrušková šťáva se zázvorem, energetický nápoj z lotosového kořene .....	41
Červený vitamín, ředkvičková šťáva .....	43
Pomerančová životodárná šťáva s červenou řepou .....	43
Sojové mléko, oříškové mléko, oříšková pomazánka .....	45
Mandlové mléko, energetická tyčinka ze směsi oříšků .....	47
Mléko z oříšků kešu, čokoládové mléko - diuretické, regenerační .....	49
Kuřecí polévka s brokolící .....	51
Rajčatová polévka, sýrové a zeleninové prsty .....	53
Bramborová kaše s mrkví, mangové a banánové pyré .....	55



Homogenizační pouzdro

## Jahodový šerbet



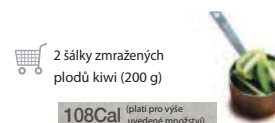
Prospívá pokožce, podporuje hubnutí.

Jahody jsou pravděpodobně nejhodnější se vyskytující a nejoblíbenější ovoce na světě. Poznáte fantastickou chuť a texturu.

1. Sestavte odšťavňovač tak, aby obsahoval homogenizační pouzdro.
2. Zmražené jahody vkládejte do odšťavňovače po jedné.
3. Podávejte v miskách na zmrzlinu.



TIP: Zmražené jahody větší než 10 cm mohou poškodit homogenizační pouzdro, proto je před zamražením nakrájejte na menší kousky.



Homogenizační pouzdro

## Šerbet z kiwi

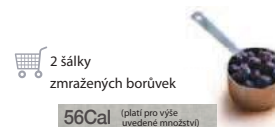


Prospívá pokožce a povzbuzuje trávení. Je obtížné si představit nápoj, který by uhasil žízeň lépe než tento osvěžující šerbet.

1. Sestavte odšťavňovač tak, aby obsahoval homogenizační pouzdro.
2. Zmražené kousky kiwi po jednom vkládejte do odšťavňovače Kuvings Whole Slow Juicer.
3. Podávejte v miskách na zmrzlinu.



TIP: Před zmražením odstraňte z plodů kiwi tvrdý střed. Pokud je kiwi příliš kyselé, přidejte k němu banán nebo jogurt.



Homogenizační pouzdro

## Šerbet z borůvek



Zpomaluje stárnutí, podporuje hubnutí. Máte-li před sebou tento mražený dezert, bez ohledu na počasí získáte dojem, že je právě léto.

Skvělá nízkokalorická letní pochoutka.

1. Sestavte odšťavňovač tak, aby obsahoval homogenizační pouzdro.
2. Zmražené borůvky vkládejte do odšťavňovače Kuvings Whole Slow Juicer po malých dávkách.
3. Podávejte v miskách na zmrzlinu.



Homogenizační pouzdro

## Mangový šerbet




Prospívá pokožce. Přesuňte se ve svých představách někam pod palmy a vychutnejte si hutnou a bohatou chuť manga.


1. Sestavte odšťavňovač tak, aby obsahoval homogenizační pouzdro.
2. Zmražené mango vkládejte do odšťavňovače Kuvings Whole Slow Juicer po malých dávkách.
3. Podávejte v miskách na zmrzlinu.






**Mangový šerbet**   
Prospívá pokožce.




**Jahodový šerbet**   
Prospívá pokožce, vhodný při hubnutí.



**Borůvkový šerbet**   
Zpomaluje stárnutí, vhodný při hubnutí.



**Šerbet z kiwi**   
Prospívá pokožce a povzbuzuje trávení.

## Chlazené ovocné šťávy a koktejly



Tropický mix, letní hit .....	59
Tropická fantazie, letní melounový mix .....	61
Kiwi max, jablečná šťáva s granátovým jablkem .....	63
Šťáva z bobulí, ledové latté s banánem .....	65
Mangové coulis, banánový nápoj .....	67
Růžový grapefruit .....	69
Zelená limonáda, limonáda z borůvek .....	71
Perlivý třešňový nápoj, Tequila Sunrise .....	73
Jablečné Martini, Letní saké .....	74
Červená Sangria, Červený punč .....	75
Borůvkové Mojito, Červené oko .....	77
Vodní meloun, Nomimono, Malibu Bay Breeze.....	78
Fuzzy Navel .....	79

## Smoothies mražené deserty




Dýňové krémové smoothie, Smoothie z batátů s jogurtem .....	83
Mangové smoothie s kapustou, Mangové lasí .....	84
Borůvkové smoothie .....	85
Melounové smoothie s banánem, Rajčatové smoothie s kiwi .....	87
Zelené smoothie, Špenátové smoothie .....	88
Mrkvové smoothie s banánem, Smoothie ze zeleného čaje .....	89
Čokoládové smoothie s mlékem, Smoothie z mandlového másla .....	91
Smoothie z oříšků kešu a brusinek, Avokádové smoothie s ananášem .....	93
Jahodový šerbet, Šerbet z kiwi, Šerbet z borůvek, Mangový šerbet .....	95
Banánová zmrzlina s jogurtem, Brusinkový šerbet, Dýňová zmrzlina s oříšky kešu .....	97
Zmrzlina ze směsi drobného ovoce a oříšků Pomerančový šerbet s citronem, Mléčná zmrzlina .....	99



## Příprava

Naučte se správně připravovat ovoce a zeleninu před lisováním, aby si přírodní šťávy uchovaly všechny živiny.



 1/3 šálku brusinek (30 g)  
1/2 šálku ořechů kešu (30 g)  
1/2 banánu (50 g)  
300 ml mléka

357Cal (platí pro výše uvedené množství)



Použijte sítko na smoothie.

## Smoothie z oříšků kešu a brusinek



*Brusinky jsou bohaté na širokou škálu antioxidantů a jelikož jsou trpké, je dobré smíchat je s jiným ovocem.*

1. Sestavte odšťavňovač tak, aby obsahoval sítko na smoothie.
2. Ananas nakrájejte na menší kousky.
3. Všechny suroviny promíchejte s mlékem.
4. Pomocí velké lžice nebo naběračky nalijte směs opatrně do otvoru v odšťavňovači Kuvings Whole Slow Juicer.



TIP: Pokud používáte zmražené brusinky, nechte je s dostatečným předstihem rozmrazit. Jelikož jsou velmi kyselé, přidejte podle chuti sirup. Brusinky jsou známé jako účinný antioxidant a obsahují hodně proanthocyanidinů a flavonoidů. Pravidelná konzumace brusinek pomáhá předcházet onemocněním cév, protože zvyšují hladinu prospěšného cholesterolu HDL a posilují činnost srdce.



Lisování surovin s jádry a se slupkou

### jablka, hrušky, kiwi

Odstraňte stopku a přizpůsobte velikost ovoce rozměru plnicího otvoru odšťavňovače. Lisujte toto ovoce včetně semínek a slupky. Slupka i jádra jsou bohatým zdrojem výživných látek.



Ovoce s peckami

### mango, třešně, avokádo, broskve, švestky, meruňky

Oloupejte kůru, rozkrojte ovoce na poloviny a odstraňte pecky. Tvrdé pecky mohou poškodit odšťavňovač! Je nezbytné je před lisováním odstranit.




Ovoce s tvrdou kůrou

### pomeranče, citróny, grapefruity, melouny

Omyjte plody pod tekoucí vodou a oloupejte kůru. Přizpůsobte velikost tak, aby se kusy vešly do plnicího otvoru odšťavňovače.



 1 avokádo (200 g)  
2 plátky ananasu (240 g)  
1 banán (100 g)  
200 ml mléka

650Cal (platí pro výše uvedené množství)



Použijte sítko na smoothie.

## Avokádové smoothie s ananase



*Toto není obyčejné smoothie. Je tak husté a dekadentní, že byste je mohli jíst lžičkou. Avokádo vytváří neobyčejně krémovou texturu podobnou pudinku a obsahuje tolik potřebné zdravé tuky.*

1. Sestavte odšťavňovač tak, aby obsahoval sítko na smoothie.
2. Z avokáda odstraňte pecku.
3. Avokádo, banán a ananas nakrájejte na malé kousky a smíchejte je s mlékem.
4. Pomocí velké lžice nebo naběračky nalijte směs opatrně do otvoru v odšťavňovači Kuvings Whole Slow Juicer.




TIP: Hodně zralé avokádo je měkké jako máslo. Nepoužívejte nezralé plody, protože jsou velmi tvrdé.



**Smoothie z oříšků kešu a brusinek**   
Antioxidant, vhodné při hubnutí.



**Avokádové smoothie s ananasem**   
Štáva prospívá pokožce a povzbuzuje trávení.



**Plody na stopkách,  
granátové jablko**

**hrozny, rybíz, granátové  
jablko**

Hrozny nebo rybíz otrhejte ze stopky a lisujte pouze kuličky ovoce. Granátové jablko rozkrojte a vyloupejte semínka z kůry.



**Listová zelenina**

**špenát, kapusta, salát,  
zelí**

Očistěte listy a namočte je na 5-10 minut do studené vody pro osvěžení. Velké kusy nakrájejte nebo natrhejte na listy. Velké listy srolujte a pomalu vkládejte do odšťavňovače.



**Vláknitá zelenina**

**řapíkatý celer, petrželka**

Stonky nakrájejte na menší kousky a pomalu vkládejte do odšťavňovače.



**Kořenová zelenina**

**mrkev, petržel, řepa**

Očistěte kořeny pod tekoucí vodou. Odkrojte špičku a konce s natí. Kořenová zelenina je velmi tvrdá a doporučujeme ji podélně nakrájet na menší kousky.



**Plodová zelenina**

**paprika, rajčata, okurky**

Zeleninu dobře omyjte, odstraňte stonky (u papriky i semínka) a nakrájejte na vhodnou velikost, aby kousky prošly plnicím otvorem odšťavňovače.



**Ořechy, mandle**

**ořechy, mandle**

Namočte mandle do vody nejméně na 3 hodiny před lisováním. Polévkovou lžící nebo malou naběračkou pak i s vodou vlévejte do odšťavňovače. Vždy nejméně stejné množství vody jako mandlí.





### Červené

Rajčata, vodní melouny, jahody, třešně

**Živiny** - polyfenoly a lykopen  
**Přínos** - protinádorové účinky, posilují organismus proti onemocněním srdce, zabraňují civilizačním chorobám

### Žluté a oranžové

Pomeranče, mandarinky, mrkev, dýně

**Živiny** - betakaroten  
**Přínos** - antioxidant, prospívá pokožce

### Zelené

Kiwi, avokádo, brokolice, špenát

**Živiny** - kyselina listová, vitamín C, katechin  
**Přínos** - odstraňují únavu, zlepšují krev

### Fialové

Hrozny, borůvky, baklažán

**Živiny** - flavonoidy, antokyany  
**Přínos** - posilují zrak, antioxidanty

### Bílé

Zelí, ředkvičky, hrušky, cibule, česnek, sójové boby

**Živiny** - izoflavony, anthoxanthin, kvercetin  
**Přínos** - antioxidanty



- 30 ml mandlového mléka
- 1 banán (100 g)
- 1/4 avokáda (50 g)
- 1 kávová lžička vanilkového prášku
- 1 kávová lžička kakaa v prášku

**261 Cal** (platí pro výše uvedené množství)



Použijte sítko na smoothie.

## Čokoládové smoothie s mlékem



*Bohatší a lahodnější sladkost než u jakéhokoli kakaa.*

1. Sestavte odšťavňovač tak, aby obsahoval sítko na smoothie.
2. Banán a avokádo nakrájejte na malé kousky a smíchejte je s mandlovým mlékem, vanilkovým a kakaovým práškem.
3. Směs vylisujte v odšťavňovači Kuvings Whole Slow Juicer.



TIP: Pokud máte raději přírodní suroviny bez příměsí, doporučujeme použít zdravější surovou čokoládu. Vychutnejte si nefalšovanou čokoládovou chuť tohoto jemného smoothie.

### Prospívá pokožce – podporuje zažívání

- 1 jablko (180 g)
- 1/4 avokáda (50 g)
- 1/4 citronu (30 g)
- 2 kávové lžičky koření MACA v prášku maca
- 200 ml mandlového mléka
- 1 polévková lžice oleje ze lněného semínka
- 1 polévková lžice mandlového másla

**547 Cal** (platí pro výše uvedené množství)



Použijte sítko na smoothie.

## Smoothie z mandlového másla



*Tradiční zimní smoothie – bohatá krémová mandlová příchut' vás zahřeje.*


1. Sestavte odšťavňovač tak, aby obsahoval sítko na smoothie.
2. Všechny suroviny pokrájejte nadrobno, smíchejte je s mandlovým mlékem a přidejte olej ze lněného semínka a mandlové máslo.
3. Směs vylisujte v odšťavňovači Kuvings Whole Slow Juicer.



TIP: Mandlové máslo je možné vynechat. Množství jablka a avokáda přizpůsobte své chuti. Jablko dodá smoothie sladkost a avokádo krémovou konzistenci.





Čokoládové smoothie s mlékem   
Zabraňuje zácpě, podporuje trávení.

## Ovoce a zelenina jsou pro naše tělo nepostradatelné

Rostou na slunci a vstřebávají ze země živiny, které jim umožňují přežít spalující vedra i štiplavou zimu. Pro svou ochranu a růst vytváří rostliny již od nepaměti přírodní chemické látky nazývané „fytochemikálie“.

Pití množství fytochemikálií obsažených v neředěných ovocných a zeleninových šťávách má antioxidační účinky. Díky jejich působení proti stárnutí a civilizačním chorobám můžete žít déle a zdravěji. Nedokážeme změnit své stravovací návyky přes noc. Začněte tedy postupným přidáváním nových barevných fytochemikálií do svého současného jídelníčku. Jakmile omezíte příjem masa a potravin z fast foodu a vyzkoušíte příjemně hořkou, sladkou a kyselou chuť rostlin, vaše stravování se výrazně zlepší.



**Nejlepší způsob konzumace fytochemických látek je jíst a pít každý den čerstvé, barevné a průmyslově nezpracované ovoce a zeleninu.**



## Ideálním způsobem využití živin je pití přírodních šťáv.

Sklenice přírodní šťávy obsahuje velké množství vitamínů, minerálů, enzymů, antioxidantů a jiných cenných nutričních látek. Vychutnejte a dopřejte si zdraví ve sklenici přírodní čerstvě vylisované šťávy.

Základní šťávy a zeleninové šťávy



1 šálek



2 šálky



Doporučený recept



Snadné: Jednoduchý recept s 1-2 složkami



Normální: Recept, který má více složek a jehož příprava zabere 20 - 30 minut



Obtížné: Recept, jehož příprava zabere 3 - 4 hodiny



Hořká chuť: dokáže ji rozeznat většina lidí



Mírně nahořklá chuť: dokážou ji rozeznat někteří lidé



Mírná chuť: není sladká ani hořká a může chutnat každému.



Sladká chuť: dokáže rozeznat většina lidí.



Mírně nasládlá chuť: dokážou ji rozeznat někteří lidé



1 mrkev (100 g)  
1 banán (100 g)  
1 pomeranč (300 g)  
200 ml mléka

370Cal (platí pro výše uvedené množství)



Použijte sítko na smoothie.

## Mrkvové smoothie s banánem



Mrkev je vydatným zdrojem vitamínu C a dietní vlákniny. Toto smoothie je skvělé při dietě.

1. Mrkev nakrájejte na větší kousky.
2. Pomeranč oloupejte.
3. Banán oloupejte a nakrájejte jej na větší kousky.
4. Všechny suroviny smíchejte s mlékem a vložte do otvoru v odšťavňovači Kuvings Whole Slow Juicer.

### Antioxidant



1 polévková lžice zeleného čaje v prášku  
200 ml mléka  
2 polévkové lžice kondenzovaného mléka

259.3Cal (platí pro výše uvedené množství)



Použijte sítko na smoothie.

## Smoothie ze zeleného čaje



Prášek zeleného čaje obsahuje vitamín A, vlákniny a tokoferol. Jemný kofein obsažený v zeleném čaji vás osvěží.

1. Sestavte odšťavňovač tak, aby obsahoval sítko na smoothie.
2. Zelený čaj v prášku smíchejte s mlékem a s kondenzovaným mlékem.
3. Směs vylisujte v odšťavňovači Kuvings Whole Slow Juicer.



TIP: Doporučujeme použít zelený čaj nebo zelený čaj v prášku, který obsahuje hodně katechinů, což jsou účinné antioxidanty. Dlouhodobá konzumace zeleného čaje zvyšuje zásaditost organismu. Používejte chlazený čaj uvařený ze sypaného čaje.





- 1 jablko (150 g)
- 1 citron (120 g)
- 3 listy kapusty (10 g)
- římský salát (20 g)
- čínské zelí (30 g)
- mandle (30 g)
- petržel jako ozdoba

**312Cal** (platí pro výše uvedené množství)



Použijte sítko na smoothie.

### Prevence zácpy, lécba chudokrevnosti.

- Hrst špenátu (60 g)
- 1 banán (100 g)
- 1 šálek vlašských ořechů (60 g)
- 200 ml odstředěného mléka

**562Cal** (platí pro výše uvedené množství)



Použijte sítko na smoothie.

## Zelené smoothie



*Čerstvé jablko a citron v sobě mají tolik chuti, že jsou důstojným protipólem téměř ke všemu, včetně chuťově bohatých a výrazných zelených plodin.*

1. **Všechny suroviny řádně omyjte.**
2. **Odstraňte stopky jablek a jablka nakrájejte na větší kousky.**
3. **Citron oloupejte a nakrájejte jej na větší kousky.**
4. **Nakrájejte nadrobno listy kapusty, římský salát, čínské zelí a mandle a vylisujte je v odšťavňovači Kuvings Whole Slow Juicer.**
5. **Jablko a citron vylisujte v odšťavňovači Kuvings Whole Slow Juicer.**



**TIP** Přidáte-li banán a mléko, může smoothie plnohodnotně nahradit hlavní jídlo. Chcete-li dosáhnout co nejlepšího výsledku, nakrájejte suroviny na kousky velké maximálně 5 cm.

## Špenátové smoothie



*Chuť banánu a vlašského ořechu doplňuje výraznou chuť špenátu bohatého na železo.*

1. **Všechny suroviny nakrájejte na malé kousky a smíchejte je s mlékem.**
2. **Pomocí velké lžice nebo naběračky nalijte směs opatrně do otvoru v odšťavňovači Kuvings Whole Slow Juicer.**

**TIP** Chcete-li dosáhnout co nejlepšího výsledku, nakrájejte suroviny na kousky menší než 5 cm.




## Základní šťávy a zeleninové šťávy


Začněte svůj den sklenicí čerstvé šťávy a poznáte velký rozdíl na vašem zdraví. Čerstvá ovocná či zeleninová šťáva je jedním z nejzdravějších omlazujících nápojů. Pítí čerstvých šťáv poskytuje tělu živiny v jedné z nejrychlejších a nejstravitelnějších forem. Šťáva je prostě nejlepší tekuté občerstvení, které můžete svému tělu dát.





**Jablečná šťáva**   
Svědčí pokožce, detoxikuje  
(odstraňuje škodlivé látky)




-  1 banán (100 g)
- 1/4 melounu (300 g)
- 1/4 šálku mandlí (10 g)
- 150 ml odstředěného mléka

**300Cal** (platí pro výše uvedené množství)



Použijte sítko na smoothie.

**Prospívá pokožce –  
vhodné na hubnutí.**

-  1 rajče (100 g)
- 1 kiwi (100 g)
- 1 plátek ananasu (120 g)
- 1 banán (100 g)
- 100 ml mléka

**259Cal** (platí pro výše uvedené množství)



Použijte sítko na smoothie.

## Melounové smoothie s banánem



*Neuvěřitelně jemné!*

*Budete mít pocit, že pijete hustou zmrzlinu!*

1. Banán, meloun a mandle nakrájejte na malé kousky a smíchejte je s mlékem.
2. Pomocí velké lžice nebo naběračky nalijte směs opatrně do otvoru v odšťavňovači Kuvings Whole Slow Juicer.



## Rajčatové smoothie s kiwi



*Rajčata a kiwi obsahují živiny, které pomáhají řešit problémy se zažíváním a s pokožkou.*

1. Banán a kiwi nakrájejte na malé kousky a smíchejte je s mlékem.
2. Pomocí velké lžice nebo naběračky nalijte opatrně tuto směs společně s rajčetem a kiwi do otvoru v odšťavňovači Kuvings Whole Slow Juicer.



TIP: V jedné dávce lisujte maximálně 500 ml, aby nedošlo zahlcení sítko na smoothie.



### Rajčatové smoothie s kiwi

Smoothie bohaté na vitamíny!

### Melounové smoothie s banánem

Prevence zácpy.

### Mrkvové smoothie s banánem

Při hubnutí, prospívá pokožce.



2 jablka (130 g×2)

148 Ca | (platí pro výše  
uvedené množství)

#### Příprava

Před lisováním namočte jablka do cukrové vody, abyste zabránili hnědnutí.

#### INFO Jablka

Slupka jablek obsahuje pektin a polyfenol. Doporučujeme lisovat jablka ve slupce. Při skladování doma je možné uchovat většinu druhů jablek v nejméně chladnější části ledničky přibližně dva týdny.

## Jablečná šťáva



Jablečná šťáva působí detoxikačně a přispívá také ke snížení cholesterolu, povzbuzuje trávení a zlepšuje pokožku. Jablka jsou zdravá díky svému obsahu vitamínů, minerálů, enzymů, kyseliny jablečné a vlákniny.

1. Jablka řádně omyjte.
2. Odstraňte stopku a nakrájejte jablko na kousky, které se vejdou do otvoru v odšťavňovači.
3. Vylisujte v odšťavňovači Kuvings Whole Slow Juicer.




**TIP** Semínka jablek jsou téměř netoxická, protože jsou většinou vytlačena s vlákninou.  
Zdroj: Neškodlivost neředěné jablečné šťávy.  
(Leden 2013, Středisko řízení kvality léčivých bylin, univerzita Daegu Haany)

#### + Chuť plus živiny

Jablko + pomeranč + citron = odstraňuje únavu  
Jablko + zelí = uvolňuje stres  
Jablko + paprika = prospívá pokožce





**Mrkvová šťáva**   
Prospívá zraku



- 1 šálek borůvek (100 g)
- 1 pomeranč (150 g)
- 1 banán (100 g)

**258Ca** (platí pro výše uvedené množství)



Použijte sítko na smoothie.

## Borůvkové smoothie

Vhodné na hubnutí, zpomaluje stárnutí. Borůvkové smoothie Fialový déšť s oblíbenou složkou smoothie - banánem.

1. Všechny suroviny řádně opeře.
2. Pomeranč oloupejte a nakrájejte jej na větší kousky.
3. Banán nakrájejte na malé kousky a promíchejte s borůvkami.
4. V odšťavňovači Kuvings Whole Slow Juicer vylisujte nejprve borůvky s banánem a potom pomeranč.







- 1 banán (100 g)
- 1 šálek manga (200 g)
- 1/2 šálku ořechů kešu (30 g)
- 4 listy kapusty (100 g)
- 200 ml odstředěného mléka

476Cal (platí pro výše uvedené množství)



Použijte sítko na smoothie.

## Mangové smoothie s kapustou



Zemitá chuť kapusty tvoří příjemný protipól ke sladkému mangu a krémovitému banánu.

1. **Všechny suroviny řádně opeřte.**
2. **Ořechy kešu nasekejte a společně s nakrájeným banánem a listy kapusty je smíchejte s mlékem.**
3. **Pomocí velké lžice nebo naběračky nalijte směs opatrně do otvoru v odšťavňovači Kuvings Whole Slow Juicer.**



**TIP** Používáte-li sítko na smoothie, vkládejte suroviny do otvoru v odšťavňovači pomaleji, aby se smoothie řádně promíchalo.

## Prospívá pokožce, podporuje zažívání.

- 3 manga (200 g x 3)
- 200 ml mléka
- 50 ml bílého jogurtu,
- 1 kávová lžička medu,
- 1 kávová lžička skořice

594Cal (platí pro výše uvedené množství)



Použijte sítko na smoothie.

## Mangové lasí



Osvěžující nápoj z jogurtu a manga - jemný, krémový a naprosto báječný!

1. **Nadrobno pokrájené mango smíchejte s mlékem.**
2. **Pomocí velké lžice nebo naběračky nalijte směs opatrně do otvoru v odšťavňovači Kuvings Whole Slow Juicer.**
3. **Do vylisované šťávy přidejte med a mletou skořici.**

**TIP** Doporučujeme použít domácí jogurt. Podle chuti můžete přidat více mléka. Místo manga můžete vyzkoušet jahody, banán nebo ananas.



4 mrkve (160 g x 4)

216 Cal (platí pro výše uvedené množství)

### Příprava

Před lisováním namočte mrkev alespoň na třicet minut do studené vody, docílíte tím optimálního vylisování.

## Mrkvová šťáva



Mrkev je plná vitamínů a minerálů, zvláště betakarotenu. Složky obsažené v mrkvi pomáhají zpomalovat stárnutí, posilují imunitu a zlepšují zrak.

1. **Mrkev řádně očistěte, odřízněte konce a nakrájejte na kousky, které se vejdou do otvoru v odšťavňovači.**
2. **Vylisujte v odšťavňovači Kuvings Whole Slow Juicer.**



**TIP** Mrkev by měla být pevná, hladká, relativně rovná a jasně zbarvená. Mrkev lze uchovávat několik měsíců v ledničce, případně přes zimu na vlhkém studeném místě. Pro dlouhodobé uskladnění mrkev neumývejte a vložte do kbelíku mezi vrstvy písku, případně do směsi písku a hoblin (1: 1) nebo do zeminy.

### INFO Mrkev


Mrkev je vynikajícím zdrojem antioxidantů a nejbohatším zeleninovým zdrojem karotenu - provitaminu A. Antioxidanty obsažené v mrkvi přispívají k prevenci kardiovaskulárních chorob a rakoviny, zlepšují také zrak.


### + Chuť plus živiny

Mrkev + jablko = odstraňuje únavu  
Mrkev + pomeranč = odstraňuje únavu  
Mrkev + ananas = zabraňuje zácpě


## Šťáva z granátových jablek

Granátová jablka jsou bohatá na vitamíny C a K a obsahují estrogen, který zmírňuje příznaky spojené s PMS.

**Šťáva z granátových jablek**   
Ulevuje při PMS

**Hrušková šťáva**   
Prospívá plicím



-  2/3 dušené sladké dýně (200 g)
- 1 banán (100 g)
- 300 ml odstředěného mléka
- 1/3 šálku mandlí (200 g)
- 1 polévková lžice medu


478Cal (platí pro výše uvedené množství)

### Příprava

Ze sladké dýně odstraňte semena, poduste ji a nakrájejte na větší kousky. Mandle namočte do vody. Použijte sítko na smoothie.



### Dobré pro zažívání a hubnutí.

-  2 dušené sladké brambory (200 g)
- 1/2 jablka (80 g)
- Nizkotučný jogurt (50 g)
- 200 ml mléka
- 1/3 šálku vlašských ořechů (20 g)
- 1 polévková lžice medu

455Cal (platí pro výše uvedené množství)

### Příprava

Sladké brambory řádně opeťte a poduste je ve slupce. Použijte sítko na smoothie.




## Dýňové krémové smoothie



Sladké smoothie na Halloween – skvělé pro děti.

- Smíchejte mléko, dýni, mandle a kousky banánu.
- Pomocí velké lžice nebo naběračky nalijte směs opatrně do otvoru v odšťavňovači Kuvings Whole Slow Juicer.
- Do vylisované šťávy přidejte mléko a med a řádně promíchejte.




 TIP: Dýni hokkaido můžete při tepelné úpravě ponechat ve slupce, která je skvělým zdrojem živin.

## Smoothie z batátů s jogurtem




Skvělá kombinace batátů (sladkých brambor) s jablkem. Batáty jsou snadno stravitelné a mají vysoký obsah vlákniny. Přidejte jogurt a budete mít plnohodnotné jídlo.

- Vlašské ořechy nasekejte a společně s nadrobno nakrájenými dušenými batáty a sladkými bramborami a jablkem smíchejte s mlékem.
- Pomocí velké lžice nebo naběračky nalijte směs opatrně do otvoru v odšťavňovači Kuvings Whole Slow Juicer.
- Do vylisované šťávy přidejte med a řádně promíchejte.


 TIP: Batáty Sladké brambory je vhodné podávat s mlékem, mléčnými výrobky nebo jablky. Dýni Hokkaido poduste ve slupce. Slupka je skvělým zdrojem živin.






**Dýňové krémové smoothie**   
Prevence zácpy, vhodné na hubnutí.

**Mangové smoothie s kapustou**   
Prospívá pokožce, je zdravé na srdce.


**Borůvkové smoothie**   
Vhodné na hubnutí, zpomaluje stárnutí.



 1 granátové jablko (200 g)  
**134 Cal** (platí pro výše uvedené množství)

**INFO Granátová jablka**  
Granátová jablka obsahují estrogen, který může pomoci ženám v menopauze. Semena jsou významným zdrojem estrogenu. Slupka granátového jablka je důležitým zdrojem taninu. Dužina granátového jablka je bohatá na glukózu a vitamíny.



 2 hrušky (500 g)  
**195 Cal** (platí pro výše uvedené množství)

**Příprava**  
Před lisováním namočte hrušky do cukrové vody, abyste zabránili hnědnutí.

**INFO Hrušky**  
Hrušky se opravdu snadno připravují, mají výbornou chuť a prospívají zdraví. Obsahují vitamíny, minerály a vlákninu, která podporuje trávení a odstraňování škodlivin. Hrušky se výborně kombinují se šťávami z různých druhů listové zeleniny. Hrušky lze skladovat při pokojové teplotě, dokud nedozrají. Hrušky jsou zralé, když dužina kolem stopky při mírném tlaku povolí. Zralé hrušky je nejlepší skladovat v ledničce.

## Šťáva z granátových jablek



1. Vyloupejte semínka ze slupky.
2. Vylisujte semínka granátového jablka v odšťavnovači.



## Hrušková šťáva



Hrušky čisté a jsou plné vitamínů, minerálů a vlákniny. Jsou známé především jako prostředek působící proti chřipce.

1. Hrušky řádně omyjte.
2. Odstraňte stopku a semena.
3. Nakrájejte hrušky na kousky, které se vejdou do otvoru v odšťavnovači.
4. Vylisujte v odšťavnovači.




**TIP** Hruška obsahuje hodně vody a uhasí žízeň, potlačuje také tvorbu hlenu. Hrušková šťáva z dušených medových hrušek zmírní úporný kašel s množstvím hlenu. Hrušková šťáva obsahuje lignin, který působí proti zácpě.




Pomeranče díky vysokému obsahu vitamínu C a bioflavonoidů posilují imunitu a působí dobře na pokožku.

## Pomerančová šťáva



**Pomerančová šťáva**   
Posiluje imunitu, zlepšuje pleť

**Hroznová šťáva**   
Potlačuje únavu, zlepšuje pokožku.



## Smoothies a mražené dezerty



Užijte si výborná smoothies nebo dezerty s přáteli či s rodinou a dodáte svému unavenému tělu novou energii. Je snadné je připravit a připravují se z mnoha druhů ovoce, takže nabízejí bohatství příchutí a kvalitní výživu. Jsou krémovité a lze je snadno pít. Nabízejí mnoho chutí podle toho, které ingredience zvolíte. Banány s mlékem mají sladkou a hladkou chuť, zatímco ořechy dodají dezertům zajímavou texturu. Z mraženého ovoce doma snadno připravíte šerbet. Nekupujte dětem zmrzlinu plnou aditiv a konzervačních přísad, ale připravte jim ovocný dezert sami. Šerbet je kondenzované štěstí.



1 šálek



2 šálky



Doporučený recept



Snadné: Jednoduchý recept s 1-2 složkami



Normální: Recept, který má více složek a jehož příprava zabere 20 - 30 minut



Obtížné: Recept, jehož příprava zabere 3 - 4 hodiny



Hořká chuť: dokáže ji rozeznat většina lidí



Mírně nahořklá chuť: dokážou ji rozeznat někteří lidé



Mírná chuť: není sladká ani hořká a může chutnat každému.



Sladká chuť: dokáže rozeznat většina lidí.



Mírně nasládlá chuť: dokážou ji rozeznat někteří lidé



3 pomeranče (340 g x 3)

408 Cal (platí pro výše uvedené množství)



#### INFO Pomeranče

Vitamín C, flavonoidy a betakaroten posilují imunitní systém, omezují účinky stárnutí a mohou zpomalit vznik rakoviny. Pomeranč obsahuje pektin, draslík a kyselinu citronovou, takže prospívá pokožce, působí proti zácpě, únavě a chřipce.



hrozny 600 g

360Cal (platí pro výše uvedené množství)

#### Příprava

Před lisováním je namočte asi na 20-30 minut do teplé vody, případně očistěte citronem, octem nebo jedlou sodou.



#### INFO Hrozny

Hrozny révy americké jsou šťavnaté a kyselé, muškátové hrozny jsou zase velmi sladké a mají i sladkou vůni. Stolní hrozny Crimson seedless jsou bez pecek a mají sladkou chuť. Pokud hrozny mají pecky, vkládejte je do plnicího otvoru pomalu. Pecky a slupky hroznů obsahují řadu hodnotných látek, takže je nejlepší lisovat celé hrozny kromě stopky.

## Pomerančová šťáva



1. Pomeranče oloupejte a rozřízněte napůl.
2. Vylisujte pomeranče v odšťavňovači Kuvings Whole Slow Juicer.



TIP: Bílá složka kůry, včetně dužiny, je zdrojem pektinu a obsahuje téměř stejné množství vitamínu C a dalších živin jako dužina.

## Hroznová šťáva



*Hrozny mají vynikající čisticí schopnosti, jsou alkalické a výživné, a proto se hroznová šťáva řadu let užívá k překonávání únavy a k léčeni chronických nemocí.*

1. Hrozny řádně opeťte a oddělte od stopky.
2. Vylisujte hrozny v odšťavňovači Kuvings Whole Slow Juicer.




TIP: Pecky a slupky hroznů obsahují resveratrol, který může přispívat k prevenci rakoviny. Hrozny obsahují tři typy polyfenolů, které příznivě ovlivňují zdraví; jsou to flavonoidy, fenolové kyseliny a resveratrol. Je zajímavé, že všechny tři typy polyfenolů se vyskytují spíše ve slupkách, stopkách a semenech hroznů než v jejich šťavnaté střední části.



### Zelná šťáva

Při hubnutí, zabraňuje zácpě

Prospívá pokožce,  
regeneruje

-  2 pomeranče (340 g x 2)
- 2 broskve (200 g x 2)
- 150 ml perlivé vody
- 40 ml koňaku
- 1 kávová lžička rozmarýnového sirupu nebo máty.

343Cal (platí pro výše uvedené množství)

## Fuzzy Navel



Fuzzy navel byl jedním z prvních nápojů, které přišly s vlnou popularity koktejlů a míchaných nápojů v osmdesátých letech. Velmi ovocná záležitost.

1. Všechny suroviny řádně omyjte.
2. Pomeranč oloupejte a nakrájejte jej na větší kousky.
3. Odstraňte pecky z broskví a broskve nakrájejte na větší kousky.
4. Pomeranč a broskve vylisujte v odšťavnovači Kuvings Whole Slow Juicer.
5. Skleněnou nádobu naplňte šťávou, ledem, koňakem a perlivou vodou a dobře promíchejte.
6. Ozdobte mátou nebo rozmarýnou.



TIP: Místo broskve můžete použít 45 ml broskvového likéru (broskev + koňak).



**Diuretické účinky, dobře působí na pokožku**

- 3 plátky vodního melounu (400 g)
- 1/4 citronu (20 g)
- 300 ml perlivé vody
- 30 ml vodky (nebo Tequily)
- 1 kávová lžička cukru

**202Cal** (platí pro výše uvedené množství)

## Vodní meloun Nomimono



*Další úžasný nápoj z melounu pro dospělé. Skvělý k relaxaci u bazény nebo pro jakoukoli letní párty. Přidáním více jablek docílíte hladší konzistence.*

1. Všechny suroviny řádně opeťte.
2. Citron oloupejte a vylisujte jej v odšťavňovači Kuvings Whole Slow Juicer.
3. Odstraňte slupku vodního melounu a vylisujte jej v odšťavňovači Kuvings Whole Slow Juicer.
4. Smíchejte šťávu z melounu se šťávou z citronu.
5. Přidejte vodku a dobře promíchejte.
6. Přidejte cukr a perlivou vodu.

**Šťáva prospívá zažívání a pokožce**

- plátek ananasu (120 g)
- 1 šálek jahod (100 g)
- 1/2 šálku brusinek (50 g)
- 1/2 citronu (60 g)
- 45 ml vodky
- listky máty

**204,5 Cal** (platí pro výše uvedené množství)

## Malibu Bay Breeze



*Nápoj z tropického ovoce s anansem, jahodami a stříkem z brusinkové šťávy.*

1. Všechny suroviny řádně opeťte.
2. Ananas vylisujte v odšťavňovači Kuvings Whole Slow Juicer.
3. Vylisujte jahody a brusinky v odšťavňovači Kuvings Whole Slow Juicer.
4. Naplňte šejkr ledem, šťávou a vodkou a řádně protřepejte.
5. Šťávu přefiltrujte přes sítko
6. Ozdobte citronem nebo mátou



**1/2 hlávky zelí (800 g)**

**248Cal** (platí pro výše uvedené množství)

### Příprava

Před lisováním namočte zelí do studené vody.

### INFO Zelí

Zelí obsahuje málo kalorií (31 kalorií na 100 g) a má nízký obsah tuků. Zelí je rovněž velmi dobrým zdrojem dietní vlákniny, díky které mohou být porce menší, protože pocit hladu se dostaví později. Konzumace většího množství dietní vlákniny je dobré při dietě, protože urychluje vyprazdňování a brání tak zácpě. Při nakupování zelí si vyberte takové hlávky, které jsou pěkné a kulaté a jejich vnější listy jsou tmavě zelené.

## Zelná šťáva



*Zelí je plné vitamínů, minerálů a živin s protinádorovými účinky. Působí rovněž blahodárně na žaludek například při onemocnění žaludečními vředy.*

1. Půlku hlávky řádně opeťte a namočte ji na několik minut do vody.
2. Zelí nakrájejte na menší kousky, aby se vešly do plnicího otvoru.
3. Vylisujte zelí v odšťavňovači Kuvings Whole Slow Juicer.




TIP: Zelí se nejlépe odšťavňuje společně se šťavnatým ovocem, jako jsou hrušky, pomeranče nebo jablka. Tyto kombinace usnadní lisování a šťáva bude mít lepší chuť. Košťál obsahuje živiny, které obzvláště prospívají ženám. Doporučujeme lisovat zelí i s košťálem.




### Chuť plus živiny

Zelí + grapefruit = antioxidanty  
Zelí + ředkvičky = podporuje trávení  
Zelí + brokolice = zvyšuje sílu



**Špenátová šťáva**   
Zabraňuje anémii a zácpě


**Rajčatová šťáva** 

Prospívá pokožce, je vhodná při hubnutí.

**Rajčatová šťáva**

Prospívá pokožce, je vhodná při hubnutí.



 1 šálek borůvek (200 g)  
1/2 citronu (40 g)  
300 ml perlivé vody  
1/2 polévkové lžice cukru, led  
a lístky máty

**78Cal** (platí pro výše uvedené množství)


## Borůvkové Mojito

(Koktejl bez alkoholu.)




1. Všechny suroviny řádně opeřte.
2. Citron oloupejte a vylisujte jej v odšťavnovači Kuvings Whole Slow Juicer.
3. Do citrónové šťávy přidejte cukr a mátu.
4. Borůvky vylisujte v odšťavnovači Kuvings Whole Slow Juicer.
5. Do skleněné nádoby nalijte borůvkovou šťávu na led a dobře promíchejte.
6. Přidejte citrónovou šťávu a dobře promíchejte.
7. Přidejte perlivou vodu a opět promíchejte.
8. Ozdobte mátou.



 TIP: Perlivou vodu nalévejte po stranách sklenice, aby se hladiny od sebe oddělily. Podle přání můžete přidat vodku.



 2 rajčata (180 g x 2)  
200 ml piva

**124Cal** (platí pro výše uvedené množství)

## Červené oko



Jednoduchý nápoj z piva a rajčatové šťávy. Pokud jste viděli film Koktejl, pak tento nápoj budete znát. Je to skvělý „vyprošťovák“ po večeru s alkoholem, který vás postaví na nohy.


1. Rajčata řádně opeřte.
2. Odstraňte stopky rajčat a nakrájejte je na větší kousky.
3. Vylisujte je v odšťavnovači Kuvings Whole Slow Juicer.
4. Do rajčatové šťávy nalijte pivo a dobře promíchejte.






## Borůvkové Mojito


Jednoduchý a osvěžující nealkoholický koktejl s čerstvými borůvkami, mátou a citronem. Koktejl pro celou rodinu.

**Červené oko**   
Prospívá srdci



**Borůvkové mojito**   
Zpomaluje stárnutí, podporuje hubnutí




 2 rajčata (180 g x 2)

**50Cal** (platí pro výše uvedené množství)

### INFO **Rajčata**

Lykopen, karotenoid obsažený v rajčatech, má výrazné antioxidační vlastnosti. Antioxidanty jsou látky, které zabraňují volným radikálům vznikajícím při metabolických procesech v těle navazovat se na normální buňky.



 hrst špenátu (60 g)  
1 jablko (180 g)

**120Cal** (platí pro výše uvedené množství)

### **Příprava**

Před lisováním namočte špenát do studené vody.

## Rajčatová šťáva



1. Rajčata řádně opeře a odstraňte stopku.
2. Podle potřeby je nakrájejte.
3. Vylisujte je v odšťavnovači Kuvings Whole Slow Juicer.



## Špenátová šťáva




Špenát je výjimečně bohatý na vitamín A a železo. Podporuje regenerační schopnosti a posiluje zdraví. Živiny obsažené ve špenátu posilují zažívací systém, játra a krevní oběh.


1. Špenát i jablka řádně opláchněte.
2. Odstraňte stopku jablka a nakrájejte je na větší kusy.
3. Lisujte jednotlivé složky střídavě jednu po druhé.




TIP: Tato šťáva je velmi dobrým zdrojem dietních vláknin podporujících trávení, bílkovin posilujících svalstvo, fosforu produkujícího energii a mědi.



**Celerová šťáva**   
Má diuretické vlastnosti,  
potlačuje nespavost.

**Šťáva**   
ze zelené pšenice  
Vhodná při hubnutí, uvolňuje zácpu.




**Kapustová šťáva**   
Posiluje imunitu.  
Podporuje játra a střevo.

## Kapustová šťáva

Patří k přírodním super-potravinám, je plná vitamínů A a C, minerálů, enzymů i betakarotenu. Betakaroten posiluje imunitní soustavu.



**Prospívá pokožce,  
regeneruje,  
dobré pro rekonvalescenci.**

-  sklenice vína (200 ml)
- 1 pomeranč (340 g)
- 1 broskev (200 g)
- 1 trs hroznů (250 g)
- 1 tyčinka skořice

**494Cal** (platí pro výše uvedené množství)


## Červená Sangria



*Osvěžující a ovocná sangria je recept na lahodný, snadný a nenákladný nápoj pro velkou společnost.*

1. Všechny suroviny řádně omyjte .
2. Pomeranč oloupejte a nakrájejte jej na větší kousky.
3. Odstraňte pecku z broskve.
4. Odstraňte stopky z hroznů.
5. Pomeranč, broskev a hrozny vylisujte v odšťavňovači Kuvings Whole Slow Juicer.
6. Do vylisované šťávy vložte jednu tyčinku skořice.
7. Do skleněného džbánu vložte led, šťávu a červené víno.
8. Přikryjte a dejte do ledničky alespoň na čtyři hodiny.

**Dobré pro zažívání  
a pro hubnutí**

-  1 červená sladká paprika (130 g)
- 1/2 okurky (100 g)
- 1 červená řepa (60 g)
- malý kousek zázvoru (10 g)
- malá snítky máty

**67Cal** (platí pro výše uvedené množství)

## Červený punč



*Nealkoholický koktejl pro celou rodinu. Červené papriky mu dodávají sladkou a zdravou chuť.  
(Koktejl bez alkoholu.)*

1. Všechny suroviny řádně omyjte .
2. Odstraňte stopku a semínka z červené sladké papriky.
3. Zázvor loupejte.
4. Oloupejte okurku a nakrájejte ji na větší kousky.
5. Všechny suroviny vylisujte.
6. Přidejte mátu a dejte do ledničky asi na dvě hodiny.



TIP: Podle chuti přidejte vodu nebo perlivou vodu a osladte medem.



### Prospívá pokožce a povzbuzuje trávení.

- 1 jablko (180 g)
- 1/4 citronu (20 g)
- 1 stonk rozmarýnu
- 35 ml rozmarýnového rumu

200Cal (platí pro výše uvedené množství)

#### Příprava

Připravte si rozmarýnový rum - vložte rozmarýn do rumu a nechejte vyluhovat asi dva měsíce. Jablko, citron a rozmarýn řádně opeťte.

## Jablečné Martini



*Kysejší zelená jablka právem sklízí úspěch v tomto ledově chladném martini.*

*Je velmi osvěžující s jemnou kyselinkou.*

1. Všechny suroviny řádně opeťte.
2. Jablko nakrájejte na větší kousky.
3. Jablko a citron vylisujte v odšťavňovači Kuvings Whole Slow Juicer.
4. Do jablečné a citronové šťávy přidejte rozmarýn a dejte asi na dvě hodiny do ledničky.
5. Do vychlazené šťávy přidejte rozmarýnový rum.
6. Nalijte do zmrazených koktejlových skleniček.
7. Ozdobte rozmarýnem a plátkem citronu.

### Detoxikace, hydratace

- 3 plátky vodního melounu (400 g)
- 1 líči (3 g) a saké (50 ml)

183Cal (platí pro výše uvedené množství)

## Letní saké



*Saké sangria s melounem – lehký a osvěžující způsob, jak si vychutnat saké.*

1. Odstraňte slupku vodního melounu a nakrájejte jej na větší kousky.
2. Líči oloupejte.
3. Meloun a líči vylisujte v odšťavňovači Kuvings Whole Slow Juicer.
4. Smíchejte saké se šťávou a dobře promíchejte.



- 3 stonky celeru včetně listů (250 g)

30Cal (platí pro výše uvedené množství)

#### Příprava

Před lisováním namoťte celer do studené vody.

## Celerová šťáva



*Tato šťáva má čisticí vlastnosti, působí diuretický a upravuje nespavost.*

1. Na řádně opláchněte a na několik minut namoťte do studené vody.
2. Nakrájejte na vhodnou velikost.
3. Vylisujte v odšťavňovači Kuvings Whole Slow Juicer.



**TIP** Vůně celeru zvyšuje chuť k jídlu a snižuje únavu. Bohatá vláknina pomáhá při zácpě a snižuje hladinu cholesterolu. Lisujte celý stonk včetně listů.



- 5 listů kapusty (120 g)
- 1 okurka (200 g)
- 1 hruška (200 g)

115Cal (platí pro výše uvedené množství)

#### Příprava

Před lisováním namoťte asi na třicet minut do studené vody.

## Kapustová šťáva




1. Všechny suroviny řádně opeťte.
2. Odkrojte řapíky kapusty kadeřavé a použijte pouze listy.
3. Z hrušky odstraňte stopku a jádra.
4. Nakrájejte hrušku a okurku na větší kousky.
5. Nejdříve začněte lisovat kapustu, potom okurku a nakonec hrušku.



**TIP** Kapusta chrání pokožku, oči a imunitní systém, vláknina pomáhá čistit střeva a posiluje játra. Není vhodné pít kapustovou šťávu nalačno, protože by mohla způsobit pálení žáhy.

## Šťáva ze sladké papriky

Sladká paprika dodává šťávě sladkou chuť, je vynikajícím zdrojem antioxidantů a obsahuje vitamín A, vitamín C a betakaroten. Vitamíny A a C obsažené ve sladké paprice pomáhají udržovat pružnou pokožku.

Šťáva ze sladké papriky   
Udržuje pokožku zdravou.



- 1 šálek třešní (200 g)
- 1/2 citronu (40 g)
- perlivá voda (300 ml)
- vodka (30 ml)
- 1 kávová lžička malinového sirupu
- led a lístky máty

186Cal (platí pro výše uvedené množství)

## Perlivý třešňový nápoj



1. Všechny suroviny řádně opeťte.
2. Z třešní odstraňte stopky a pecky.
3. Citron oloupejte.
4. Třešně a citron vylisujte v odšťavňovači Kuvings Whole Slow Juicer.
5. Přidejte malinový sirup a řádně promíchejte.
6. Ozdobte mátou.



- 2 pomeranče (340 g x 2)
- 1/2 granátového jablka (100 g)
- 30ml Tequila
- led

272Cal (platí pro výše uvedené množství)

## Tequila Sunrise



Tento nádherně vypadající nápoj s vrstvami šťávy z pomeranče, granátového jablka a grenadiny skvěle zachutná v parném dni. Nálož vitamínů a minerálů napomáhá zpomalit stárnutí.

1. Všechny suroviny řádně opeťte.
2. Pomeranč oloupejte a nakrájejte jej na větší kousky.
3. Z plodu granátového jablka vyjměte semena.
4. Pomeranč vylisujte v odšťavňovači Kuvings Whole Slow Juicer.
5. Semena granátového jablka vylisujte a šťávu přecedte.
6. Nalijte do sklenice naplněné ledem a řádně protřepejte.
7. Po straně sklenice nalijte grenadinu tak, že láhev prudce vertikálně obrátíte.
8. Grenadina by měla stéci na dno a pak stoupat pomalu vzhůru.
9. Ozdobte pomerančem.







Třešňový likér je velmi sladký a tento recept do něj přidává trochu citronové šťávy a sodovky k vyvážení chuti. Nedejte se ale zmást – tento nápoj je velmi sladký a silný. Třešně obsahují mnoho antioxidantů a jsou vysoce zásadotvorné.


## Perlivý třešňový nápoj



**Perlivý třešňový nápoj**   
Prospívá pokožce, podporuje hubnutí

**Tequila Sunrise**   
Prospívá pokožce, prevence nachlazení



 hrst zelené pšenice (60 g)  
1 jablko (180 g)  
3 mandarinky (120 g)

**158Cal** (platí pro výše uvedené množství)

### Příprava

Před lisováním namočte asi na třicet minut do studené vody.

## Šťáva ze zelené pšenice




*Zelená pšenice je účinná živá potravina. Budete-li pít kvalitní šťávu ze zelené pšenice, vaše tělo se vám skvěle odmění posílením imunitního systému, zlepšením stavu pokožky, odstraněním škodlivin a hubnutím.*

1. Všechny ingredience dobře omyjte a zelenou pšenici ponořte asi na 30 minut do studené vody.
2. Odstraňte stopku jablka a nakrájejte je na větší kousky.
3. Oloupejte mandarinky a rozdělte na části.
4. Nejprve lisujte zelenou pšenici a pak střídejte jablko a mandarinku pro dosažení co nejlepších výsledků.



**TIP** Postup při lisování zelené pšenice, výhonků z ředkviček, vojtěšky a pažitky je stejný. Zelená pšenice pomáhá předcházet zácpě a obsahuje řadu vitamínů, minerálů a vlákniny.



 4 sladké papriky (170 g x 4)

**136Cal** (platí pro výše uvedené množství)

### Příprava

Sladká paprika červená, žlutá nebo oranžová. Sladké papriky podle chuti. Nezapomeňte odstranit stopku a semínka.

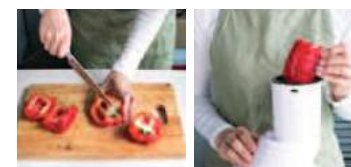
### INFO Sladká paprika

Sladké papriky jsou známé pro rozmanitost barev. Každá barva má jiný nutriční profil. Například červená paprika může přispívat k prevenci rakoviny a posiluje imunitní systém.

## Šťáva z papriky



1. Papriky řádně omyjte.
2. Odstraňte stopku a semínka.
3. Nakrájejte papriky na plátky.
4. Vylisujte v odšťavňovači Kuvings Whole Slow Juicer.





**TIP** Oranžové sladké papriky prospívají pokožce a mohou působit jako prevence chřipky. Žluté sladké papriky jsou ideální pro uvolnění stresu. Zelené sladké papriky mají méně kalorií, což je ideální pro hubnutí.

Velmi osvěžující kombinace – sladká mrkev je vyvážena jinými ingrediencemi. Nabíjí energii a odbourává stres.

## Mrkvová a celerová šťáva




**Mrkvová a celerová šťáva**   
Odbourává stres a zbaví vás nespavosti

 1 zelené jablko (180 g)  
1/2 citronu (60 g)  
perlivá voda (300 ml)  
malá snítky máty  
led a sirup

**136Cal** (platí pro výše uvedené množství)

**Působí příznivě proti stárnutí a napomáhá při hubnutí.**

 3 šálky borůvek (300 g)  
perlivá voda (300 ml)  
malá snítky máty  
led

**168Cal** (platí pro výše uvedené množství)

## Zelená limonáda



*Fantasticky zahání žízeň, zvláště pokud použijete kyslejší odrůdy jablek jako například Granny Smith. Tato limonáda nejen detoxikuje, ale pomáhá také udržovat zdravou pokožku.*

1. Všechny suroviny řádně opeťte.
2. Odstraňte stopku z jablek a nakrájejte je na větší kousky.
3. Citron oloupejte.
4. Jablko a potom citron vylisujte v odšťavňovači Kuvings Whole Slow Juicer.
5. Přidejte mátu, led, perlivou vodu a sirup a řádně promíchejte.

## Limonáda z borůvek



*Borůvky jsou plné antioxidantů, jako je vitamin A a C, a bioflavonidů. Budete se cítit mladí a krásní.*

1. Borůvky řádně opeťte.
2. Vylisujte je v odšťavňovači Kuvings Whole Slow Juicer.
3. Přidejte led a perlivou vodu a ozdobte mátou.



### Zelená limonáda

Detoxikace, prospívá pokožce

## Mrkvová a celerová šťáva



2 mrkve (160 g)  
1 stoněk celeru (80 g)  
1 brokolice (300 g)  
1 hruška (300 g)

319Cal (platí pro výše uvedené množství)

### Příprava

Před lisováním ponořte mrkev, celer a brokolici asi na třicet minut do studené vody.



1. Všechny suroviny řádně opeřte.
2. Mrkev, brokolici a hrušky nakrájejte na větší kousky.
3. Rozřízněte stoněk celeru napůl.
4. V odšťavňovači Kuvings Whole Slow Juicer lisujte střídavě mrkev, celer, brokolici a hrušku.



**TIP** Brokolice přirozeně chrání pokožku. Pokud jste často vystaveni UV záření, konzumace šťávy z brokolice vám pomůže udržovat pokožku zdravou. Mrkev je bohatá na látky odbourávající stres a posilující zrak. Mrkev je rovněž dobrá pro snižování úzkosti a nervozity ze stresu. Spíše než opranou a balenou mrkev vybírejte takovou, která je ještě do hlíny a její nať je dosud nedotčená. Tmavě oranžová mrkev má lepší chuť.

### Hydratyce

2 stonky celeru (160 g)  
1 mrkev (160 g)  
1 okurka (200 g)

91Cal (platí pro výše uvedené množství)

### Příprava

Před lisováním ponořte mrkev a celer asi na třicet minut do studené vody.

## Mrkvová šťáva snů




*Fantastické spojení zeleninových šťáv. Okurky jsou osvěžující a nabízejí báječný kontrast k mrkvové šťávě s celerem, které propůjčují jiný tón. Je to víc než zeleninová šťáva, poskytne vám spousty živin a je i sytá.*

1. Všechny suroviny řádně opeřte.
2. Oloupejte okurku.
3. Nakrájejte mrkev a okurku na větší kousky.
4. Rozkrojte celerovou nať podélně napůl.
5. Střídavě lisujte v odšťavňovači Kuvings Whole Slow Juicer celer, okurka a mrkev.


**TIP** Budete-li zároveň lisovat okurku a mrkev, vypijte šťávu do 30 minut, aby nedošlo k nadměrné ztrátě živin.

Sladkost jablek vyváží náročnější chuti zelených produktů a výsledná směs je chutná a zároveň odbourává z těla škodliviny . . .

## Zelená šťáva DETOX

**Zelená šťáva detox**   
Odstraňuje z těla škodlivé látky a dodá mu sílu.



 1 grapefruit (340g)  
1/4 citron (30g)  
perlivá voda (300ml)  
led a sirup

150Cal (platí pro výše uvedené množství)

### Příprava

Grapefruit a citron omyjte octovou vodou.

### INFO Grapefruit

Grapefruit má svěží, ale nahořklou chuť. Obsahuje pektin a velké množství vitamínů A, C a E. Podporuje chuť k jídlu. Pektin obsažený v grapefruitu pomáhá proti obezitě, protože snižuje hladinu cholesterolu a udržuje rovnoměrnou hladinu cukru v těle. Vybírejte grapefruity, které jsou dokonale kulaté a na svoji velikost těžké. Při stlačení by měly zachovávat tvar. Vydrží déle čerstvé a chutné, když je zabalíte do novin a uložíte na chladném místě. Grapefruity a citrony jsou vhodné při dietě. Hořká chuť grapefruitu pomáhá držet na uzdě chuť k jídlu.

## Růžový grapefruit



Skvělá letní směs na probuzení z ranního lenošení.


1. Všechny suroviny řádně opeťte.
2. Grapefruit a citron oloupejte a nakrájejte je na větší kousky.
3. Grapefruit a citron vylisujte v odšťavňovači Kuvings Whole Slow Juicer.
4. Přidejte led, perlivou vodu a sirup a řádně promíchejte.




TIP: Ostrá chuť i těch nejsladších grapefruitů je pozoruhodně osvěžující.





**Růžový grapefruit**   
Prospívá srdci, podporuje hubnutí



-  2 jablka (180 g x 2)
- hrst špenátu (50 g)
- 1 list kapusty kadeřavé (20 g)
- 2,5 cm zázvoru (20 g)
- 1 okurka (180 g)
- 1 zelená sladká paprika (120 g)
- 1/2 citronu (60 g)

**278Cal** (platí pro výše uvedené množství)

#### Příprava

Před lisováním namočte špenát a kapustu do studené vody asi na 30 minut.

## Zelená detoxikační šťáva detox




1. Všechny suroviny řádně opeřte.
2. Ze zelené papriky odstraňte stopku a semínka.
3. Oloupejte citron, zázvor a okurku.
4. Nakrájejte jablko, okurku, zelenou sladkou papriku a citron na větší kousky.
5. V odšťavňovači Kuvings Whole Slow Juicer střídavě lisujte špenát, okurku, kapustu, zázvor, zelenou papriku, jablko a citron.



**TIP** Místo kapusty můžete rovněž vyzkoušet celer, čekanku nebo čínské zelí bok choy. Místo okurky můžete použít ředkvičku nebo červenou řepu.

#### Úleva od stresu

-  4 stonky celeru (300 g)
- 1 svazek petrželové natě (30 g)
- 1 list kapusty kadeřavé (20 g)
- jablko (180 g)
- 1/2 citronu (60 g)

**170Cal** (platí pro výše uvedené množství)

#### Příprava

Před lisováním namočte celer, petržel a kapustu asi na deset minut do studené vody.


## Celerová šťáva celebrit



1. Všechny suroviny řádně opeřte.
2. Jablko nakrájejte na větší kousky
3. Celerovou nat' nakrájejte na menší kousky
4. Lisujte v odšťavňovači Kuvings Whole Slow Juicer střídavě celer, petržel, kapustu, jablko a citron.

**TIP** Petržel má výraznou chuť, proto nejprve vylisujte malé množství.

#### Předchází zácpě, při hubnutí

-  1 balení baby špenátu (200 g)
- 1 jablko (180 g)
- 1 mrkev (160 g)
- 1 citron (60 g)

**200Cal** (platí pro výše uvedené množství)

#### Příprava

Připravte baby špenát a mrkev tak, že je opeřete a ponoříte do studené vody.

## Šťáva z baby špenátu




1. Odstraňte stopku jablka.
2. Oloupejte citron.
3. Mrkev dobře oškrabejte, odkrojte oba konce a podélně nakrájejte na čtvrtiny. V odšťavňovači Kuvings Whole Slow Juicer lisujte střídavě baby kapustu, mrkev, jablko a citron.

**TIP** Přidejte jogurt nebo odstředěné mléko, podle toho, jestli chcete výživnější a sytější produkt.


## Multivitaminová šťáva

8 zeleninových produktů je nabitě energií a základními živinami. Pokud s konzumací zeleninových šťáv začínáte, bude nějakou dobu trvat, než si na některé zvyknete – například na kapustovou nebo řepnou šťávu. Po čase však plně oceníte jejich čisticí schopnosti. Pijte je třikrát týdně, a vaše tělo se změní.



**Multivitaminová šťáva**   
Bojuje s únavou, prospívá pokožce



 2 manga (270 g x 2)  
1 plátek ananasu (120 g)  
1 broskev (200 g)  
1/4 melounu (400 g)

**580Cal** (platí pro výše uvedené množství)

### Příprava


Mango a broskev řádně opláchněte a odstraňte pecky. Šťáva brání zácpě a působí preventivně proti chudokrevnosti.

## Mangové coulis




1. Všechny suroviny řádně opeřte.
2. Mango oloupejte a odstraňte pecku.
3. Ananas oloupejte a odstraňte stopku.
4. Odstraňte pecku z broskve.
5. Odstraňte slupku z melounu a nakrájejte jej na větší kousky.
6. Všechny suroviny vylisujte v odšťavnovači Kuvings Whole Slow Juicer.
7. Podávejte chlazené.



 **TIP:** Broskev můžete podle chuti oloupat. Chutný meloun vyberte podle barvy a kvality dužiny, která by měla být sytě zbarvená bez bílých pruhů.

### Brání zácpě, prevence chudokrevnosti

 2 banány (100 g)  
1 šálek vlašských ořechů (60 g)  
hrst špenátu (60 g)  
odstředěné mléko (300 ml)

**489Cal** (platí pro výše uvedené množství)

### Příprava


Vlašské ořechy namočte asi na dvě hodiny do mléka.

## Banánový nápoj



*Proměňte nápoj v pokrm. Pokud máte rádi ořechy, tento nápoj si zamilujete pro způsob, jakým dokáže vykouzlit pocit, že jste na teplé pláži plně nalem.*

1. Vlašské ořechy namočte asi na dvě hodiny do mléka.
2. Banán oloupejte a nakrájejte jej na větší kousky.
3. Pomocí velké lžice nebo naběračky nalijte směs vlašských ořechů s mlékem do odšťavnovače Kuvings Whole Slow Juicer.
4. Lisujte střídavě mléko s vlaškými ořechy a banány.
5. Špenát vylisujte až po zpracování všech ostatních ingrediencí.


 **TIP:** Před lisováním špenátu odložte dužinu stranou. Pokud sníte ořechovou drť společně s vylisovanou šťávou, dodáte svému tělu další vlákniny.



# Mangové coulis

Hustá a bohatá vysoce energetická směs z tropů



**Mangové coulis**   
Prospívá pokožce, regeneruje



- 2 rajčata (180 g)
- 1 mrkev (150 g)
- 1 stoněk celeru (80 g)
- 1 list kapusty kadeřavé (20 g)
- 1/4 řepy (50 g)
- hrst špenátu (60 g)
- 1/3 hlávky zelí (150 g)
- malý svazek petržele (10 g)

**125Cal** (platí pro výše uvedené množství)

### Příprava

Před lisováním namočte všechny složky asi na 30 minut do studené vody.

Prospívá pokožce

### Prospívá pokožce

- 3 rajčata
- 2 hrušky (500 g)
- 1/4 citronu (30 g)
- hrst špenátu (50 g)
- 1/2 svazku petržele (10 g)
- cibule (10 g)

**301Cal** (platí pro výše uvedené množství)

### Příprava

Před lisováním namočte petržel a špenát na chvíli do studené vody.

### Uklidňuje žaludek

- 1/4 hlávky červeného zelí (400 g)
- 1 šálek bortůvek (100 g)
- 1 mrkev (160 g)
- 1 pomeranč (340 g)

**334Cal** (platí pro výše uvedené množství)

### Příprava

Před lisováním namočte zelí a mrkev asi na 30 minut do studené vody.

# Multivitaminová šťáva



1. Všechny suroviny řádně opepte.
2. Mrkev oškrábejte, odkrojte oba konce a nakrájejte na větší kousky.
3. Celer nakrájejte na menší kousky.
4. Z rajčat odstraňte stonky a nakrájejte je na větší kousky.
5. Zelí nakrájejte na větší kousky.
6. V odšťavňovači Kuvings Whole Slow Juicer lisujte střídavě listovou zeleninu, rajče a mrkev.



**TIP** TIP: Můžete přidat podle chuti hrušku, pomeranč nebo jablko.

# Pikantní rajčata



Báječnou sladkost rajčat a hrušky povyšuje čerstvý špenát a petržel.

1. Všechny suroviny řádně opepte.
2. Z rajčat odstraňte stonky a nakrájejte je na větší kousky.
3. Z hrušky odstraňte stonky a pecky a nakrájejte ji na větší kousky.
4. Citron a cibuli oloupejte a nakrájejte je na větší kousky.
5. V odšťavňovači Kuvings Whole Slow Juicer lisujte střídavě rajčata, cibuli, petržel, špenát, hrušku a citron.

**TIP** TIP: Rajčata by měla být dobře tvarovaná s hladkou slupkou bez kazů.

# Šťáva z červeného zelí



1. Všechny suroviny řádně opepte.
2. Mrkev řádně oškrábejte a nakrájejte na větší kousky.
3. Pomeranč oloupejte a nakrájejte na větší kousky.
4. V odšťavňovači Kuvings Whole Slow Juicer střídavě lisujte červené zelí, borůvky, mrkev a pomeranč.

**TIP** TIP: Můžete přidat i brokolici a sladkou papriku.

## Dětská jídla Výživa s láskou

Poskytněte svým dětem zdravý start do rušného dne: přírodní a výživné jídlo s ovocem a obilovinami. Takové jídlo podpoří činnost mozku a tělu dodá energii.

Zdravá výživa je láska ve sklenici.



1 šálek



2 šálky



Doporučený recept



Snadné: Jednoduchý recept s 1-2 složkami



Normální: Recept, který má více složek a jehož příprava zabere 20 - 30 minut



Obtížné: Recept, jehož příprava zabere 3 - 4 hodiny



Hořká chuť: dokáže ji rozeznat většina lidí



Mírně nahořklá chuť: dokážou ji rozeznat někteří lidé



Mírná chuť: není sladká ani hořká a může chutnat každému.



Sladká chuť: dokáže rozeznat většina lidí.



Mírně nasládlá chuť: dokážou ji rozeznat někteří lidé



1 šálek jahod (100 g)  
1/2 šálku brusinek (50 g)  
1/2 šálku malin (50 g)  
1/2 hrušky (150 g)

122Cal (platí pro výše uvedené množství)

### INFO Jahody

Jahody obsahují vitamín C, který působí preventivně vůči chřipce a svědčí pokožce. Vystelte mělkou mísu ubrousky nebo papírovými utěrkami. Položte jahody v jedné vrstvě na papírovou podložku, přikryjte a dejte do ledničky, kde je ponechte až do doby spotřeby.

## Šťáva z bobulí



1. Všechny suroviny řádně opeťte.
2. Z hrušky odstraňte stopku a semena, nakrájejte ji na větší kousky.
3. Malé plody a asijskou hrušku vylisujte v odšťavnovači Kuvings Whole Slow Juicer.



TIP: Malé plody jako jahody, brusinky a maliny pomáhají udržovat skvělý vzhled, protože brání stárnutí a prospívají pokožce. Brusinky jsou známy pro svou trpkou chuť a karmínovou barvu. Pomáhají snižovat hladinu cholesterolu a působí blahodárně na srdce. Maliny jsou zvláště vhodné při dietě, protože obsahují hodně dietních vláken a rozpustných vláknin, které brání zácpě a snižují hladinu cholesterolu. Kromě toho jsou bohaté na omega-3 mastné kyseliny, které prospívají srdci. Maliny podávejte s mlékem, protože organické kyseliny a vitamín C v malinách pomáhají vstřebávat vápník z mléka.

### Brání zácpě



2 banány (100 g)  
mléko (300 ml)  
1 šálek espressa (10 g)  
Led

366Cal (platí pro výše uvedené množství)

## Ledové latté s banánem



Skvělý kontrast mezi sladkým banánem a hořkou kávou. Pomůže vám dopřát si odpočinek a nabytí energií současně.

1. Banán oloupejte a nakrájejte jej na větší kousky.
2. Banán lisujte společně s mlékem v odšťavnovači Kuvings Whole Slow Juicer.
3. Přidejte espresso s ledem a řádně promíchejte.



TIP: Banány nelze vůbec odšťavnňovat, ale jsou skvělým základem míchaných nápojů. V různých smoothies mohou nahradit celé jídlo.



Dopřejte si ještě více luxusu s kombinací bobulového ovoce, které blahodárně zapůsobí jak na vaše chuťové pohárky, tak na celé tělo. Bobuloviny jsou bohaté na antioxidanty, zejména vitamíny A a C. Podporují imunitu a pomohou vám s udržením zdraví vaší pokožky.

## Šťáva z bobulí



**Šťáva z bobulí**   
Prospívá pokožce, podporuje hubnutí

## Výživné šťávy a dětská výživa


Domácí čerstvá šťáva a dětská výživa - nový začátek zdravého stravování pro vaši rodinu. Přírodní šťáva lisovaná v odšťavněvači Kuvings z jablek, mrkve nebo rajčat je skvělý nápoj. Zdravější šťávu si vychutnáte, když ji doma vylisujete z různých druhů ovoce, zeleniny a obilí, a přitom budete mít na zřeteli rovnováhu všech živin. Směs ovoce a zeleniny s vysokým obsahem vitamínů a minerálů s obilovinami a ořechy (které obsahují tuky a bílkoviny) je vydatná snídaně, která je dobrá pro rostoucí děti i pro dospělé na cestách.




## Wheatgrass - Šťáva ze zelené pšenice – nápoj pro život

Toto je dokonalá šťáva s ohledem na chuť a přínos pro zdraví. Výrazná chuť pomeranče podtrhuje zemitý silný vjem, kterým na vaše chutové buňky zaútočí zelená pšenice, a hruška dovrší zážitek sladkou jemnou tečkou.



**Wheatgrass - šťáva LOHAS**   
**ze zelené pšenice**  
Prevence zácpy, prospívá pokožce



 4 kiwi (100 g x 4)  
1 jablko (180 g)  
hrst špenátu (160 g)  
**336Cal** (platí pro výše uvedené množství)

### Příprava


Kiwi oloupejte nebo pečlivě očistěte kartáčem. Špenát namočte asi na 30 minut do studené vody.

## Kiwi max



1. **Všechny suroviny řádně opeťte.**
2. **Kiwi oloupejte.**
3. **Odstraňte stopku jablka a nakrájejte je na větší kousky.**
4. **Špenát namočte asi na 30 minut do studené vody a nechte dobře okapat.**
5. **V odšťavňovači Kuvings Whole Slow Juicer střídavě lisujte kiwi, špenát a jablka.**



 **TIP:** Kiwi, jablko a špenát prospívají pokožce. Kiwi má vysoký obsah vitamínu C, vitamínu E a vlákniny.

**Zmírňuje premenstruální syndrom, svědčí pokožce.**

 1 granátové jablko (200 g)  
1 jablko (180 g)  
**236Cal** (platí pro výše uvedené množství)

## Jablečná šťáva s granátovým jablkem




*To nejlepší z obou šťáv se v tomto mixu kombinuje. A navíc jsou granátová i běžná jablka plná vitamínů a pomáhají udržovat správnou hladinu estrogenu ke zmírnění příznaků PMS.*

1. **Vyloupejte z plodu granátového jablka semena.**
2. **Odstraňte stopku jablka a nakrájejte je na větší kousky.**
3. **Lisujte střídavě semena granátového jablka a jablka.**






**Kiwi max**   
 Prospívá pokožce, podporuje trávení

## Kiwi max

Příliš měkká kiwi může být obtížné vylisovat. Vyberte pevné plody a získáte delikatesní zelenou šťávu. Zvláště chutná je v kombinaci se šťávou z křupavého jablka a špenátu. Takový mix je zdrojem energie.



 hrst zelené pšenice (100 g)  
 1 pomeranč (340 g)  
 2 hrušky (500 g)


**348Cal** (platí pro výše uvedené množství)

### Příprava

Před lisováním namočte zelenou pšenici na chvíli do studené vody. Hrušku a pomeranč řádně opláchněte. Zelená pšenice pomáhá zvyšovat počet červených krvinek a snižuje krevní tlak. Podle chuti přidejte pomeranč nebo hrušku, vody.



### Hydratační a diuretické účinky.

 1 okurka (200 g)  
 hrst římského salátu (180 g)  
 1 orientální meloun (280 g)

**151Cal** (platí pro výše uvedené množství)

### Příprava


Oloupejte okurku. Namočte římský salát na chvíli do vody.

## Wheatgrass - šťáva ze zelené pšenice



1. Všechny suroviny řádně operte.
2. Z hrušky odstraňte stopku a semena a nakrájejte ji na větší kousky.
3. Pomeranč oloupejte a nakrájejte jej na větší kousky.
4. V odšťavňovači Kuvings Whole Slow Juicer střídavě lisujte zelenou pšenici, hrušku a pomeranč.




 **TIP:** Zelená pšenice zvyšuje počet červených krvinek a snižuje krevní tlak. Podle chuti přidejte do šťávy pomeranč nebo hrušku.

## Hydratační okurková šťáva



*Okurka je překvapivě chutná. Díky rovnováze minerálních látek a vysokému obsahu vody patří k nejlepším přírodním diuretikům. Vodnatá lehká okurka se dobře pojí s orientálním melounem.*

1. Všechny suroviny řádně operte.
2. Z okurky odstraňte stopku a nakrájejte ji na větší kousky.
3. Z orientálního melounu odstraňte slupku a nakrájejte jej na větší kousky.
4. V odšťavňovači Kuvings Whole Slow Juicer střídavě lisujte římský salát, okurku a orientální meloun.


 **TIP:** Okurka se skládá převážně z vody. Pomáhá chránit před otoky a před zánětem močového měchýře.

## Zklidňující hrušková šťáva se zázvorem

Zklidňující hrušková šťáva se zázvorem

Směs tří složek této šťávy vytváří společně se zázvorem skvělou chuť a současně také prospívá zažívacímu traktu a uleví při bolení v krku.



**Hrušková šťáva se zázvorem**   
Pomáhá při bolení v krku.



-  1 pomeranč (340 g)
- 1 plátek ananasu (120 g)
- 1 mango (200 g)
- 1 šálek jahod (100 g)
- 1/2 šálku třešní (100 g)
- 1 kiwi (140 g)
- 1/2 hrušky
- 1/2 citronu (60 g)
- 1 polévková lžice medu
- led


553.5Cal (platí pro výše uvedené množství)

## Tropická fantazie




1. Všechny suroviny řádně opeřte.
2. Odstraňte stopky jahod.
3. Oloupejte pomeranč, kiwi a citron.
4. Rozkrojte mango a třešně a odstraňte pecky.
5. Všechny suroviny nakrájejte na větší kousky.
6. Všechny suroviny vylijte v odšťavňovači Kuvings Whole Slow Juicer.
7. Do šťávy zamíchejte med a přidejte led.



 TIP: Přidejte med pro sladší chuť a podávejte s ledem.

## Diuretické účinky, podporuje trávení.

-  4 plátky vodního melounu (500 g)
- hrst bazalky
- menší snítky máty jablečné


155Cal (platí pro výše uvedené množství)

## Letní melounový mix



*Hravý, osvěžující a sladký s bylinkami pro zvýraznění chuti.*

1. Odstraňte slupku melounu a nakrájejte jej na větší kousky.
2. Vylisujte meloun v odšťavňovači Kuvings Whole Slow Juicer a přidejte jablečnou mátu a bazalku.
3. Podávejte chlazené.


 TIP: Vodní meloun je plný glukózy a fruktózy, které pomáhají snižovat únavu a dehydrataci.  
4 kiwi (140 g)  
1 jablko (180 g)  
Hrst špenátu (60 g)




## Tropická fantazie

Směs tropického ovoce, které vás přenesou do vzdálených tropů. Díky vysokému obsahu vitamínů vám tyto šťávy pomohou chránit pokožku před sluncem.




**Tropická fantazie**   
Prospívá pokožce



 2 hrušky (500 g)  
2,5 cm kořene zázvoru (20 g)  
1 ředkvička nakrájená na plátky (150 g)  
1 pomeranč (340 g)

**358Cal** (platí pro výše uvedené množství)

**Chrání před anémií a vysokým krevním tlakem.**

 1/2 lotosového kořene (180 g)  
1/4 řepy (50 g)  
2 hrušky (500 g)


**337.5Cal** (platí pro výše uvedené množství)

## Zklidňující hrušková šťáva se zázvorem



1. Všechny suroviny řádně opeťte.
2. Z hrušky odstraňte stopku a semena a nakrájejte ji na větší kousky.
3. Pomeranč oloupejte a nakrájejte jej na větší kousky.
4. Kořen zázvoru oloupejte.
5. Vylisujte v odšťavnovači Kuvings Whole Slow Juicer.



 **TIP:** Hruška obsahuje hodně vody a uhasí žízeň, potlačuje také tvorbu hlenu. Pokud do šťávy přidáte více pomeranče, dětem bude více chutnat.

## Energetický nápoj z lotosového kořene



*Pokud máte obavy vyzkoušet šťávy z kořenové zeleniny, tato je vhodná právě pro začátek. Pro ještě sladší šťávu přidejte více hrušek.*


1. Všechny suroviny řádně opeťte.
2. Nakrájejte je na větší kousky.
3. V odšťavnovači Kuvings Whole Slow Juicer střídavě lisujte lotosový kořen, řepu a hrušku.

 **TIP:** Pokud do šťávy přidáte hrušku nebo řepu, dětem bude více chutnat.

## Červený vitamín – šťáva z ředkviček

Ředkvičky jsou bohaté na minerály a vitamíny. Dokonale umí pozvednout energii a imunitu.



**Červený vitamín  
- ředkvičková šťáva**   
Hubnutí



- 1 pomeranč (340 g)
- 1 plátek ananasu (120 g)
- 1/4 citronu (30 g)
- 1 šálek jahod (100 g)
- kokosové mléko (120 ml)

215Cal (platí pro výše uvedené množství)

### Příprava

Pomeranč, citron a jahody  
rádně omyjte.

### Diuretické účinky, detoxikační odstraňování škodlivin.

- 1 cukrový meloun (250 g)
- 1/2 trsu hroznů (150 g)
- 1 plátek vodního melounu (200 g)
- 1 pomeranč (340 g)
- 1 list červeného zelí (200 g)
- 1/2 citronu (60 g)

428Cal (platí pro výše uvedené množství)

### Příprava

Červené zelí namočte asi  
na 30 minut do studené vody,  
hrozny namočte do teplé vody  
na 20 až 30 minut, případně je  
očistěte citronem, octem nebo  
jedlou sodou.

## Tropický mix



1. Všechny suroviny rádně operte.
2. Odstraňte stopky jahod.
3. Pomeranč a citron oloupejte a nakrájejte je na větší kousky.
4. Uzavřete chytrý výpustní ventil a lisujte nejprve jahody, potom ananas, pomeranč a citron.
5. Šťávu dobře promíchejte s ledem a kokosovým mlékem.



**TIP** Nechejte všechny suroviny důkladně promíchat, potom  
otevřete výpustní ventil a nalijte šťávu přímo do skleničky.

## Letní hit



*Tuto směs tradičního letního ovoce si zamilujete – zbraň proti letní  
žízni.*

Tuto směs typického letního ovoce si zamilujete a budete s ní v létě hasit žízeň.


1. Všechny suroviny rádně operte.
2. Odstraňte stopku cukrového melounu a nakrájejte jej na větší kousky.
3. Odstraňte stopky hroznů.
4. Odstraňte slupku vodního melounu a nakrájejte jej na větší kousky.
5. Pomeranč oloupejte a nakrájejte jej na větší kousky.
6. V odšťavnovači Kuvings Whole Slow Juicer postupně lisujte cukrový meloun, pomeranč, hrozny, červené zelí, vodní meloun a citron.




Kombinací tří nejbohatších zdrojů vitamínu C získáte nápoj, který je nejen lahodný, ale také regeneruje a prospívá pokožce.

## Tropický mix



**Tropický mix**   
Regeneruje, prospívá pokožce



 2 ředkvičky (60 g x 2)  
2 rajčata (180 g x 2)  
3 mrkve (150 g x 3)  
1/2 citronu (60 g)


**232Cal** (platí pro výše uvedené množství)

### Příprava

Ředkvičky a mrkve řádně opeře a namoče asi 30 minut do studené vody. Rajče a citron dobře opeře.



### Rekonvalescence, protichřipkové účinky.

 2 pomeranče (340 g)  
1/4 řepy (50 g)  
1 brokolice (300 g)  
1/2 citronu (60 g)

**260Cal** (platí pro výše uvedené množství)

### Příprava

Brokolici na chvíli ponořte do studené vody a řádně opeře.

## Červený vitamín Ředkvičková šťáva



1. Všechny suroviny řádně opeře.
2. Stonky rajčat odstraňte a rajčata nakrájejte na větší kousky.
3. Mrkev dobře oškrábejte a nakrájejte na větší kousky.
4. Oloupejte citron.
5. V odšťavňovači Kuvings Whole Slow Juicer střídavě lisujte mrkev, ředkvičky, rajčata a citron.



## Pomerančová životadárná šťáva s červenou řepou



*Skvělá šťáva z červené řepy má specifickou chuť. Její zemitost napovídá, že je bohatá na železo, vápník a kyselinu listovou. Výborná kombinace červené řepy a ovoce je zvláště bohatá na brokolici.*

1. Všechny suroviny dobře opeře.
2. Pomeranč a citron oloupejte a nakrájejte je na větší kousky.
3. Brokolici nakrájejte na větší kousky.
4. V odšťavňovači Kuvings Whole Slow Juicer střídavě lisujte brokolici, řepu, pomeranč a citron.



TIP: Pomeranč a červená řepa pomáhají překonávat únavu. Brokolice může pomáhat při prevenci chřipky.

## Sojové mléko

Pití sojového mléka je spojováno s hubnutím a snížením rizika rakoviny. Je také dobrým zdrojem vápníku.

 **Sojové mléko**  
Proti stárnutí



Punče pro děti plné ovoce a koktejly, které potěší dospělé, jsou skvělé letní nápoje pro horké dny. Mnohé umělé přísady mohou být zdraví škodlivé. Domácími přírodními koktejly a letními šťávami posílíte své zdraví.

Nejlepší letní nápoje jsou plné přírodní chuti - mohou být jemné, ovocné nebo prostě osvěžující. Užijte si přírodních letních koktejlů a nápojů během večírků a jiných posezení s rodinou a s přáteli. V létě vložte vášeň do sklenice šťávy.



## Chlazené ovocné šťávy a koktejly

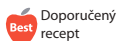
Představujeme vám několik sladkých a voňavých ovocných koktejlů a šťáv, které uhasí vaši letní žízeň. Vychutnejte si doma připravené nápoje bez obav z přídavných umělých látek.



1 šálek



2 šálky



Doporučený recept



Snadné: Jednoduchý recept s 1-2 složkami



Normální: Recept, který má více složek a jehož příprava zabere 20 - 30 minut



Obtížné: Recept, jehož příprava zabere 3 - 4 hodiny



Hořká chuť: dokáže ji rozeznat většina lidí



Mírně nahořklá chuť: dokážou ji rozeznat někteří lidé



Mírná chuť: není sladká ani hořká a může chutnat každému.



Sladká chuť: dokáže rozeznat většina lidí.



Mírně nasládlá chuť: dokážou ji rozeznat někteří lidé



Sojové boby (150 g)  
Voda (150 ml)

262Cal (platí pro výše uvedené množství)



### INFO Sojové boby

Isoflavony v sojových bobech pomáhají snižovat krevní tlak a cholesterol a prospívají kostem.

## Sojové mléko



1. Sojové boby dobře opeťte a namoťte je do vody alespoň na osm hodin.
2. Pomocí velké lžice nebo naběračky pečlivě odměřte množství vkládané do odšťavňovače, aby každá dávka sojových bobů odpovídala množství vody.
3. Podle chuti můžete přidat více vody, soli nebo cukru.



TIP: Nechejte sojové mléko ještě jednou projít celým procesem, na jehož konci získáte čistší nápoj. Vláknotou usazeninu ze sojových bobů můžete použít k vaření. Podle chuti můžete přidat špenát, mrkev nebo ořechy.

### Při hubnutí

1 šálek arašídů (60 g)  
1/2 šálku vlašských ořechů (30 g)  
1/2 šálku piniových oříšků (30 g)  
Voda (400 ml)

736Cal (platí pro výše uvedené množství)

### Příprava

Arašídy, piniové oříšky i vlašské ořechy namoťte asi na 3 hodiny do vody.

## Oříškové mléko



Snadné a chutné vegetariánské mléko. Vlašské a piniové oříšky přidají mléku smetanovou konzistenci a chuť.

1. Ořechy namoťte do vody alespoň na 3 hodiny.
2. Pomocí velké lžice nebo naběračky pečlivě odměřte množství vkládané do odšťavňovače, aby každá dávka ořechů odpovídala množství vody.



**Poznamenejte si:** vylisovaná vláknina z ořechového mléka med (nebo sirup)


## Oříšková pomazánka

Vynikající zejména s pečivem. Tento recept lze připravit také s vylisovanou vlákninou při přípravě mléka z kešu ořechů nebo mandlí.


1. Vysušte při nižší teplotě oříškovou vlákninu na pánvi.
2. Smíchejte vysušenou oříškovou vlákninu s medem nebo sirupem v poměru jedna ku jedné.
3. Naplňte do horkých zavařovacích sklenic.

## Mandlové mléko

Zpomaluje stárnutí, prospívá pokožce

**Energetická tyčinka**   
ze směsi oříšků



 1 mrkev (160 g)  
2 brambory (140 g)  
čerstvá smetana (100 ml)

**253Cal** (platí pro výše uvedené množství)

## Bramborová kaše s mrkví




1. Mrkev a brambory řádně opeřte.
2. Mrkev a brambory nakrájejte na větší kousky.
3. Mrkev a brambory vylisujte v odšťavnovači a dužinu uschovejte.
3. Dužinu poduste 10 minut v mikrovlnné troubě.
4. Uvařenou zeleninovou dužinu smíchejte s čerstvou smetanou.



TIP: Pro dítě mladší než 12 měsíců doporučujeme místo toho povařit šťávu se šlehačkou. Množství šlehačky přizpůsobte požadovanému počtu kalorií.

### Dobré pro zažívání

 1 mango (200 g)  
1 banán (100 g)

**229Cal** (platí pro výše uvedené množství)

## Mangové a banánové pyré



*Když máte pohromadě jedno zralé měkké mango, jeden banán a jedno hladové dítě, je to skvělá kombinace! Krémově hladké mangové a banánové pyré je ideální stravou pro každé mrňě. Poskytnete svému dítěti více než dostatečnou dávku vitamínu A, C a B6, vlákniny, draslíku a dalších látek.*

1. Mango oloupejte, odstraňte pecku a nakrájejte je na větší kousky.
2. Banán oloupejte a nakrájejte jej na větší kousky.
3. Suroviny vylisujte v odšťavnovači Kuvings Whole Slow Juicer a uschovejte dužinu.
4. Dužinu smíchejte se šťávou a podávejte.




TIP: Odstraňte pecku z manga.




## Bramborová kaše s mrkví

Krémová a skvělá zeleninová chuť pro vaše dítě.



**Bramborová kaše s mrkví**   
Podporuje trávení



 namočené mandle (180 g)  
voda (250 g)

**536Cal** (platí pro výše uvedené množství)

### Příprava

Mandle namočte do vody alespoň na tři hodiny.


## Mandlové mléko




Na rozdíl od živočišného mléka neobsahuje mandlové mléko ani cholesterol ani laktózu. Protože neobsahuje ani jiné živočišné složky, je vhodné pro vegany a vegetariány, kteří nekonzumují mléčné produkty. Mandle obsahují množství výživných látek, vlákninu, vitamín E a hořčík.

1. Mandle namočte do vody alespoň na 3 hodiny.
2. Pomocí velké lžice nebo naběračky pečlivě odměřte množství vkládané do odšťavňovače, aby každá dávka mandlí odpovídala množství vody.
3. Nakonec rozdrčené mandle přecedíte přes sítko nebo přes gázu.



 **TIP:** Smíchejte hustou mandlovou hmotu s vodou v poměru 1 : 1 a ještě jednou nechte projít celým procesem.



 **Poznamenejte si**  
vylisovaná vláknina z mandlového mléka z burských, kešu a vlašských oříšků, sušené brusinky a rozinky, sušené ovoce (např. borůvky)

### Sirup:

cukr (60 g)  
kukuřičný sirup (60 g)  
med (75 g)  
voda (20 g)

## Energetická tyčinka ze směsi oříšků

Tuto pochoutku vyrobíte ze zbylé vlákniny při přípravě vegetariánského mléka.

Pokud chcete hubnout, nabírat svalovou hmotu, zvýšit svou energii nebo prostě jen lépe vypadat a cítit se zdravěji, vyzkoušejte energetickou tyčinku ze směsi oříšků.

1. Vysušte při nižší teplotě oříškovou vlákninu na pánvi.
2. V hrnci povařte sirup z uvedených ingrediencí (nemíchejte).
3. Jakmile se cukr začne rozpouštět, stáhněte ohřev a pečlivě promíchejte sirup s vlákninou a sušenými přísadami.
4. Vařte při nízké teplotě za stálého míchání.
5. Rozetřete na plech vyložený pečícím papírem a pevně zabalte.
6. Nechte vychladnout a rozkrájejte na tyčinky.

## Kešu mléko

Zpomaluje stárnutí, podporuje hubnutí

## Kešu mléko

Kešu mléko je nejvíce krémovým a osvěžujícím mlékem, které lze doma připravit. Protože kešu oříšky se zcela smíchají s vodou, nevzniká žádný odpad. To také znamená, že kešu mléko si uchovává veškerou vlákninu a výživné látky obsažené v oříšcích kešu.

Mléko z oříšků kešu 



2 rajčata (180 g)  
1/2 mrkve (80 g)  
1/4 cibule (50 g)  
1 brambor (70 g)  
1 list zelí (10 g)

120 Cal (platí pro výše uvedené množství)

## Rajčatová polévka



1. Všechny suroviny řádně opeřte.
2. Odstraňte stopku rajčat a nakrájejte je na větší kousky.
3. Mrkev nakrájejte na větší kousky.
4. Brambory oloupejte a nakrájejte je na větší kousky.
5. Postupně lisujte v odšťavňovači rajčata, mrkev, cibuli, zelí a brambory.



TIP: Pro dítě starší dvanácti měsíců doporučujeme extrahovanou dužinu uvařit.

## Dětská přesnídávka



1/2 brokolice (150 g)  
1/2 cukety (50 g)  
1/2 brambory (40 g)  
1/2 mrkve (80 g)  
1 vejce  
2 plátky sýra  
škrob (500 g)  
voda (200 g)  
2 vejce (lehce rozšlehaná)  
strouhanka (500 g)

917 Cal (platí pro výše uvedené množství)

## Sýrové a zeleninové prsty



Výborná dětská přesnídávka. Můžete do ní přidat i mleté maso.


1. Všechny suroviny řádně opeřte.
2. Brokolici, cuketu, brambory a mrkev nakrájejte na větší kousky.
3. Postupně vše vylisujte v odšťavňovači a dužinu uschovejte.
4. K dužině přidejte vejce, sýr a škrob.
5. Obalte nejprve moukou, potom vložte do rozšlehaného vejce a obalte strouhankou.
6. Do teflonové pánve nalijte olej, aby zcela pokrýval dno. Pánev zahřejte na mírném plameni na 180 °C.
7. Usmažte do zlatohněda.
8. Usušte v ubrousku.

TIP: Pro dítě mladší dvanácti měsíců doporučujeme extrahovanou dužinu uvařit ne smažit.




## Rajčatová polévka

Bohatá a krémová konzistence rajčatové polévky bystří chuť. V rajčatech nalezneme výživné látky, které zmiňují problémy se zažíváním a obsahují také lykopen, antioxidant, který podporuje zdraví prostaty.

**Rajčatová polévka**   
Prospívá pokožce, podporuje trávení

## Mléko z oříšků kešu



 šálek namočených kešu oříšků (180 g)  
voda (200 ml)


513Cal (platí pro výše uvedené množství)

### Příprava

Oříšky kešu namočte do vody alespoň na tři hodiny.


1. Oříšky kešu dobře operte a namočte do vody alespoň na tři hodiny.
2. Pomocí velké lžice nebo naběračky pečlivě odměřte množství směsi vkládané do odšťavňovače, aby každá dávka oříšků odpovídala množství vody.
3. Nakonec přecedíte hmotu přes sítko nebo přes gázu.



 TIP: Při pečení pro vegetariány doporučujeme používat mléko z oříšků kešu místo kravského mléka.



### Poznámky si

 Šálek mléka z mandlí nebo kešu (200 g)  
1 polévková lžice medu  
1 polévková lžice karobového prášku nebo kakaa  
špetka skořice

## Čokoládové mléko

### - diuretické, regenerační

Kakao je vynikajícím zdrojem antioxidantů a obsahuje množství hořčičku a železa.

Rychlý a snadný recept na čokoládové mléko pro děti.

1. Vložte všechny suroviny společně do mixéru a dokonale promixujte.
2. Nápoj ozdobte špetkou skořice.

## Kuřecí polévka s brokolicí

Prevence proti chřipce, prospívá pokožce



- 1/2 růžice brokolice (150 g)
- 1/2 cibule (100 g)
- 1 kuřecí prsíčko (70 g)
- 200 ml mléka
- mouka (50 g)
- 1 plátek másla

513 Cal (platí pro výše uvedené množství)

### Příprava

Brokolici a cibuli dobře opláchněte.



### INFO Brokolice

Brokolice obsahuje dvakrát více vitamínu C než pomeranče. Pomáhá předcházet nachlazení a prospívá pokožce. Hodí se při hubnutí, protože má málo kalorií a tuků a vyvolá delší pocit sytosti. Karoten v brokolici zvyšuje odolnost pokožky a sliznic. Vitamin C prospívá pokožce a zabraňuje tvoření vrásek pod očima. Strava obsahující brokolici tedy zajistí hladkou a zdravou kůži.

Vybírejte brokolici se zelenými kompaktními růžičkami, což naznačuje, že jsou čerstvé.

## Kuřecí polévka s brokolicí



Skvělá krémová a bohatá chuť.

Plná výživných látek pro vaše děti.

1. Všechny suroviny řádně opeťte.
2. Brokolici a cibuli nakrájejte na větší kousky a vylisujte je v odšťavňovači Kuvings Whole Slow Juicer.
3. Kuřecí prsíčka pomelte a rychle osmažte na pánvi.
4. Rozpusťte máslo s moukou na rozpálené pánvi a přidejte brokolici a cibuli. Poduste do zmečknutí.
5. Přidejte pomleté kuřecí prsíčko a na malém plameni pomalu poduste.

