

Kuvings Whole Slow Juicer

Livre de recette

*Du jus frais, nourrissant et
naturel par Kuvings*



Kuvings

Forme et vitalité au naturel pour vous et votre famille !
C'est possible grâce à la technologie unique de NUC
Electronics: transformez vos rêves de pleine santé pour
toute la famille en réalité.

Depuis 1978, NUC Electronics travaille au
développement de sa technologie pour proposer des
appareils toujours plus performants et élégants. Les
extracteurs de jus Kuving's fabriqués par NUC sont la
référence et la clé d'une parfaite santé.

*Science et Nature
s'unissent pour créer
un meilleur futur*



Un jus Kuving's 100% naturel parce que vous êtes unique

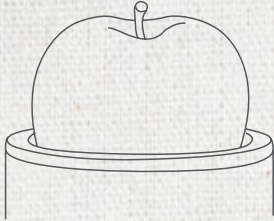


Commencez votre journée avec un grand verre de jus préparé avec vos fruits et légumes préférés. Cette boisson fraîche et naturelle est facilement absorbée par votre organisme et vous procure une sensation de fraîcheur et d'énergie durant toute la journée.

Pour un jus doux et onctueux, ajoutez une banane. Avec des légumes fibreux, ajoutez une pomme ou une poire. En réalisant des jus de fruit et légume variés régulièrement, vous développerez vos propres recettes.

Essayer le Kuving's Whole Slow Juicer pour une vie plus saine, c'est l'adopter ! Les bienfaits sont évidents et appréciables dès les premiers jus.

Kuvings Whole Slow Juicer Technologie



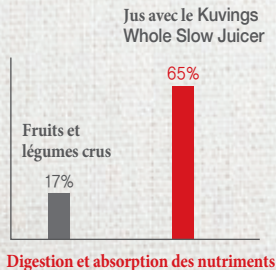
★ Radicaux libres

Les radicaux libres sont des molécules organiques responsables du vieillissement de la peau, de la dégradation des tissus et potentiellement de maladie. Ces molécules sont très instables et essayent de se lier à d'autres molécules dégradant ainsi leur état et accélérant le processus de vieillissement des tissus. Les antioxydants présents dans les jus empêchent la dégradation des tissus par les radicaux libres.

Absorbent tous les nutriments de vos fruits et légumes

La grande embouchure, assez large pour des pommes entières, vous permet de minimiser la perte de nutriment (moins de coupe et d'exposition à l'air). La technologie brevetée de rotation lente du JMCS (Juicer Module Comprising System) presse et extrait à froid au lieu de broyer les fruits et légumes. Ce système extrait également plus de jus tout en préservant le goût des aliments et leurs nutriments. Boire un verre de jus Kuving's permet à votre corps d'absorber 4 fois plus de nutriments que de manger cru. De plus, le jus contient des antioxydants qui éliminent les radicaux libres et ainsi ralentissent le vieillissement cellulaire.

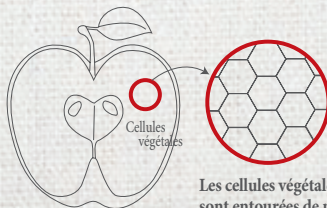
Le Kuvings Whole Slow Juicer préserve tous les nutriments, enzymes et minéraux et vous garantit un jus délicieux



source : Anticancer Effects of Green Juice,
Food Industry and Nutrition, 8(1)28-36, 2003

Fruits et légumes crus

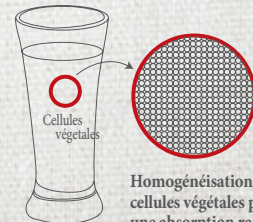
- Taux d'absorption : 17 %
- Délai de digestion : 3-5 heures



Les cellules végétales
sont entourées de murs
de cellules

Jus avec le Kuvings Whole Slow Juicer

- Taux d'absorption : 65 %
- Délai de digestion : 10-15 min



Homogénéisation des
cellules végétales pour
une absorption rapide

Kuvings Whole Slow Juicer

Composants et caractéristiques



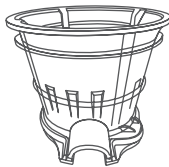
Outil de nettoyage

Brosse rotative brevetée pour une hygiène optimale et un nettoyage facile



Filtre pour smoothies

Avec le kit smoothies vous pourrez préparer une variété de smoothies.

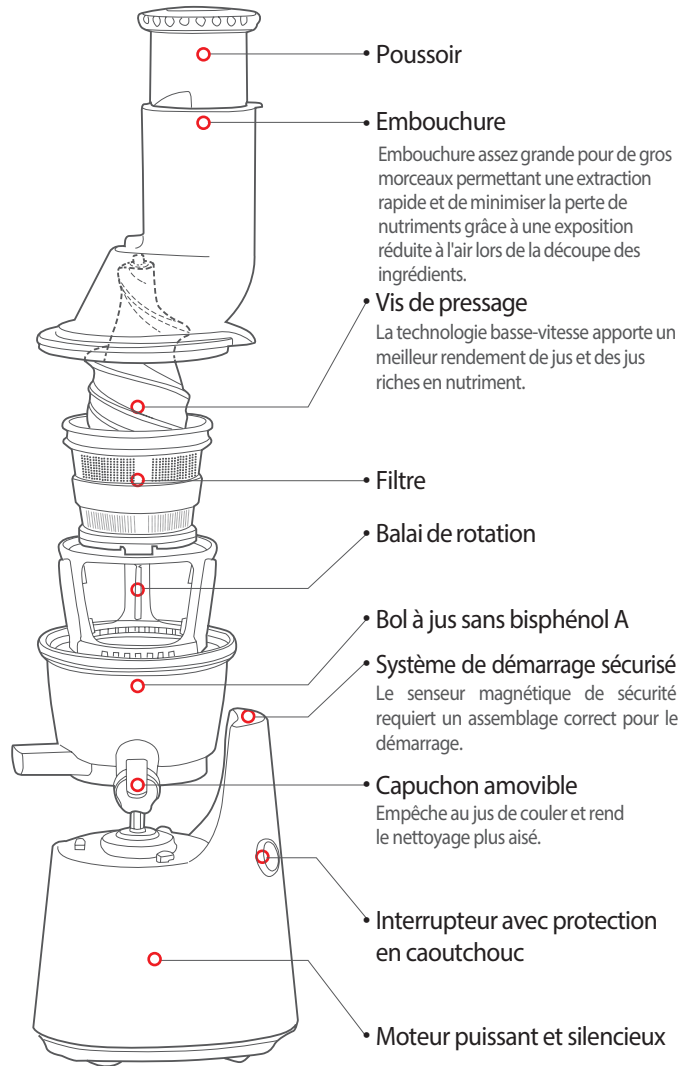


Filtre pour sorbets

Avec le kit sorbets vous pourrez faire des desserts glacés.

*Vendu séparément

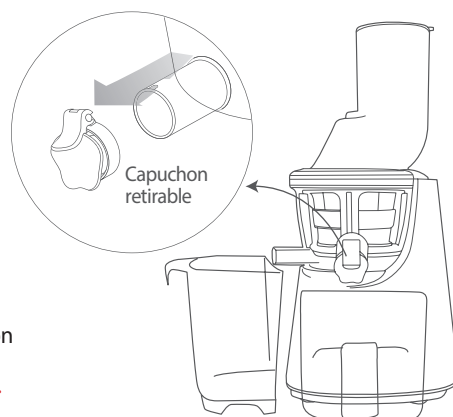
Pour en savoir plus contactez votre revendeur local ou visitez notre site www.crudijus.fr



Comment assembler et nettoyer

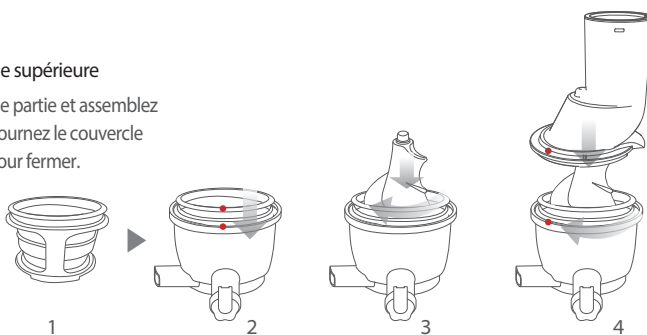
En suivant nos conseils, vous serez capable de faire n'importe quel jus avec votre Kuvings Whole Slow Juicer.
Merci de lire attentivement les instructions et les précautions de sécurité avant utilisation.

- Nettoyer les composants avant la première utilisation
- Assurez vous que la languette en silicone et l'anneau en silicone soient correctement installés.



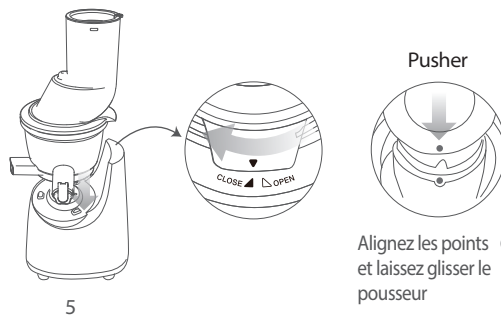
ETAPE 1 Assemblage de la partie supérieure

Alignez les points rouges ● entre chaque partie et assemblez dans l'ordre indiqué. Une fois assemblé, tournez le couvercle dans le sens des aiguilles d'une montre pour fermer.

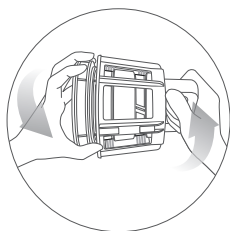


ETAPE 2 Mise en place sur la base

Placez le couvercle sur le bol à jus. Alignez la flèche descendante ▼ avec la marque OPEN ▲ présente sur la base et tournez vers ▲: la position fermée



Nettoyage du Filtre



Outil de nettoyage

Insérez le filtre dans l'outil de nettoyage. Sous l'eau courante, tournez l'outil de nettoyage et le filtre dans des directions opposées puis rincez l'intérieur et l'extérieur du filtre.



Frotter

Utilisez la brosse pour frotter et nettoyer les résidus de fruits et légumes à l'intérieur et à l'extérieur du filtre.

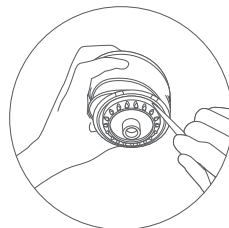
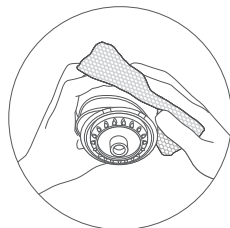


En utilisant une éponge

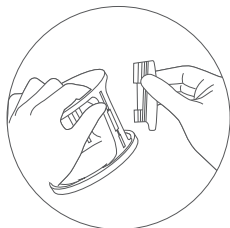
Avec un mouvement de rotation, frottez l'intérieur et l'extérieur du filtre sous l'eau courante.

Nettoyage de la Vis

Sous l'eau courante, utilisez un tissu doux pour frotter l'extérieur de la vis et utilisez une brosse pour enlever les résidus de fruit et légume.

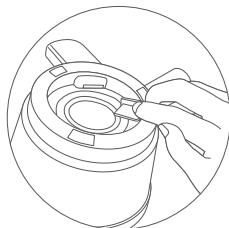


Nettoyage des Parties en Silicone



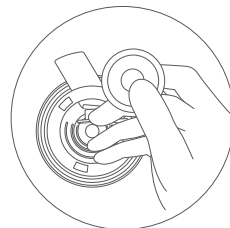
Brosse en Silicone

Retirez avec douceur la brosse en silicone du balai de rotation. Après l'avoir nettoyé, remplacez-la dans son emplacement.



Languette en Silicone

Retirez-la. Une fois nettoyée, remettez-la en place sans forcer jusqu'aux lignes butoirs en caoutchouc.



Anneau en silicone

Retirez l'anneau du bol à jus. Après nettoyage, remettez-le en place en poussant jusqu'à ce qu'il tienne bien.



Jus Basiques & Jus de Légumes

Jus de Pomme	19
Jus de Carotte	21
Jus de Grenade, Jus de Poire	23
Jus d'Orange, Jus de Raisin	25
Jus de Chou	27
Jus de Tomate, Jus d'Épinard	29
Jus de Céleri, Jus de Chou-Frisé	31
Jus d'Herbe de Blé, Jus de Poivron	33
Jus de Carotte et Céleri, Jus de Carotte sublimé	35
Jus Vert Détox, Jus de Céleri, Jus de pousse d'Épinard	37
Jus Multivitaminés, Le Tangy Tomato, Jus de Chou rouge	39



Jus Nutritifs et Aliments pour Bébés

Jus d'Herbe de blé, Jus de concombre Hydratant	45
Jus relaxant Poire/Gingembre, Jus énergisant	47
Jus de radis rouge, Jus revitalisant	49
Lait de Soja, lait de Noix, beurre de Cacahuète	51
Lait d'Amende, Bar énergétique aux Noix	53
Lait de Noix de Cajou, Chocolat-au lait	55
Soupe Brocoli/ Poulet	57
Soupe de Tomate, Canapé légumes/fromage	59
Purée Carotte/ Pomme de Terre, Purée Mangue/Banane	61



Cool Fruit Juices & Cocktails

Mix Tropical, Summer Smash	67
Mix Tropical Fantaisie, Mix d'été à la Pastèque	69
Kiwi Max, Jus Pomme/Grenade I	71
Jus de Baies, Café à la crème de Banane	73
Coulis Mango Tango, Crème Onctueuse Banane	75
Pamplemousse Rosé	77
Limonade Verte, Myrtilade	79
Cherry Fizz, Tequila Sunrise	81
Martini Pomme, Sake d'Eté	82
Sangria Rouge, Punch Rouge	83
Mojito Myrtille, Red Eye	85
Namimono, Pastèque, Malibu Bay Breeze	86
Fuzzy Navel	87



Smoothies & Desserts Glacés

Smoothie Crémeux au Potiron , Smoothie à la Patate Douce	93
Smoothie, Mangue/Chou frisé, Mango-Lassi	94
Smoothie Myrtille	95
Smoothie Melon/Banane, Smoothie Tomate/Kiwi	97
Smoothie Vert, Smoothie d'Epinard	98
Smoothie Carotte/Banane, Smoothie Thé Vert	99
Smoothie Chocolat/Lait, Smoothie beurre d'Amende	101
Smoothie Canneberge/ Noix de Cajou, Smoothie AvAnanas	103
Sorbet Fraise, Sorbet Kiwi, Sorbet Myrtille, Sorbet Mangue	105
Gelato Yaourt/Banane, Sorbet Canneberge, Gelato Potiron/Cajou	107
Gelato Baies/Noix, Sorbet Orange/Citron, Mlik Ice Cream	109



Préparation des produits

Pour utiliser votre extracteur en toute sécurité et optimiser son rendement, apprenez à préparer vos fruits et légumes avant utilisation.



Aliments avec peau et pépins

Pomme, Poire, Kiwi

Enlevez la tige et coupez le fruit en morceaux suffisamment petits pour qu'ils rentrent dans l'extracteur de jus. Vous pouvez mettre ces fruits avec la peau et les pépins qui sont une source de nutriments.



Fruits avec noyau

Mangue, Cerise, Avocat, Pêche, Prune, Kaki

Enlevez la peau et le noyau et coupez le fruit en deux. Les fruits avec des noyaux peuvent causer des dégâts à l'appareil - ils doivent être retirés au préalable.



Fruits avec la peau dure

Orange, Citron, Pamplemousse, Melon

Nettoyez le fruit et retirez la peau. Coupez le fruit en morceaux suffisamment petits pour rentrer dans l'extracteur.



Fruits à grains

Raisin, Grenade

Pour le raisin, enlevez les tiges, gardez uniquement les grains. Pour les grenades, coupez les en deux et retirez les grains.



Légumes à feuilles

Epinard, Cresson, Chou frisé, Laitue, Bok Choy

Nettoyez les légumes et laissez-les tremper dans l'eau fraîche 5-10 minutes. Coupez les légumes, roulez les grandes feuilles et insérez les lentement dans l'embouchure.



Légumes fibreux et à feuilles

Céleri, Racine d'Angélique, Persil

Coupez le céleri branche en petits tronçons et insérez dans l'appareil lentement.



Tubercules - Carottes

Coupez les extrémités. Taillez les racines épaisses et nettoyez les sous l'eau. Les carottes sont épaisses et fibreuses, il vaut mieux les couper en quart dans le sens de la longueur.



Poivron

Nettoyez et enlevez la tige et les graines.



Amandes

Trempez les amandes dans l'eau pendant au moins 2 heures. En utilisant une cuillère, versez prudemment la mixture dans l'extracteur en ajoutant autant d'eau que d'amande.



Rouge
Tomate, Melon, Fraise, Cerise

Nutriments - Polyphénol, Lycopène
Avantages - Antitumeur, Combat les maladies cardiaques,
Prévient les maladies liées à la vieillesse



Jaune & Orange
Orange, Mandarine,
Carotte, Citrouille

Nutriments - Bêta-carotène
Avantages - Antioxydant, Bon pour
la peau



Vert
Kiwi, Avocat,
Brocoli, Epinards

Nutriments - Acides foliques, Vitamine C,
Catéchine
Avantages - Combat la fatigue, Nettoie
le sang



Violet
Raisin, Myrtille, Aubergine

Nutriments - Flavonoïde, Anthocyane
Avantages - Améliore la vue,
Antioxydant



Blanc
Chou, Radis, Poire, Oignon,
Ail, Soja

Nutriments - Isoflavone, Anthoxanthin,
Quercetin
Avantages -
Antioxydant

La composition phytochimique des nutriments se répartit en 5 couleurs

Les fruits et légumes sont essentiels à notre corps.

Les plantes poussent sous le soleil et absorbent les nutriments de la terre. Pour se protéger, elles produisent des molécules phytochimiques qui vont leur permettre de supporter n'importe quel type de climat: chaleur torride, froid glacial, etc...

En effet, les jus de fruit et légume frais contiennent de grande quantité d'antioxydant qui ont un effet anti-âge. C'est pourquoi grâce à une consommation régulière de ces jus vous vivrez plus longtemps et en meilleure santé.

En diminuant votre consommation de viande, de produits transformés et en introduisant plus d'aliments végétaux, vous verrez votre vie se transformer de jour en jour.



La meilleure façon de consommer des composés phytochimiques est de boire des jus frais, colorés et non traités tous les jours.

La meilleure façon d'assimiler les nutriments

Un verre de jus frais apporte de nombreux nutriments tels que des vitamines, des minéraux, des acides aminés essentiels. Eveillez vous à la vie avec un bon verre de jus naturel.

Jus Basiques & Jus de Légumes



1 verre



2 verres



Recette
Recommandée



Facile : recette facile
avec 1 ou 2 ingrédients



Normal : Recette avec plus de 2
ingrédients



Difficile : Recette avec
beaucoup d'ingrédients



Goût amer:
Un goût amer que la plupart
des gens ressentiront



Goût sucré :
Un goût sucré que la plupart
des gens ressentiront



Goût légèrement amer:
Un léger goût amer
peu notable



Goût légèrement sucré
Un léger goût sucré
peu notable



Goût neutre :
Un goût léger qui n'est ni amer ni sucré.
convient à tout le monde



Jus Basiques
Jus de Légumes





Commencez votre journée avec un grand verre de jus pour une meilleure santé.

Un jus végétal cru et frais est la meilleure des boissons pour votre santé.

Il apportera à votre corps tous les nutriments dont il a besoin rapidement et de façon parfaitement assimilable.



Le jus est le breuvage rafraichissant du corps par excellence.



Jus de Pomme 
Bon pour la Peau,
Détoxination



2 Pommes (130g x 2)

148 Cal (avec les peaux indigestes)

Préparation

Avant extraction, trempez les pommes dans de l'eau sucrée pour éviter le noircissement.

INFO Pomme

La peau de la pomme contient de la pectine et du polyphénol. Il est recommandé de laisser la peau sur les pommes. Pour ce qui est du stockage, la plupart des variétés de pommes peuvent être gardées 2 semaines dans la partie la plus froide de votre réfrigérateur.

Jus de Pomme



Le jus de pomme est non seulement détoxifiant mais également bon pour réduire le cholestérol, aider la digestion et soigner la peau. Les bienfaits de la pomme proviennent de ses vitamines, minéraux, enzymes et acide malique qu'elle contient.

- 1 Bien nettoyer les pommes
- 2 Enlever la tige et couper les pommes en morceaux suffisamment petits pour rentrer dans l'extracteur
- 3 Insérer dans le Kuvings Whole Slow Juicer



Les graines de pomme sont considérées comme non toxiques car extraites comme fibres Source: Harmlessness of undiluted apple juice (January 2013, Medicinal Herbs Quality Management Center, Daegu Haany University)



Le truc en plus

- Pomme + Orange + Citron = Combat la fatigue
- Pomme + Chou = Réduit le stress
- Pomme + Paprika = Aide la peau



 Jus de Carotte
Bon pour la Vue



4 Carottes (160g x 4)

216 Cal (avec les portions indiquées)

Préparation

Avant l'extraction, trempez les carottes dans l'eau fraîche au moins 30 minutes pour une extraction optimale.

INFO Carotte

Les carottes sont une excellente source d'antioxydant et la plus riche source de carotène provitamine A. Les antioxydants de la carotte aident à lutter contre les maladies cardiovasculaires, le cancer et améliorer la vue.

Jus de Carotte



Les carottes sont remplies de vitamines, minéraux et tout spécialement d'antioxydant bêta-carotène. La composition nutritionnelle de la carotte prévient la vieillesse, renforce le système immunitaire et la vision.

- 1 Bien laver, couper les extrémités et couper dans le sens de la longueur
- 2 Insérer les carottes dans le Kuvings Whole Slow Juicer



Les carottes doivent être fermes et colorées. Elles peuvent être stockées plusieurs mois dans le réfrigérateur ou dans un endroit humide et froid pendant l'hiver. Pour un stockage plus long des carottes non lavées, placez dans un seau entre des couches de sable ou un mélange 50/50 de bois et de sable ou de terre.



Le truc en plus

Carotte + Pomme = Combat la fatigue

Carotte + Orange = Combat la fatigue

Carotte + Ananas = Prévient la constipation



Jus de Poire 
Bon pour les Poumons



Jus de Grenade 
Bon contre les Syndromes Prémenstruels

Jus de Grenade

Les grenades sont un concentré de vitamine C, vitamine K et elles maintiennent le taux d'oestrogène ce qui réduit les syndromes prémenstruels.





 1 Grenade (200g)

134 Cal (Avec les portions indiquées)

INFO Grenade

Les Grenades contiennent des oestrogènes qui aident les femmes en ménopause. Leur peau est une source majeure de tannin et la pulpe est pleine de glucose et vitamines.

Jus de Grenade



- 1 Séparer les graines de Grenade de l'écorce
- 2 Insérer les graines dans le Kuvings Whole Slow Juicer



 2 Poires (500g)

195 Cal (Avec les portions indiquées)

Préparation

Avant extraction, trempez les poires dans l'eau sucrée pour éviter qu'elles noircissent.

INFO Poire

La poire est très facile à préparer, délicieuse et a de nombreux bienfaits pour la santé. Elle contient des vitamines, des minéraux et des fibres qui aident la digestion et la détoxination. Elle se marie également bien avec des jus de feuille verte. La poire peut être stockée à température ambiante. La poire est mûre lorsque la chair autour de la tige cède sous une faible pression.


Jus de Poire



Les poires sont purifiantes et pleines de vitamines, minéraux. Elles sont particulièrement connues pour lutter contre la grippe.

- 1 Bien nettoyer
- 2 Enlever la tige et les pépins
- 3 Couper la poire en petits morceaux
- 4 Mettre les morceaux dans le Kuvings Whole Slow Juicer



 La poire contient beaucoup d'eau ce qui étanche la soif et réduit les glaires. Il est également dit que le jus de poire permet de lutter contre la constipation.

Les oranges, avec leurs vitamines C et leurs flavonoïdes sont connues pour renforcer le système immunitaire et sont bonnes pour la peau.

Jus d'Orange

Jus de Raisin 
**Combat la Fatigue, Bon
pour la Vue**



Jus d'Orange 
**Bon pour le Système
Immunitaire et la Peau**





 3 Oranges (340×3)

408 Cal (Avec les portions indiquées)

INFO Orange

Les vitamines C, flavonoïdes et bêta-carotène aident à renforcer le système immunitaire, réduire les effets du vieillissement et aide à réduire le développement du cancer. Les oranges contiennent de la pectine, du potassium et des acides citriques qui sont bons pour la peau, traitent la constipation, la fatigue et la grippe.

Jus d'Orange



- 1 Eplucher et couper les oranges en deux.
- 2 Insérer dans le Kuvings Whole Slow Juicer



La partie blanche de la peau de l'Orange contient des pectines et presque la même quantité de vitamines C que la chair ainsi que d'autres nutriments.



 Raisin (600g)

360 Cal (Avec les portions indiquées)

Préparation

Avant extraction, laissez tremper le raisin dans de l'eau chaude pendant 20-30 minutes ou nettoyez avec du citron ou du vinaigre

INFO Raisin

Il existe de nombreuses variétés de raisin qui sont plus ou moins sucrées. Comme ils contiennent des pépins, les grains de raisin doivent être insérés lentement dans l'embouchure. La peau et les pépins contiennent des nutriments essentiels, il est donc conseillé de garder tout le raisin sauf la tige.

Jus de Raisin





Le raisin est un fruit très nettoyant, alcalin et nutritif. C'est pourquoi le jus de raisin a été utilisé pendant de nombreuses années pour lutter contre la fatigue et les maladies chroniques.

- 1 Bien nettoyer et retirer les grains
- 2 Insérer les grains dans le Kuvings Whole Slow Juicer



Les graines et la peau du raisin contiennent du resvératrol qui prévient le cancer. Il y a 3 types de polyphénol dans le raisin qui sont importants pour la santé: les flavonoïdes, les acides phénoliques et le resvératrol. Il est intéressant de noter que les 3 apparaissent essentiellement dans la peau, la tige et les pépins plutôt que dans la partie juteuse du fruit.

A photograph of two glasses of vegetable juice on a wooden cutting board. The glass on the left contains a dark red juice, and the glass on the right contains a light yellow juice. A head of white cabbage is partially cut and sits on the board between the glasses. A slice of purple cabbage is in the bottom left corner. The background is a light-colored wooden surface.

Jus de Chou 
Perte de Poids, Prévient la Constipation



1/2 Chou (800g)

248Cal (Avec les peponnes indigènes)

Préparation

Avant extraction, trempez le chou dans de l'eau froide pour une extraction optimale.

INFO Chou

Le chou est peu calorique et gras avec seulement 31kcal pour 100g. Il est également une bonne source de fibre ce qui permet de réduire les quantités mangées car il procure une sensation de satiété qui dure. Manger beaucoup de fibres alimentaire pendant un régime est bon car elle accélère le mouvement des selles et réduit la constipation. Lorsque vous achetez un chou, choisissez en un qui est bien rond avec des feuilles extérieures d'un vert assez foncé.

Jus de Chou



Le chou est plein de minéraux, vitamines et nutriments anti-cancer. Il a également des propriétés apaisantes pour les problèmes d'estomac tel que les ulcères.

- 1 Bien nettoyer et laisser tremper 1/2 chou dans l'eau quelques minutes
- 2 Couper des morceaux pour qu'ils puissent rentrer dans l'extracteur
- 3 Insérer le chou dans le Kuvings Whole Slow Juicer



Il est recommandé de mélanger le chou avec de la poire, des oranges ou des pommes. Cela permet une meilleure extraction du jus et donne un meilleur goût. Le coeur du chou contient des nutriments qui sont particulièrement bons pour les femmes. Il est recommandé de le laisser.




Le truc en plus

Chou + Pamplemousse = Antioxydant

Chou + Radis = Facilite la digestion

Chou + Brocoli = Augmente la force


Jus d'Epinard 
Prévient l'Anémie et la Constipation

Jus de Tomate 
**Bon pour la Peau
Perte de Poids**

Jus de Tomate

Les tomates offrent des vitamines et minéraux qui soulage la digestion, le foie et la peau. Elles contiennent également des lycopènes, un antioxydant qui aide à prévenir les problèmes de prostate.




 2 Tomates (180 × 2)

50Cal (Avec les portions indiquées)

INFO **Tomate**

Les lycopènes, qui sont des caroténoïdes contenus dans la tomate, sont connues pour leurs propriétés antioxydantes. Les antioxydants sont des molécules qui neutralisent les radicaux libres et les empêchent de nuire aux cellules saines.



 Une poignée d'Épinard (60g) 1 Pomme (180 g)

120Cal (Avec les portions indiquées)

Préparation

Avant extraction, trempez les épinards dans de l'eau froide pour une extraction optimale.

Jus de Tomate



- 1 Bien nettoyer et enlever la tige
- 2 Couper pour que les morceaux rentrent dans l'extracteur
- 3 Insérer dans le Kuvings Whole Slow Juicer



Jus d'Épinard



Exceptionnellement riche en vitamines A et en fer, les épinards ont des propriétés régénératives. Ces nutriments soulagent votre système digestif, votre foie et votre circulation.

- 1 Bien nettoyer la pomme et les épinards
- 2 Enlever la tige de la pomme et la découper
- 3 Insérer dans le Kuvings Whole Slow Juicer en alternant entre épinard et pomme



C'est une bonne source de fibres alimentaires, de protéine, de Phosphore et de Cuivre. Ajoutez de la pomme ou de la poire pour les enfants.



Jus de Céleri 
**Augmente la Diurèse,
Soulage l'Insomnie**



Jus d'Herbe de Blé 
**Perte de Poids,
Soulage la Constipation**



Jus de Chou Frisé 
**Renforce le Système
Immunitaire, Soulage le
Foie et les Intestins**

Jus de Chou Frisé

Véritable force de la nature, le chou frisé est plein de vitamines A, vitamines C, de minéraux, d'enzymes et de bêta-carotènes. Les bêta-carotènes renforcent le système immunitaire.



 3 branches de Céleri, feuilles comprises (250 g)

30Cal (Avec les portions indiquées)

Préparation

Avant extraction, trempez le céleri dans l'eau froide pour une extraction optimale.

Jus de Céleri




Le céleri est un jus nettoyant et relaxant avec des propriétés diurétiques. Il aide à soulager l'insomnie.

- 1 Bien nettoyer et tremper quelques minutes dans l'eau froide
- 2 Couper en tronçons de 2-3 centimètres
- 3 Insérer dans le Kuvings Whole Slow Juicer



L'odeur du céleri aide à accroître l'appétit et réduit la fatigue. Ses fibres riches aident à prévenir la constipation et baissent le niveau de cholestérol. Gardez tout le céleri, feuilles comprises.



 5 Feuilles de chou frisé (120g)
1 Concombre (200g)
1 Poire (200g)

115Cal (Avec les portions indiquées)

Préparation

Trempez les ingrédients dans de l'eau froide pour une extraction optimale.

Jus de Chou frisé



- 1 Bien nettoyer les ingrédients
- 2 Couper les tiges et garder seulement les feuilles
- 3 Retirer la tige et les graines de la poire
- 4 Couper la poire et le concombre en morceaux
- 5 Commencer par insérer le chou frisé puis le concombre et enfin la poire.



Le chou frisé renforce la peau, les yeux, le système immunitaire et les fibres aident à nettoyer les intestins ainsi qu'à renforcer le foie. Il est recommandé de manger de chou frisé l'estomac vide car il peut provoquer des brûlures d'estomac.

Jus de Poivron

Le poivron ajoute une touche de douceur au jus et est une excellente source d'antioxydant, contient de la vitamine A, de la vitamine C et des bêta-carotènes. Les vitamines A et C du poivron améliorent le teint.

Jus de Poivron 
**Préserve la Santé
de la Peau**





- 1 Poignée d'Herbe de blé (60g)
- 1 Pomme (180g)
- 3 Mandarines (120g)

158Cal (Avec les portions indiquées)

Préparation

Trempez l'agropyre dans de l'eau froide pendant 30 minutes avant extraction.

Jus d'Herbe de Blé



Le jus d'herbe de blé est un jus naturel très puissant. Boire du jus d'Agropyre de bonne qualité renforce le système immunitaire, la peau, favorise la détoxination et la perte de poids.

- 1 Bien nettoyer et laisser tremper l'agropyre dans de l'eau froide 30 minutes
- 2 Enlever la tige de la pomme et la couper en petits morceaux
- 3 Eplucher les mandarines et les couper en morceaux
- 4 Commencer par insérer l'agropyre dans le Kuvings Whole Slow Juicer puis alterner pomme et mandarine



Les pousses telles que l'agropyre, le radis ou la luzerne et les légumes comme la

patate douce sont préparées de la même façon.

L'agropyre aide à prévenir la constipation et est pleine de vitamines, minéraux et fibres.



- 4 Poivrons (170g x 4)

136Cal (Avec les portions indiquées)

Préparation

Choisissez votre ou vos couleurs de poivrons. N'oubliez pas d'enlever la tige et les graines.

Jus de Poivron



- 1 Bien nettoyer les poivrons
- 2 Enlever la tige et les graines
- 3 Couper le poivron
- 4 Insérer dans le Kuvings Whole Slow Juicer



Le poivron orange est bon pour la peau et contre la grippe. Les

poivrons jaunes sont bons pour combattre le stress. Le poivron vert contient moins de calories le rendant plus efficace pour les régimes.

INFO Poivron

Le poivron est connu pour la variété de ses couleurs. Chaque couleur a des effets nutritionnels différents. Par exemple, le poivron rouge prévient le cancer et renforce le système immunitaire.

Une combinaison rafraichissante : la douceur de la carotte est compensée par le goût des autres ingrédients. Il rebooste et combat le stress.

Jus de Carotte et Céleri

Jus de Carotte et Céleri 
Combat le Stress et l'Insomnie



- 2 Carottes (160g x 2)
- 1 Branche de Céleri (80g)
- 1 Brocoli (300g)
- 1 Poire (300g)

319Cal (Avec les portions indiquées)

Préparation

Trempez les carottes, le céleri et le brocoli dans de l'eau froide pendant 30 minutes pour une extraction optimale.



Hydratation

- 2 Branches de Céleri (160g),
- 1 Carotte (160g),
- 1 Concombre (200g)

91Cal (Avec les portions indiquées)

Préparation

Avant extraction, trempez les carottes et le céleri dans de l'eau froide pendant 30 minutes pour une extraction optimale.

Jus de Carotte et Céleri



- 1 Bien nettoyer les ingrédients
- 2 Couper les carottes, le brocoli et la poire en morceaux
- 3 Couper la branche de Céleri en petits tronçons
- 4 Insérer dans le Kuvings Whole Slow Juicer en alternant entre les ingrédients



Le brocoli est naturellement protecteur pour la peau. Si vous êtes fréquemment exposé au soleil, boire du jus de brocoli vous aidera à garder votre peau en bonne santé. Les carottes sont riches en substances qui aident à préserver la vue et à combattre le stress, l'anxiété et la nervosité. Plutôt que d'acheter des carottes déjà lavées choisissez des carottes avec de la terre dessus. Les carottes un peu plus sombres ou avec une peau peu épaisse ont meilleur goût.

Jus de Carotte de rêve



Un fantastique mélange de légumes. Les concombres sont rafraîchissants, ils contrastent avec le jus de carotte et le céleri ajoute une petite note subtile. Plus qu'un simple jus de légumes, il vous apporte une multitude de nutriments et vous remplit l'estomac.

- 1 Bien nettoyer les ingrédients
- 2 Enlever la peau du concombre
- 3 Couper la carotte et les concombres en morceaux
- 4 Couper le céleri en 2 branches fines
- 5 Insérer dans le Kuvings Whole Slow Juicer en alternant entre les ingrédients



Lorsque vous mélangez concombres et carottes dans un jus, buvez le dans la demi-heure qui suit pour éviter une perte de nutriments.

La douceur de la pomme compense le goût plus fort des ingrédients verts. Une merveilleuse expérience détoxifiante vous attend.

Jus Vert de Détox

Jus Vert Détox
Détoxination,
Force





2 Pommes (180g x 2)
Une poignée d'Épinard (50g) 1
Feuille de Chou frisé (20g) 1
Morceau de Gingembre (20g) 1
Concombre (180g)
1 Poivron vert (120g) 1/2
Citron (60g)

278Cal (Avec les portions indiquées)

Préparation


Avant extraction, trempez les épinards et le chou frisé dans de l'eau froide pendant 30 minutes pour une extraction optimale.

Jus Vert Détox



- 1 Bien nettoyer les aliments
- 2 Retirer la tige et les graines du poivron vert
- 3 Enlever la peau du citron, gingembre et concombre
- 4 Couper en morceaux le citron, les pommes, le concombre et le poivron
- 5 Insérer les ingrédients dans le Kuvings Whole Slow Juicer en alternant



 Vous pouvez essayer le céleri, les endives ou le bok choy au lieu du chou frisé et du radis ou de la betterave au lieu du concombre.

Réduit le stress



4 Branches de Céleri (300g)
1 Feu de Persil frais (30g)
1 Feuille de Chou frisé (20g)
1 Pomme (180g)
1/2 Citron (60g)

170Cal (Avec les portions indiquées)

Préparation

Avant extraction, trempez le céleri, le persil et le chou frisé dans de l'eau froide pendant 10 minutes.

Jus de céleri



- 1 Bien nettoyer les ingrédients
- 2 Couper les pommes en morceaux
- 3 Couper le céleri en morceaux de 2 cm
- 4 Insérer dans le Kuvings Whole Slow Juicer en alternant entre les ingrédients

 Le persil a un goût fort, mettez en de petite quantité pour commencer.

Prévient la constipation, perte de poids



1 Poignée de jeune pousse d'épinard (200g) 1 Pomme (180g)
1 Carotte (160g)
1 Citron (60g)

200Cal (Avec les portions indiquées)


Préparation

Préparer les pousses d'épinard et la carotte en les lavant et en les conservant dans de l'eau fraîche.

Jus de jeune pousse



- 1 Retirer la tige de la pomme
- 2 Retirer la peau du citron
- 3 Bien frotter la carotte et couper les extrémités puis en quart dans le sens de la longueur
- 4 Insérer dans le Kuvings Whole Slow Juicer en alternant entre les ingrédients

 Ajoutez du yaourt ou du lait écrémé selon vos préférences pour un jus plus riche et plus épais.

Jus Multivitaminé

Les légumes sont plein d'énergie et de nutriments essentiels.
Le jus de betterave ou de chou frisé peuvent nécessiter un
temps d'adaptation de par leur fort pouvoir détoxifiant.
A consommer régulièrement pour détoxifier l'organisme.



Jus Multivitaminé 
Combat la Fatigue, Bon pour la Peau



- 2 Tomates (180g x 2)
- 1 Carotte (150g)
- 1 Branche de Céleri (80g)
- 1 Feuille de Chou frisé (20g)
- 1/4 Betterave (50g)
- Une poignée d'Épinards (60g)
- 1/3 Chou (150g)
- Un petit peu de persil (10g)

125Cal (Avec les portions indiquées)

Préparation

Avant extraction, laissez tremper les ingrédients dans de l'eau froide pendant 30 minutes.

Jus Multivitaminé



- 1 Bien nettoyer les ingrédients
- 2 Enlever les extrémités de la carotte et couper en quart dans le sens de la longueur
- 3 Couper le céleri en morceaux de 2 cm
- 4 Enlever la tige des tomates et les couper en morceaux
- 5 Couper le chou en morceaux
- 6 Insérer dans le Kuvings Whole Slow Juicer en alternant les ingrédients



Vous pouvez également ajouter de la pomme, de la poire ou de l'orange selon vos préférences.

Bon pour la peau



- 3 Tomates (180g x 3)
- 2 Poires (500g)
- 1/4 Citron (30g)
- Une poignée d'Épinards (50g)
- 1/2 Bouquet de Persil (10g)
- Oignon (10g)

301Cal (Avec les portions indiquées)

Préparation

Avant extraction, trempez les épinards et le persil dans de l'eau fraîche pendant un moment.

Tomate acidulée



La douceur de la tomate et de la poire est réhaussée par les épinards et le persil.

- 1 Bien nettoyer les ingrédients
- 2 Enlever la tige de la tomate et la couper en morceaux
- 3 Retirer la tige et les graines de la poire et la couper en morceaux
- 4 Enlever la peau du citron et de l'oignon et les couper en morceaux
- 5 Insérer dans le Kuvings Whole Slow Juicer en alternant entre les ingrédients



Les tomates doivent avoir une belle forme et être lisses.

Soulage l'Estomac



- 1/4 Chou Rouge (400g)
- 1 Tasse de Myrtille (100g)
- 1 Carotte (160g)
- 1 Orange (340g)

334Cal (Avec les portions indiquées)

Préparation

Avant extraction, trempez le chou et la carotte dans de l'eau froide pendant 30 minutes.

Jus de Chou Rouge



- 1 Bien nettoyer les ingrédients
- 2 Frotter la carotte et la couper en morceaux
- 3 Eplucher l'orange et la couper en morceaux
- 4 Insérer dans le Kuvings Whole Slow Juicer en alternant entre les ingrédients



Vous pouvez ajouter du brocoli et du poivron.

Par amour pour vos enfants

Donnez à vos enfants le carburant idéal pour affronter des journées chargées: un petit déjeuner naturel à base de fruit et de céréal pour plus d'énergie et une meilleure activité cérébrale.

Jus Nutritifs & Nourriture pour bébé



1 Verre



2 Verres



Recette
Recommandée



Facile : recette facile
avec 1 ou 2 ingrédients



Normal : recette qui prend 20 à 30
minutes avec plus d'ingrédients



Difficile : recette avec
beaucoup d'ingrédients



Goût amer :
Un goût amer que la plupart
des gens ressentiront



Goût légèrement amer :
Un léger goût amer
peu notable



Goût neutre :
Un goût léger qui n'est ni amer ni sucré,
convient à tout le monde



Goût sucré :
Un goût sucré que la plupart
des gens ressentiront



Goût légèrement sucré :
Un léger goût sucré
peu notable

Jus Nutritifs

Nourriture pour bébé





mom's
note



Jus de fruits frais et nourriture pour bébé faite maison - Un nouveau départ pour une alimentation saine pour toute la famille

Un jus naturel à base de pomme, carotte ou tomate préparé avec votre Kuvings, c'est délicieux. Vous vivrez en meilleure santé en consommant des jus de légumes et de fruits variés tous les jours. Un mélange de fruits, de légumes et d'oléagineux pour leur apport en gras et protéine, vous apporte un petit déjeuner complet, bon aussi bien pour les enfants en pleine croissance que pour se préparer à une journée de travail.



De l'amour dans un verre

Jus d'Herbe de Blé LOHAS

C'est un excellent jus en terme de goût et d'apport nutritif.

Le goût prononcé de l'orange atténue le goût de l'herbe de blé tandis que la poire donne une note sucrée au jus.



Jus d'Herbe de Blé LOHAS 
Prévient la Constipation, Bon pour la Peau



Une poignée d'Herbe de blé (100g)
1 Orange (340g)
2 Poires (500g)

348Cal (Avec les portions indiquées)

Préparation

Avant extraction, trempez l'agropyre dans de l'eau fraîche pendant un moment. Bien nettoyer la poire et l'orange.



Jus d'Herbe de Blé LOHAS



- 1 Bien nettoyer les ingrédients
- 2 Enlever la tige et les pépins de la poire et la couper en morceaux
- 3 Eplucher l'orange et la couper en morceaux
- 4 Insérer dans le Kuvings Whole Slow Juicer en alternant entre les ingrédients



L'agropyre aide à augmenter la quantité de globules rouges dans le sang et réduit la pression sanguine. Rajoutez une orange ou une poire selon vos goûts.

Hydratation, Diurétique



1 Concombre (200g)
Une poignée de Laitue (180g)
1 Melon (280g)

151Cal (Avec les portions indiquées)

Préparation

Bien frotter la peau du concombre. Tremper la laitue romaine dans de l'eau fraîche pendant un moment.

Jus de Concombre hydratant



Le jus de concombre est étonnamment goûtu. Grâce à ses minéraux et sa concentration en eau, le concombre est l'un des meilleurs diurétiques naturels. Le concombre, aqueux et léger se marie bien avec le melon.

- 1 Bien nettoyer les ingrédients
- 2 Retirer la tige du concombre et le couper en morceaux
- 3 Eplucher le melon et le couper en morceaux
- 4 Insérer dans le Kuvings Whole Slow Juicer en alternant entre les ingrédients



Le concombre est essentiellement composé d'eau ce qui aide à prévenir les oedèmes et la cystite.

Jus Relaxant à la Poire et au Gingembre

Le mélange de ces ingrédients permet de faire un jus non seulement délicieux mais qui soulage également le système digestif et les gorges sensibles.



Jus Relaxant à la Poire et au Gingembre 
Soulage les Gorges Sensibles



2 Poires (500g)
2 cm de Gingembre (20g)
Tranches de Radis(150g)
1 Orange (340g)

358Cal (Avec les portions indiquées)

Jus relaxant à la Poire et au Gingembre



- 1 Bien nettoyer les ingrédients
- 2 Retirer la tige et les graines de la poire et la couper en morceaux
- 3 Eplucher le gingembre
- 4 Eplucher l'orange et la couper en morceaux
- 5 Insérer les ingrédients dans le Kuvings Whole Slow Juicer



La poire contient beaucoup d'eau et soulage la soif et les glaires.
Si vous ajoutez plus d'orange, même les enfants vont adorer.

Prévient l'Anémie et la Pression Sanguine élevée



1/2 Racine de Lotus (180g),
1/4 Betterave (50g),
2 Poires (500g)

337.5Cal (Avec les portions indiquées)

Jus Energisant à la Racine de Lotus



Si vous hésitez à essayer les jus de tubercules, celui-ci est très bien pour commencer. Ajoutez plus de poire, si vous préférez avoir un jus plus sucré.

- 1 Bien nettoyer les ingrédients
- 2 Couper les ingrédients en morceaux
- 3 Insérer les ingrédients dans le Kuvings Whole Slow Juicer en alternant



Si vous la mélangez à de la poire ou de la betterave même les enfants aimeront la racine de lotus.

Jus Rouge Vitaminé au Radis

Le radis est riche en vitamines et minéraux. C'est un excellent mélange énergisant qui renforce également votre système immunitaire.



Jus Rouge Vitaminé au Radis 
Perte de poids



2 Radis (60g x 2)
2 Tomates (180g x 2)
3 Carottes (150g x 3)
1/2 Citron (60g)

232Cal (Avec les portions indiquées)

Préparation

Nettoyez bien les ingrédients et laissez tremper les carottes et radis dans de l'eau froide pendant 30 minutes.



Jus rouge vitaminé au Radis



- 1 Bien nettoyer les ingrédients
- 2 Retirer la tige de la tomate et la couper en morceaux
- 3 Bien frotter les carottes et les couper en morceaux
- 4 Eplucher le citron
- 5 Insérer dans le Kuvings Whole Slow Juicer en alternant entre les ingrédients



Rétablissement, Combat la grippe



2 Oranges (340g x 2)
1/4 Betterave (50g)
Brocoli (300g)
1/2 Citron (60g)

260Cal (Based on the above portions)

Préparation

Trempez le brocoli dans de l'eau froide pendant un moment et nettoyez le bien.

Jus Vitalisant Orange Betterave



Le merveilleux jus de betterave a un goût particulier. Cette minéralité laisse supposer sa richesse en fer, calcium et acides foliques. Le mélange de la betterave et du fruit est réhaussé par le brocoli.

- 1 Bien nettoyer les ingrédients
- 2 Eplucher l'orange et le citron et les couper en morceaux
- 3 Couper le brocoli en morceaux
- 4 Insérer dans le Kuvings Whole Slow Juicer en alternant entre les ingrédients



L'orange et la betterave aident à combattre la fatigue.
Le brocoli aide à prévenir la grippe.

Lait de Soja


Boire du lait de soja aide à la perte de poids et prévient les risques de cancer. C'est également une bonne source de calcium.

Lait de Soja 

Anti-Vieillesse





 Graines de Soja (150g)
Eau (150ml)

262Cal (Avec les portions indiquées)

Préparation

Rincez les graines de soja et laissez les tremper dans de l'eau pendant au moins 8 heures

INFO Graines de Soja

L'isoflavone des graines de soja aide contre les faibles tensions artérielles, le cholestérol et renforce les os

Lait de Soja




- 1 Remplir une casserole d'eau et de graines de soja
- 2 Cuire à température moyenne et laisser bouillir jusqu'à ce qu'ils soient tendres (7~10 minutes, ne pas les laisser trop cuire)
- 3 Laisser les graines de soja refroidir
- 4 En utilisant une louche ou une large cuillère, insérer les graines de soja dans le Kuvings Whole Slow Juicer en ajoutant à chaque fois des quantités égales d'eau.



Repassez votre lait dans l'extracteur pour un jus plus clair
Les fibres éjectées peuvent être utilisées pour faire la cuisine
Vous pouvez ajouter de l'eau, du sel, du sucre, des épinards, des carottes ou des noix selon votre préférence.

Perte de poids

 1 coupe de cacahuètes (60g)
1/2 coupe de noix (30g)
1/2 coupe de pignons de pin (30g)
Eau (400ml)

736Cal (Avec les portions indiquées)

Préparation

Trempez les ingrédients dans de l'eau fraîche pendant 3 heures

Lait de Noix




Un lait végétarien simple et savoureux.

Les noix et les pignons de pin donnent au lait un aspect crémeux.

- 1 Tremper les noix dans l'eau pendant au moins 3 heures
- 2 En utilisant une louche ou une large cuillère, insérer les noix dans le Kuvings Whole Slow Juicer en ajoutant à chaque fois des quantités égales d'eau


Note


 Pulpe de Lait de Noix
Miel (ou sirop)

Beurre de cacahuètes

Spécialement savoureux sur un toast. Vous pouvez également appliquer cette recette au lait de noix de cajou ou au lait d'amande.

- 1 Dans une poêle, cuire la pulpe à basse température pour qu'elle sèche
- 2 Mélanger la pulpe séchée avec du miel ou du sirop avec un ratio de 1:1
- 3 Transférer dans un bocal stérile



Lait d'Amande 
Anti-Vieillessement,
Bon pour la Peau

Barre Energétique aux Noix 



Amandes trempées (180g)
Eau (250ml)

536Cal (Avec les perles techniques)

Preparation

Faites tremper vos amandes pendant au moins 3 heures.

Lait d'Amande



Contrairement au lait animal, le lait d'amande ne contient ni cholestérol? ni lactose. De plus, ce lait convient aux végétariens et aux végétaliens. Les amandes sont riches en nutriments dont de la vitamine E et du magnésium.

- 1 Tremper les amandes dans de l'eau pendant au moins 3 heures
- 2 En utilisant une louche ou une large cuillère, insérer les amandes dans le Kuvings Whole Slow Juicer en rajoutant à chaque fois des quantités égales d'eau
- 3 Finir en filtrant la chair de l'amande à l'aide d'un filtre ou d'une passoire fine



Mélanguez la pulpe avec de l'eau et reprenez le processus.

Note



Pulpe de lait d'amandes
Pulpe de cacahuètes
Pulpe de noix de cajou
Pulpe de noix
Canneberge séchée
Raisins secs
Fruits secs
Myrtilles séchées

Sirop

Sucre (60g)
Sirop d'amidon (60g)
Oligosaccharide (75g)
Eau (20g)

Barre énergétique aux Noix

Cette recette utilise les fibres du lait végétarien.

Il est recommandé, si vous souhaitez perdre du poids, de prendre du muscle, gagner de l'énergie ou simplement vous sentir en meilleure santé.

- 1 Dans une poêle, cuire la pulpe à basse température pour qu'elle sèche
- 2 Dans une casserole, faire bouillir le sirop et les ingrédients sans remuer
- 3 Dès que le sucre commence à fondre, couper la chaleur et mélanger la pulpe et les fruits secs
- 4 Remuer fréquemment la mixture à basse température
- 5 Etaler fermement sur une plaque de cuisson graissée
- 6 Laisser refroidir et couper en barres



A glass bottle of almond milk is partially filled with a light-colored liquid. In the foreground, a glass mug filled with a dark chocolate almond milk drink sits on a brown paper bag. The drink is topped with a dusting of brown powder. A wooden spoon lies on the paper bag next to the mug. The background is a plain, light-colored surface.

Lait de Noix de Cajou 
**Anti-Vieillessement,
Perte de Poids**

Lait de Noix de Cajou

Le lait de Noix de Cajou est le plus crémeux des laits végétaux fait-maison et le plus rafraichissant. Comme les noix se mélangent entièrement avec l'eau, rien n'est perdu au cours du processus. Le lait préserve ainsi tous les nutriments présents dans la Noix de Cajou.

Lait au Chocolat 
**Diurétique,
Rétablissement**



Une coupe de Noix de cajou trempées(180g)
Eau (200ml)

513Cal (avec les portions indiquées)

Préparation

Faites tremper les noix de cajou dans de l'eau pendant environ 3 heures.

Lait de Noix de Cajou



- 1 Rincer les Noix de Cajou et les tremper dans l'eau pendant environ 3 heures
- 2 En utilisant une louche ou une large cuillère, insérer les noix de cajou dans le Kuvings Whole Slow Juicer en rajoutant à chaque fois des quantités égales d'eau
- 3 Finir en filtrant la chair des noix de cajou à l'aide d'un filtre ou d'une passoire fine



Pour les plats végétariens, nous recommandons du lait de noix de cajou au lieu de lait animal

Note



Une coupe de lait d'amande ou de lait de noix de cajou (200g) 1 cuillère à soupe de miel
1 Cuillère à soupe de poudre de Caroube ou de poudre de cacao
Un peu de poudre de cannelle


Lait au Chocolat



Le cacao est une excellente source d'antioxydant et il contient du fer et du magnésium en abondance.

Une recette simple et rapide de lait de chocolat pour les enfants.

- 1 Mettre tous les ingrédients dans un blender
- 2 Rajouter la cannelle comme garniture

Soupe au Brocoli et au Poulet 
Prévient la Grippe,
Bon pour la Peau





1/2 Bouquet de Brocoli (150g)
1/2 Oignon(100g)
1 Blanc de Poulet (70g) 200ml
Lait
Farine (50g)
1 Tranche de beurre

513 Cal (avec les portions indiquées)

Préparation

Bien nettoyer le brocoli et l'oignon .



INFO Brocoli

Avec deux fois plus de vitamines C que l'orange, le brocoli est efficace pour prévenir les rhumes, il est bon pour la peau. Il est également bon pour perdre du poids car il contient peu de calorie.

Le carotène du brocoli augmente la résistance de votre peau et de vos membranes muqueuses. La vitamine C est bonne pour la peau et prévient les cernes: un régime avec beaucoup de brocoli garde votre peau belle et saine. Choisissez des brocolis dont les fleurons sont bien garnis et dont la tête est bien verte, signe de fraîcheur.

Soupe au Brocoli et au Poulet



Une recette savoureuse, crémeuse et riche.

Elle donne également à votre enfant des nutriments essentiels.

- 1 Bien nettoyer les ingrédients
- 2 Couper le brocoli et insérer dans le Kuvings Whole Slow Juicer
- 3 Hacher le blanc de poulet et le faire sauter dans une poêle
- 4 Faire fondre le beurre avec la farine dans une poêle et rajouter le brocoli et l'oignon. Laisser cuire jusqu'à ce qu'il soit moelleux
- 5 Rajouter le blanc de poulet et laisser mijoter à basse température



Soupe de Tomate

La texture riche et crémeuse de la tomate stimule l'appétit. Les tomates offrent des nutriments qui peuvent faciliter la digestion et contiennent du lycopène, un antioxydant qui aide à lutter contre les problèmes de prostate.



Soupe de Tomate 
pour la Peau, Bon
pour la Digestion



2 Tomates (180g × 2)
1/2 Carotte (80g)
1/4 Oignon (50g)
1 Pomme de terre (70g)
1 Feuille de chou (10g)

120 Cal (avec les portions indiquées)

Soupe de Tomate



- 1 Bien nettoyer les ingrédients
- 2 Retirer la tige de la tomate et la couper en morceau
- 3 Couper la carotte en morceaux
- 4 Eplucher la pomme de terre et la couper en morceaux
- 5 Insérer dans le Kuvings Whole Slow Juicer en alternant entre les ingrédients



Si le bébé a moins de 12 mois, nous recommandons de faire bouillir la pulpe extraite.

Un en-cas pour les enfants



1/2 Brocoli (150g)
1/2 Courgette (50g)
1/2 Pomme de terre (40g)
1/2 Carotte (80g)
1 Oeuf
2 Tranches de Fromage
Fécule de pomme de terre (500g)
Eau (200g)
2 Oeufs (légèrement battus)
Chapelure (500g)

917 Cal (avec les portions indiquées)

Canapé aux Légumes et au Fromage



Un bon en-cas pour les enfants. Vous pouvez rajouter de la viande hachée.

- 1 Bien nettoyer les ingrédients
- 2 Couper le brocoli, la courgette, la pomme de terre et la carotte en morceaux
- 3 Insérer les ingrédients précédents dans le Kuvings Whole Slow Juicer et garder la pulpe
- 4 Mélanger les oeufs, le fromage et la fécule avec la pulpe extraite
- 5 Recouvrir la mixture de farine et battre les oeufs avec la chapelure
- 6 Complètement couvrir une poêle d'huile et faire chauffer la mixture doucement jusqu'à ce qu'elle atteigne 180 degrés
- 7 Faire cuire jusqu'à ce que le résultat soit doré.
- 8 Drainer sur du papier absorbant

Purée de Carotte et de Patate

Un bon goût crémeux de légume pour votre enfant.



Purée de Carotte et de Patate 
Bon pour la Digestion



1 Carotte (160g)
2 Patates (140g)
Crème fraîche (100ml)

253Cal (Avec les portions indiquées)

Purée de Carotte et de Patate



- 1 Bien nettoyer les carottes et les patates
- 2 Couper les carottes et les patates en morceaux
- 3 Insérer dans le Kuvings Whole Slow Juicer et garder la pulpe
- 4 Faire cuire la pulpe à la vapeur pendant 10 minutes
- 5 Combiner la purée avec la crème fraîche



Si le bébé a moins de 12 mois, nous recommandons de faire bouillir le jus avec de la crème fouettée. Ajustez la quantité de crème fouettée pour contrôler le niveau de calories.

Bon pour la Digestion



1 Mangue (200g)
1 Banane (100g)

229Cal (Avec les portions indiquées)

Purée de Mangue et de Banane



Lorsque vous avez une mangue mûre et molle, une banane et un enfant affamé, c'est la combinaison parfaite. Douce et crémeuse, cette purée est une première nourriture idéale pour les petits. Votre bébé va absorber des quantités suffisantes de vitamines A, C et B6, de fibres, de potassium et plus encore.

- 1 Eplucher la mangue, retirer le noyau et la couper en morceaux
- 2 Eplucher la banane et la couper en morceaux
- 3 Insérer dans le Kuvings Whole Slow Juicer et garder la pulpe
- 4 Combiner le jus et la pulpe et servir



Merci d'enlever le noyau de la mangue.

Un jus coloré qui ravira vos yeux

Voici quelques cocktails et jus de fruits colorés et parfumés qui étancheront votre soif en été. Appréciez une boisson artisanale chez vous sans vous soucier des additifs.

Jus de Fruits Frais & Cocktails



1 Verre



2 verres



Recette
Recommandée



Facile : recette facile
avec 1 ou 2 ingrédients



Normal : Recette avec plus de 2
ingrédients



Difficile : Recette avec
beaucoup d'ingrédients



Goût amer :
un goût amer que la plupart
des gens ressentiront



Goût sucré :
un goût sucré que la plupart
des gens ressentiront



Goût légèrement amer :
un léger goût amer
peu notable



Goût légèrement sucré :
un léger goût sucré
peu notable



Goût neutre :
Un goût léger qui n'est ni amer ni sucré,
convient à tout le monde

A top-down view of several fresh fruit juices and cocktails. At the top center is a glass of orange juice with ice and a mint sprig. To its left is a pitcher of green juice with ice. Below the pitcher is a bowl of yellow juice. To the right of the yellow bowl is another glass of orange juice with ice and a mint sprig. At the bottom left is a bowl of orange juice. At the bottom right is a bowl of red juice. At the very bottom center is a small pitcher of green juice. The background is a bright blue wooden surface.

Jus de Fruits Frais Cocktails





Des punches fruités et familiaux ou des cocktails pour adultes sont des boissons parfaites pour les chaudes journées d'été

Préparez des jus d'été ou des cocktails artisanaux pour vous rafraîchir ou ajouter une touche originale à vos apéritifs. Les boissons d'été sont pleines de saveurs et de soleil. Appréciez ces cocktails et boissons naturelles pendant vos fêtes, vos barbecues ou lorsque vous êtes avec des amis.



Mettez de la passion dans vos jus cet été

Combinant 3 des plus grosses sources de vitamines C, ce jus est non seulement délicieux mais également bon pour votre peau et pour la récupération.

Mix Tropical



Mix Tropical 
**Récupération, Bon
pour la Peau**



- 1 Orange (340g)
- 1 Tranche d'Ananas (120g)
- 1/4 Citron (30g)
- 1 Coupe de fraises (100g)
- Lait de coco (120ml)

215Cal (Avec les portions indiquées)

Préparation

Bien nettoyer l'orange, le citron et les fraises

Mix Tropical



- 1 Bien nettoyer les ingrédients
- 2 Retirer les tiges des fraises
- 3 Eplucher l'orange et le citron et les couper en morceaux
- 4 Fermer le capuchon et insérer les fraises d'abord puis l'ananas, l'orange et le citron dans le Kuvings Whole Slow Juicer
- 5 Mélanger le jus avec de la glace et du lait de coco



Laisser les ingrédients bien se mélanger avant d'ouvrir le capuchon.

Diurétique, Détoxication



- 1 Melon oriental (250g)
- 1/2 Grappe de Raisin (150g)
- 1 Tranche de Pastèque (200g)
- 1 Orange (340g)
- 1 Feuille de Chou rouge (200g)
- 1/2 Citron (60g)

428Cal (Avec les portions indiquées)

Préparation

Faire tremper le chou rouge dans de l'eau froide pendant environ 30 minutes et le raisin dans de l'eau chaude pendant 20 - 30 minutes ou nettoyer le avec du citron ou du vinaigre

Summer Smash



Un excellent mélange de fruits d'été traditionnels pour étancher vos soifs sous le soleil brûlant.

- 1 Bien nettoyer les ingrédients
- 2 Enlever la tige du melon et le couper en morceaux
- 3 Retirer la tige du raisin
- 4 Retirer la peau de la pastèque et la couper en morceaux
- 5 Eplucher l'orange et la couper en morceaux
- 6 Insérer dans le Kuvings Whole Slow Juicer en alternant les ingrédients

Mix Tropical Fantaisie

Une mélange de fruits tropicaux qui va vous transporter. Avec leurs vitamines ces jus aident votre peau à résister au soleil.



Mix Tropical Fantaisie 
Bon pour la peau



- 1 Orange (340g)
- 1 Tranche de Pastèque (120g)
- 1 Mangue (200g)
- 1 Coupe de Fraises (100g)
- 1/2 Coupe de Cerises (100g)
- 1 Kiwi (140g)
- 1/2 Poire (150g)
- 1/2 Citron (60g)
- 1 cuillère à soupe de Miel

553.5Cal (avec les portions indiquées)

Mix Tropical Fantaisie



- 1 Bien nettoyer les ingrédients
- 2 Enlever la tige des fraises
- 3 Eplucher l'orange, le kiwi et le citron
- 4 Retirer le noyau de la mangue et des cerises et coupez les en deux
- 5 Couper tous les ingrédients en morceaux
- 6 Insérer les ingrédients dans le Kuvings Whole Slow Juicer
- 7 Mettre le miel et remuer, à déguster avec des glaçons



Rajouter du miel pour le goût et servir avec de la glace.

Effet Diurétique, Bon pour la Digestion



- 4 Tranches de Pastèques (500g)
- Une poignée de Basilic
- 1 Petit peu de Menthe

155Cal (Avec les portions indiquées)

Mix d'été à la Pastèque



Rafraîchissant et légèrement sucré avec ses herbes pour réhausser la saveur.

- 1 Retirer la peau de la pastèque et la couper en morceaux
- 2 Insérer la pastèque dans le Kuvings Whole Slow Juicer et rajouter la basilic et la menthe
- 3 Servir froid



La pastèque est remplie de glucose et fructose qui aident à réduire la fatigue et la déshydratation.



Kiwi Max 
Bon pour la Peau,
Bon pour la Digestion

Kiwi Max

Les kiwis sont souvent trop mous pour une extraction optimale - choisissez en des fermes pour un magnifique jus vert. Une pomme croquante et des épinards vont particulièrement bien avec le kiwi et vous donneront un boost d'énergie.



4 Kiwi (100g x 4)
1 Pomme (180g)
Une poignée d'Épinards

336Cal (Avec les portions indiquées)

Préparation

Frottez bien le kiwi avec une brosse ou retirez la peau. Trempez les épinards dans de l'eau froide pendant 30 minutes.

Kiwi Max



- 1 Bien nettoyer les ingrédients
- 2 Enlever la peau du kiwi
- 3 Enlever la tige de la pomme et la couper en morceaux
- 4 Bien égoutter les épinards
- 5 Insérer les ingrédients dans le Kuvings Whole Slow Juicer



Le kiwi, la pomme et les épinards sont bons pour votre peau

Le kiwi contient des vitamines C et E.

Bon contre les Syndromes Prémenstruels, Bon pour la Peau



1 Grenade (200g)
1 Pomme (180g)

236Cal (Avec les portions indiquées)

Jus Pomme Grenade



Chacun de ces ingrédients soulève le meilleur de l'autre. De plus, la Pomme et la Grenade sont concentrées en vitamines, elles aident à maintenir l'oestrogène et réduisent ainsi les syndromes prémenstruels.

- 1 Retirer les graines de l'écorce
- 2 Retirer la tige de la pomme et la couper en morceaux
- 3 Insérer les ingrédients dans le Kuvings Whole Slow Juicer en alternant les ingrédients

Poussant le luxe encore plus loin, ce mélange de baies est une bénédiction pour vos papilles et votre corps. Les baies sont riches en antioxydants dont les vitamines A et C. Elles renforcent le système immunitaire et vous aide à garder une peau saine.

Jus de Baies



Jus de Baies 
Bon pour la Peau, Perte de Poids



- 1 Coupe de Fraises (100g)
- 1/2 Coupe de Framboises (50g)
- 1/2 Coupe de Canneberges (50g)
- 1/2 Poire (150g)

122Cal (Avec les portions indiquées)

INFO Fraise

Les fraises contiennent des vitamines C qui aident à lutter contre la grippe et améliorent la condition de votre peau.

Jus de Baies



- 1 Bien nettoyer les ingrédients
- 2 Retirer la tige et les graines de la poire et la couper en morceaux
- 3 Insérer les ingrédients dans le Kuvings Whole Slow Juicer



Les baies comme les fraises, les framboises et la canneberge préviennent le vieillissement cellulaire et sont bonnes pour la peau. Connues pour leur goût croquant et leur couleur particulière, les canneberges aident à réduire le taux de cholestérol et à améliorer l'état de votre coeur. Les framboises sont spécialement efficaces pour les régimes car elles sont riches en fibres solubles qui aident à prévenir le cholestérol et elles sont également bonnes pour la peau. De plus, les framboises sont riches en omega-3 qui sont bons pour le coeur. Vous pouvez consommer des framboises avec du lait car les acides organiques et la vitamine C qu'elles contiennent, aident à absorber le calcium du lait.

Prévient la constipation

- 2 Bananes (100g x 2)
- Lait (300ml)
- 1 tasse d'Espresso (10g)
- Glace

366Cal (Avec les portions indiquées)

Café à la Crème de Banane



Un merveilleux contraste entre la banane sucrée et l'expresso amer. Il vous aidera à vous relaxer tout en vous énergisant.

- 1 Eplucher la banane et la couper en morceaux
- 2 Insérer le lait et la banane dans le Kuvings Whole Slow Juicer
- 3 Rajouter l'expresso et la glace et bien mélanger



Les bananes ne produisent pas de jus mais sont un excellent ingrédient pour des boissons mélangées, transformant les smoothies en vrai repas.

Coulis Mango Tango

Dense et riche, c'est un mélange
hautement énergétique des tropiques.



Coulis Mango Tango 
Bon pour la Peau,
Récupération



- 2 Mangues (270g x 2)
- 1 Tranche d'ananas (120g)
- 1 Poire (200g)
- 1/4 Melon (400g)

580Cal (Avec les portions indiquées)

Préparation

Nettoyez la mangue et la poire et enlevez les noyaux/grains.

Coulis Mango Tango



- 1 Bien nettoyer les ingrédients
- 2 Retirer la peau et le noyau de la mangue
- 3 Retirer la peau et la tige de l'ananas
- 4 Retirer les grains de la poire
- 5 Retirer la peau du melon et le couper en morceaux
- 6 Insérer les ingrédients dans le Kuvings Whole Slow Juicer
- 7 Servir froid



Selon vos préférences vous pouvez retirer la peau de la poire. La meilleure façon de sélectionner un savoureux melon est de regarder la couleur et la qualité de la chair qui doit être sombre et sans trace blanche.

Prévient la constipation, Combat l'anémie

- 2 Bananes (100g x 2)
- 1 coupe de Noix (60g)
- Une poignée d'Épinards (60g)
- Lait écrémé (300ml)

489Cal (Avec les portions indiquées)

Préparation

Trempez les noix dans du lait pendant environ 2 heures.

Crème épaisse de Banane




Transformer une boisson en un repas. Si vous aimez les noix, vous allez adorer ce plat qui vous transportera sous les Tropiques.

- 1 Faire tremper les noix dans du lait pendant environ 2 heures
- 2 Eplucher les bananes et les couper en morceaux
- 3 En utilisant une large cuillère ou une louche, insérer la mixture dans le Kuvings Whole Slow Juicer
- 4 Alternier entre noix/lait et bananes pour un résultat optimal
- 5 Pour finir, faire passer les épinards dans votre extracteur



Ajoutez la pulpe de noix avant de rajouter les épinards. Si vous consommez la pulpe en plus du jus extrait vous aurez plus de fibres.



Pamplemousse Rosé 
Assainit le cœur,
Perte de poids



1 Pampleousse (340g)
1/4 Citron (30g)
Eau pétillante (300ml)
Glaçons et sirop

150Cal (Avec les portions indiquées)

Préparation

Laver le pampleousse et le citron avec de l'eau au vinaigre

INFO Pampleousse

Avec un goût frais et amer, le pampleousse est un concentré de vitamines A, C, E et de pectine. La pectine du pampleousse prévient l'obésité en éliminant le cholestérol et en gardant vos niveaux de sucre bas. Choisissez des pampleousses qui sont parfaitement ronds et lourds pour leur taille. Il doivent

également maintenir leur forme lorsque vous appuyez dessus. Il resteront frais et savoureux plus longtemps si vous les emballez dans du papier journal et les gardez dans un endroit frais.

Les pampleousses et le citron sont bons dans le cadre d'un régime. En particulier, le goût amer du pampleousse qui aide à modérer votre appétit.

Pampleousse Rosé



Un excellent mélange d'été pour vous réveiller les matins difficiles.

- 1 Bien nettoyer les ingrédients
- 2 Eplucher le pampleousse et le citron et les couper en morceaux
- 3 Insérer le pampleousse et le citron dans le Kuvings Whole Slow Juicer
- 4 Rajouter des glaçons, de l'eau pétillante et du sirop et bien mélanger



L'intense saveur du pampleousse est remarquablement rafraîchissante

A glass pitcher filled with bright green lemonade and several ice cubes sits on a light-colored wooden cutting board. Surrounding the pitcher are fresh ingredients: a whole yellow-green apple, a whole yellow lemon, a lemon wedge, and a sprig of green basil. The background is a light blue wooden surface.

Limonade verte 
**Détoxination, Bon pour la
peau**



1 Pomme verte (180g)
1/2 Citron (60g)
Eau pétillante (300ml)
Petit bouquet de menthe
Glaçons et sirop

136Cal (Avec les portions indiquées)

Limonade verte



C'est la boisson désaltérante parfaite, d'autant plus si vous utilisez une pomme acidulée comme la Granny Smith. Elle est détoxifiante et garde votre peau saine.

- 1 Bien nettoyer les ingrédients
- 2 Retirer la tige de la pomme et la couper en morceaux
- 3 Eplucher le citron
- 4 Insérer la pomme et le citron dans le Kuvings Whole Slow Juicer
- 5 Rajouter la menthe, l'eau pétillante, le sirop et bien mélanger

Anti-Age, Perte de poids



3 coupes de myrtilles (300g)
Eau pétillante (300ml)
Un petit bouquet de menthe
Glaçons

168Cal (Based on the above portions)

Myrtillade



Les myrtilles sont pleines d'antioxydants comme les vitamines A, C et flavanoïdes. La myrtillade vous fera sentir jeune et beau!


- 1 Bien nettoyer les myrtilles
- 2 Insérer les myrtilles dans le Kuvings Whole Slow Juicer
- 3 Rajouter l'eau pétillante, les glaçons et garnir avec de la menthe

Le Cherry Brandy est très doux: l'eau gazeuse et le citron équilibrent les saveurs. C'est une boisson douce et forte à la fois.


Les cerises sont riches en antioxydants et particulièrement alcalines.

Cherry Fizz



Cherry Fizz 



Tequila Sunrise 





- 1 Coupe de cerises (200g)
- 1/2 Citron (40g)
- Eau pétillante (300ml)
- Vodka (30ml)
- 1 cuillère à café de sirop de framboise
- Glaçons et feuilles de menthe

186Cal (Avec les portions indiquées)

Cherry Fizz



- 1 Bien nettoyer les ingrédients
- 2 Retirer le noyau et la tige des cerises
- 3 Eplucher le citron
- 4 Insérer les cerises et le citron dans le Kuvings Whole Slow Juicer
- 5 Rajouter le sirop de framboise et bien mélanger
- 6 Remplir un verre de jus et de glace pilée
- 7 Ajouter de l'eau pétillante, de la Vodka et bien mélanger
- 8 Garnir avec de la menthe



- 2 Oranges (340g x 2)
- 1/2 Grenade (100g)
- 30ml of Tequila
- Ice

272Cal (Avec les portions indiquées)

Tequila Sunrise



Somptueuse boisson à base d'Orange, de Grenade et de grenadine:

à consommer en cas de grosse chaleur !

- 1 Bien nettoyer les ingrédients
- 2 Eplucher les oranges et les couper en morceaux
- 3 Séparer les graines de la grenade
- 4 Insérer les oranges dans le Kuvings Whole Slow Juicer
- 5 Insérer les graines de grenade et filtrer le résultat
- 6 Verser dans un verre avec des glaçons et bien mélanger
- 7 Verser de la grenadine sur le côté en retournant la bouteille rapidement
- 8 La grenadine devrait aller directement au fond puis remonter lentement à travers la boisson. Garnir avec une orange.





1 Pomme (180g)
1/4 Citron (20g)
1 branche de romarin
35ml Rhum

200Cal (avec les portions indiquées)

Preparation

Faire du rhum au romarin, mettez votre branche de romarin dans votre rhum et laissez tremper pendant 2 mois
Bien nettoyer la pomme, le citron et le romarin

Martini Pomme



La pomme verte vole la vedette dans ce martini glacé. Il est très rafraîchissant avec une pointe d'aigreur.

- 1 Bien nettoyer les ingrédients
- 2 Couper la pomme en morceaux
- 3 Insérer la pomme et le citron dans le Kuvings Whole Slow Juicer
- 4 Ajouter le romarin au jus et garder au frigo pendant 2 heures
- 5 Mélanger le résultat au rhum au romarin
- 6 Verser dans un verre à cocktail frais
- 7 Garnir avec du romarin et une tranche de citron

Détoxication, Hydratation



3 Tranches de pastèque (400g)
1 Litchi (3g) et Saké (50ml)

183Cal (avec les portions indiquées)

Saké d'Été



La Sangria au Saké avec de la pastèque : une façon légère et rafraîchissante d'apprécier le Saké.

- 1 Retirer l'écorce de la pastèque et couper en morceaux
- 2 Retirer la peau du litchi
- 3 Insérer les ingrédients dans le Kuvings Whole Slow Juicer
- 4 Mettre du Saké dans le jus et bien mélanger



Une verre de vin (200ml)
1 Orange (340g)
1 Pêche (200g)
1 Grappe de raisin (250g)
1 Cannelle

494Cal (Avec les portions indiquées)

Sangria Rouge



Cette recette de Sangria rouge, fraîche et fruitée est délicieuse, facile à réaliser et économique.

- 1 Bien nettoyer les ingrédients
- 2 Eplucher l'orange et la couper en morceaux
- 3 Enlever le noyau de la pêche
- 4 Retirer la tige du raisin
- 5 Insérer l'orange, la pêche et le raisin dans le Kuvings Whole Slow Juicer
- 6 Rajouter un bâton de cannelle au jus
- 7 Dans un récipient en verre, mélanger la jus avec le vin et des glaçons
- 8 Couvrir et mettre au frigo pendant 4 heures

Bon pour la digestion, Perte de poids



1 Poivron rouge (130g)
1/2 Concombre (100g)
1 Betterave (60g)
Petit morceau de gingembre (10g)
Petit bouquet de menthe

67Cal (Avec les portions indiquées)

Punch Rouge

(Un cocktail non alcoolisé)



Un cocktail non alcoolisé pour la famille. Le poivron rouge lui donne une saveur douce et dynamisante.

- 1 Bien nettoyer les ingrédients
- 2 Retirer la tige et les graines du poivron
- 3 Enlever la peau du gingembre
- 4 Enlever la peau du concombre et le couper en morceaux
- 5 Insérer les ingrédients ci-dessus dans le Kuvings Whole Slow Juicer
- 6 Rajouter de la menthe et mettre au frigo pendant 2 heures



Ajoutez de l'eau (gazeuse ou non) selon vos préférences et du miel pour le goût

Mojito à la Myrtille

Un cocktail simple et rafraîchissant sans alcool avec de la myrtille fraîche, de la menthe et du citron.

Un cocktail pour toute la famille.

Red Eye 
Bon pour le coeur



Mojito à la Myrtille 
Anti-Age, Perte de poids



1 Coupe de myrtilles (200g)
1/2 Citron (40g)
300ml Eau pétillante
1/2 cuillère à soupe de sucre
glace et des feuilles de menthe

78Cal (Avec les portions indiquées)

Mojito à la Myrtille

(Un cocktail non alcoolisé)



- 1 Bien nettoyer les ingrédients
- 2 Eplucher le citron et l'insérer dans le Kuvings Whole Slow Juicer
- 3 Ajouter la menthe et le sucre glace au jus de citron
- 4 Insérer les myrtilles dans le Kuvings Whole Slow Juicer
- 5 Verser le jus de myrtille dans un récipient en verre avec de la glace
- 6 Combiner avec le jus de citron et bien mélanger
- 7 Ajouter de l'eau pétillante et mélanger encore
- 8 Garnir avec de la menthe



Verser lentement l'eau pétillante sur le bord pour un effet de graduation.
Ajouter de la Vodka, selon votre préférence.



2 Tomates (180g x 2)
200ml Bière

124Cal (Avec les portions indiquées)

Red Eye



Une recette à base de tomates et de bière: simple et facile.
Pour ceux qui ont vu le film Cocktail, cette boisson vous semblera familière.

Recommandé pour les lendemains de soirées !

- 1 Bien nettoyer les tomates
- 2 Retirer la tige de la pomme et la couper en morceaux
- 3 Insérer dans le Kuvings Whole Slow Juicer
- 4 Mélanger le jus de tomate avec la bière et bien mélanger





3 Tranches de pastèque (400g)
1/4 Citron (20g)
300ml Eau pétillante
30ml Vodka (ou Tequila)
1 Cuillère à café de sucre

202Cal (Based on the above portions)

Namimono à la Pastèque



Voici une autre délicieuse boisson pour adulte à base de pastèque.
Idéal pour se relaxer autour de la piscine ou pour une fête en été.
Ajouter de la pomme pour une texture plus douce.

- 1 Bien nettoyer les ingrédients
- 2 Eplucher le citron et l'insérer dans le Kuvings Whole Slow Juicer
- 3 Retirer l'écorce de la pastèque et l'insérer dans le Kuvings Whole Slow Juicer
- 4 Mélanger le jus de pastèque et de citron
- 5 Ajouter de la Vodka et bien mélanger
- 6 Ajouter du sucre et de l'eau gazeuse



1 Tranche d'ananas (120g) 1
coupe de fraise (100g)
1/2 coupe de canneberge (50g)
1/2 Citron (60g)
45ml Vodka
Feuilles de menthe

204.5Cal (Avec les portions indiquées)

Malibu Bay Breeze



Une boisson tropicale fruitée à base d'ananas, de fraises et
de canneberge.

- 1 Bien nettoyer les ingrédients
- 2 Insérer l'ananas dans le Kuvings Whole Slow Juicer
- 3 Insérer les fraises et la canneberge dans le Kuvings Whole Slow Juicer
- 4 Remplir un shaker de glace, jus et vodka et bien mélanger
- 5 Filtrer le jus avec une passoire fine ou un filtre
- 6 Garnir avec du citron et de la menthe



2 Oranges (340g × 2)
2 Pêches (200g × 2)
150ml Eau pétillante
40ml Cognac
1 cuillère à café de sirop
Romarin ou menthe

343Cal (Based on the above portions)

Fuzzy Navel



Le Fuzzy Navel est une des premières boissons à connaître le succès avec la popularité croissante des cocktails et boissons mixées dans les années 80. Un cocktail très fruité.

- 1 Bien nettoyer les ingrédients
- 2 Eplucher les oranges et les couper en morceaux
- 3 Enlever le noyau des pêches et les couper en morceaux
- 4 Insérer les pêches et les oranges dans le Kuvings Whole Slow Juicer
- 5 Remplir votre récipient en verre de jus, glaçon, cognac, et eau pétillante et bien mélanger
- 6 Garnir avec de la menthe ou du romarin



Vous pouvez utiliser 45 ml de liqueur de pêche (pêche + cognac) au lieu de la pêche

Une tentation douce naturellement

Commencez votre journée par un smoothie sain et onctueux

Smoothies & Desserts glacés



1 Verre



2 Verres



Recette recommandée



Easy

Facile : Recette facile avec 1 ou 2 ingrédients



Normal

Normal : Recette avec plus de 2 ingrédients



Hard

Difficile : Recette avec beaucoup d'ingrédients



Goût amer :
un goût amer que la plupart des gens ressentiront



Goût peu amer :
un léger goût amer peu notable



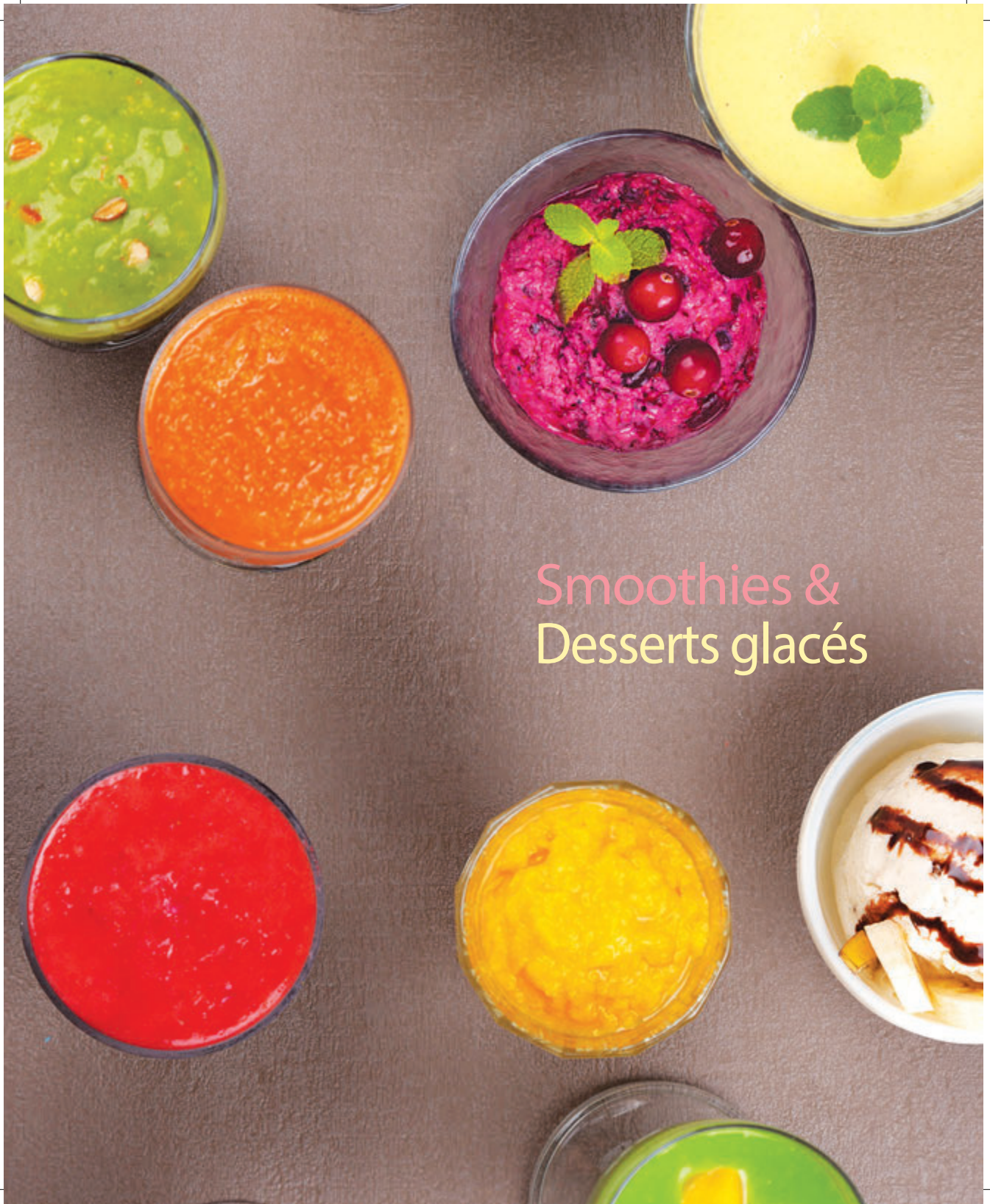
Goût neutre :
Un goût léger qui n'est ni amer ni sucré, convient à tout le monde



Goût sucré :
un goût sucré que la plupart des gens ressentiront



Goût peu sucré :
Un léger goût sucré peu notable



Smoothies &
Desserts glacés





Appréciez un bon smoothie ou dessert avec vos amis et votre famille. Dynamisez votre corps et votre esprit !

Les smoothies sont non seulement faciles à faire mais également riches en goût et en nutriments. Ils sont crémeux, délicieux et les possibilités sont infinies.

Des bananes avec du lait créent un jus doux et sucré tandis que les noix donnent un goût comme légèrement grillé.

Les fruits glacés sont transformés en sorbet maison!

Faites plaisir à vos enfants en leur offrant une superbe glace maison délicieuse plutôt que d'acheter des desserts plein d'additifs et de conservateurs.



Un concentré de plaisir et de joie !



Smoothie Crémeux au Potiron
Prévient la constipation, Perte de poids

Smoothie Mangue et Chou Frisé
Bon pour la peau, Bon pour le coeur

Smoothie à la Myrtille
Perte de poids, Anti-Age



- 2/3 Potiron cuit à la vapeur (200g)
- 1 Banane (100g)
- 300ml Lait écrémé
- 1/3 coupe d'amandes (200g)
- 1 cuillère à soupe de miel

478Cal (Avec les portions indiquées)

Préparation

Enlever les graines du potiron et cuisez le à la vapeur puis coupez le en morceaux. Faites tremper les amandes dans de l'eau.



Utilisez le kit à smoothies

Bon pour la digestion et la perte de poids

- 2 Patates douces cuites à la vapeur (200g)
- 1/2 Pomme (80g)
- Yaourt (50g)
- 200ml Lait
- 1/3 tasse Noix (20g)
- 1 cuillère à soupe de miel

455Cal (Avec les portions indiquées)

Préparation

Bien nettoyer les patates et les faire cuire avec la peau



Utilisez le kit à smoothies

Smoothie Crémeux au Potiron



Un smoothie doux pour Halloween: les enfants vont adorer.

- 1 Mélanger le lait, le potiron, la banane et les amandes
- 2 En utilisant une large cuillère ou une louche, verser le mélange dans le Kuvings Whole Slow Juicer
- 3 Rajouter du lait et du miel au résultat et bien mélanger



TIP Faites cuire le potiron avec la peau, c'est une bonne source de nutriments.

Smoothie à la Patate Douce et au Yaourt



Un excellent mélange de patate douce et de pomme. La patate douce est facile à digérer et contient beaucoup de fibres, ajoutez du yaourt et elles deviennent un repas à part entière.

- 1 Hacher les noix, les patates et la pomme puis mélanger au lait
- 2 En utilisant une large cuillère ou une louche, verser le mélange dans le Kuvings Whole Slow Juicer
- 3 Ajouter du miel au résultat et bien mélanger

TIP Les patates douces sont meilleures lorsqu'elles sont consommées avec du lait ou des pommes. Faites cuire les patates douce avec la peau qui est une excellente source de nutriments.



- 1 Banane (100g)
- 1 Coupe de mangue (200g)
- 1/2 Coupe de noix de cajou (30g)
- 4 Feuilles de chou frisé (100g)
- 200ml Lait écrémé

476Cal (Avec les portions indiquées)



Utilisez le kit à smoothies

Bon pour la peau, Bon pour la digestion



- 3 Mangues (200g x 3)
- 200ml Lait
- 50ml Yaourt nature
- 1 Cuillère à café de miel
- 1 Cuillère à café de cannelle

594Cal (Avec les portions indiquées)



Utilisez le kit à smoothies

Smoothie Mangue et Chou Frisé



Le goût terreux du chou frisé contraste délicieusement bien avec la saveur sucrée de la mangue et crémeuse de la banane.

- 1 Bien nettoyer les ingrédients
- 2 Hacher la banane, la mangue, les feuilles de chou frisé et noix de cajou avec du lait
- 3 En utilisant une large cuillère ou une louche, verser la mixture dans le Kuvings Whole Slow Juicer



Lorsque vous utilisez le kit à smoothie, insérez les ingrédients plus lentement pour permettre au smoothie de bien se mélanger.

Mango Lassi



Une boisson rafraîchissante à base de mangue et de yaourt : doux, crémeux et absolument divin.

- 1 Mélanger la mangue hachée avec le lait
- 2 En utilisant une large cuillère ou une louche, lentement verser la mixture dans le Kuvings Whole Slow Juicer
- 3 Ajouter le miel et la cannelle au jus extrait



Nous recommandons d'utiliser du yaourt fait maison. Ajoutez plus de lait selon vos préférences.

Il est possible de remplacer la mangue par des fraises, de l'ananas ou de la banane.



1 Coupe de myrtilles (100g)
1 Orange (150g)
1 Banane (100g)

258Cal (avec les portions indiquées)



Utilisez le kit à smoothies

Smoothie à la Myrtille



B

s Un

Magnifique smoothie violet avec l'ingrédient incontournable : la banane.


- 1 Bien nettoyer la myrtille
- 2 Eplucher l'orange et la couper en morceaux
- 3 Hacher la banane et mélanger avec les myrtilles
- 4 Insérer les ingrédients dans le Kuvings Whole Slow Juicer





Smoothie Vert 
**Bon pour la digestion,
Bon pour la peau**

Smoothie Melon Banane 
**Prévient la
constipation**

Smoothie Carotte Banane 
**Perte de poids, Améliore
la peau**



1 Banane (100g)
1/4 Melon (300g)
1/4 coupe d'Amandes (10g)
150ml Lait écrémé

300Cal (Avec les portions indiquées)



Utilisez le kit à smoothies

Bon pour la peau Perte de peau



1 Tomate (180g)
1 Kiwi(100g)
1 Tranche d'ananas (120g)
1 Banane (100g)
100ml Lait

259Cal (Avec les portions indiquées)



Utilisez le kit à smoothies

Smoothie Melon Banane



Incroyablement doux ! On croirait déguster une glace.

- 1 Hacher la banane , le melon et les amandes et mélanger avec le lait.
- 2 En utilisant une large cuillère ou une louche, verser la mixture dans le Kuvings Whole Slow Juicer



Smoothie Tomate Kiwi



Un smoothie riche en vitamines. Les tomates et kiwis offrent des nutriments qui aide à vaincre les problèmes de digestion et de peau.

- 1 Hacher la banane et le kiwi et mélanger avec le lait
- 2 En utilisant une large cuillère ou une louche, verser la mixture la tomate et l'ananas dans le Kuvings Whole Slow Juicer



Verser seulement 500 ml à la fois pour éviter de surcharger le filtre à smoothies.



- 1 Pomme (150g)
- 1 Citron (120g)
- 3 Feuilles de chou frisé (10g)
- Laitue romaine (20g)
- Bok Choy (30g)
- Amandes (30g) et
- Un peu de persil

312Cal (Avec les portions indiquées)



Utilisez le kit à smoothies

Prévient la constipation, Combat l'anémie



- Poignée d'épinards (60g)
- 1 Banane (100g)
- 1 Coupe de Noix (60g)
- 200ml Lait écrémé

562Cal (Avec les portions indiquées)



Utilisez le kit à smoothies

Smoothie Vert



La pomme fraîche et le citron sont tellement forts en goût qu'ils vont avec tout, même les légumes verts.

- 1 Bien nettoyer les ingrédients
- 2 Retirer la tige de la pomme et la couper en morceaux
- 3 Eplucher le citron et le couper en morceaux
- 4 Hacher le chou frisé, la laitue, le bok choy et les amandes puis insérer

dans le Kuvings Whole Slow Juicer

- 5 Insérer la pomme et le citron dans le Kuvings Whole Slow Juicer



Ajoutez de la banane et du lait pour transformer un smoothie en un vrai repas. Assurez vous que tous les ingrédients sont coupés en morceaux de 5 cm maximum pour une performance optimale.

Smoothie d'Épinards



La banane sucrée et les saveurs de la noix se marient au goût puissant de l'épinard ferreux.

- 1 Hacher tous les ingrédients et mélanger avec du lait
- 2 En utilisant une large cuillère ou une louche, verser la mixture dans le Kuvings Whole Slow Juicer



Assurez vous que tous les ingrédients sont coupés en morceaux de 5 cm maximum pour une performance optimale.



1 Carottes (100g),
1 Banane (100g),
1 Orange (300g),
200ml Lait

370Cal (Avec les portions indiquées)



Utilisez le kit à smoothies

Smoothie Carotte Banane



La carotte est une excellente source de vitamines C et de fibres diététiques. C'est un bon smoothie pour les régimes.

- 1 Couper la carotte en morceaux
- 2 Eplucher l'orange
- 3 Retirer la peau de la banane et la couper en morceaux
- 4 Mixer tous les ingrédients avec du lait et insérer dans le Kuvings Whole Slow Juicer.

Antioxydant



1 cuillère à soupe de poudre de thé vert
200ml de Lait
2 Cuillères à soupe de lait concentré

259.3Cal (Avec les portions indiquées)



Utilisez le kit à smoothies

Smoothie au Thé Vert




Le thé vert contient de la vitamine A et du tocophérol. La douce caféine du thé vert vous stimulera !

- 1 Mettre le filtre à smoothies dans l'extracteur
- 2 Mélanger la poudre de thé vert avec le lait et le lait concentré
- 3 Insérer la mixture dans le Kuvings Whole Slow Juicer



Il est préférable d'utiliser du thé vert riche en catéchine qui est un puissant antioxydant.



Smoothie Chocolat au Lait 
**Préviend la constipation,
Bon pour la digestion**



- 30ml Lait d'amandes
- 1 Bananes (100g)
- 1/4 Avocat (50g)
- 1 Cuillère à café de poudre de vanille
- 1 Cuillère à café de poudre de cacao

261Cal (Avec les portions indiquées)



Utilisez le kit à smoothies

Smoothie Chocolat au Lait



Plus riche qu'un chocolat au lait classique.

- 1 Mettre le filtre à smoothie dans l'extracteur
- 2 Hacher la banane et l'avocat et mélanger au lait d'amande, à la poudre de vanille et de cacao
- 3 Insérer le mélange dans le Kuvings Whole Slow Juicer



Si vous préférez la nourriture crue, nous recommandons le smoothie chocolat au lait. Vous apprécierez la douceur de ce smoothie.

Soigne la peau, Bon pour la digestion



- 1 Pomme (180g)
- 1/4 Avocat (50g)
- 1/4 Citron (30g)
- 2 Cuillères à soupe de poudre de Maca
- 200ml Lait d'amandes
- 1 Cuillère à soupe d'huile de lin
- 1 Cuillère à soupe de beurre d'amandes

547Cal (Avec les portions indiquées)



Utilisez le kit à smoothies

Smoothie au Beurre d'Amandes



Un smoothie traditionnel d'hiver. Son goût riche et crémeux vous réchauffera le coeur !

- 1 Mettre le filtre à smoothie dans l'extracteur
- 2 Hacher les ingrédients et mélanger au lait d'amandes, à l'huile de lin et au beurre d'amande
- 3 Insérer dans le Kuvings Whole Slow Juicer



Il est possible de ne pas mettre de beurre d'amande. Variez les quantités de pomme et d'avocat selon vos préférences. La pomme vous donnera plus de sucre et l'avocat une texture plus crémeuse.

The image shows two tall, clear glasses filled with smoothies, placed on a light-colored wooden surface. The smoothie in the foreground is layered, with a thick, vibrant red raspberry layer on top and a lighter yellow-orange layer below. The second glass in the background is also layered, with a red raspberry layer on top and a yellow-orange layer below. Scattered around the glasses are several fresh raspberries and a small sprig of green leaves. In the background, a slice of yellow fruit and a halved avocado are visible, suggesting the ingredients used in the smoothies.

Smoothie Canneberge et Cajou 
Antioxydant, Perte de poids

Smoothie Ananas Avocat 
**Bon pour la peau,
Bon pour la digestion**



1/3 Coupe de canneberge (30g)
1/2 Coupe de Cajou (30g)
1/2 Banane (50g)
300ml Lait

357Cal (Avec les portions indiquées)



Utilisez le kit à smoothies

Smoothie Canneberge et Cajou



Les canneberges sont riches en antioxydants. Comme elles sont aigres, il vaut mieux les mélanger avec d'autres fruits.

- 1 Mettre le filtre à smoothie dans l'extracteur
- 2 Hacher les bananes
- 3 Mélanger tous les ingrédients avec du lait
- 4 En utilisant une large cuillère ou une louche, verser la mixture dans le Kuvings Whole Slow Juicer



Lorsque vous utilisez de la canneberge congelée, assurez vous de la sortir longtemps à l'avance. Vous pouvez rajouter du sirop pour compenser l'aigreur de la canneberge. La canneberge est connue pour ses antioxydants car ils sont riches en proanthocyanidines et flavonoïdes. La consommation fréquente de canneberge prévient les maladies vasculaires en augmentant la quantité de bon cholestérol ce qui est bon pour le coeur.



1 Avocat (200g)
2 Tranches d'ananas (240g) 1
Banane (100g)
200ml Lait

650Cal (Avec les portions indiquées)

Smoothie Avocat Ananas



Ce n'est pas un smoothie liquide, au contraire, il est si épais qu'il pourrait être mangé avec une cuillère. L'avocat donne à ce smoothie une texture crémeuse et des graisses saines.

- 1 Mettre le filtre à smoothie dans l'extracteur
- 2 Enlever le noyau de l'avocat
- 3 Hacher l'avocat, l'ananas et la banane et les mélanger avec le lait
- 4 En utilisant une large cuillère ou une louche, verser la mixture dans le Kuvings Whole Slow Juicer



Utilisez le kit à smoothies




Des avocats vraiment mûrs sont mous comme du beurre, évitez les avocats pas mûrs.




Sorbet de Mangue 
Bon pour la peau



Sorbet de Fraises 
Bon pour la peau, Perte de poids



Sorbet de Myrtille 
Anti-Age, Perte de poids

Sorbet de Kiwi 
Bon pour la peau, Aide à la digestion





2 coupes de Fraises congelées (200g)

52Cal (Avec les portions indiquées)



Utilisez le kit à sorbet

Sorbet de Fraises



Les fraises sont probablement le fruit le plus abondant et populaire dans le monde. Vous obtiendrez un fantastique goût et texture

- 1 Mettre le filtre à sorbet dans l'extracteur
- 2 Insérer les fraises une par une dans le Kuvings Whole Slow Juicer
- 3 Servir dans un bol à glace



Pour éviter d'endommager le filtre, coupez les fraises en morceaux avant de les congeler.



2 coupes de Kiwi congelé (200g)

108Cal (Avec les portions indiquées)



Utilisez le kit à sorbet

Sorbet de Kiwi



Un sorbet pour éteindre toutes vos soifs

- 1 Mettre le filtre à sorbet dans l'extracteur
- 2 Insérer les morceaux un par un dans le Kuvings Whole Slow Juicer
- 3 Servir dans un bol à glace



Pour un meilleur goût retirer le coeur du kiwi avant de le congeler. Si votre kiwi a un goût acide, rajoutez du yaourt ou de la banane.



2 coupes de Myrtilles congelées

56Cal (Avec les portions indiquées)



Utilisez le kit à sorbet

Sorbet de Myrtille



Quelque soit la météo vous vous croirez en été avec ce délicieux sorbet : un excellent dessert peu calorique

- 1 Mettre le filtre à sorbet dans l'extracteur
- 2 Insérer les myrtilles petit à petit dans le Kuvings Whole Slow Juicer
- 3 Servir dans un bol à glace



2 coupes de Mangue congelée (200g)

136Cal (Avec les portions indiquées)



Utilisez le kit à sorbet

Mango Sorbet



Transportez vous sous un palmier avec la saveur riche et intense de la mangue.

- 1 Mettre le filtre à sorbet dans l'extracteur
- 2 Insérer la mangue petit à petit dans le Kuvings Whole Slow Juicer
- 3 Servir dans un bol à glace



Sorbet de Framboise  Perte
de poids, Bon pour la
peau



Gelato Banane Yaourt 
Préviens la constipation,
Régénération



1 Banane congelée (100g)
Yaourt nature (200g)

299Cal (Avec les portions indiquées)



Utilisez le kit à sorbet

Gelato Banane Yaourt



Une fantastique combinaison que la banane sucrée et le yaourt crémeux. Un régal pour les enfants.

- 1 Mettre le filtre à sorbet dans l'extracteur
- 2 Insérer la banane hachée et le yaourt dans le Kuvings Whole Slow Juicer
- 3 Servir dans un bol à glace



Ajoutez du yaourt pour épaissir, selon vos préférences.



2 coupes de Canneberges congelées (200g)
30g Lait concentré

49Cal (Avec les portions indiquées)



Utilisez le kit à sorbet

Sorbet de Canneberge



Une puissante saveur de canneberge. Un des desserts les plus savoureux et sains.

- 1 Mettre le filtre à sorbet dans l'extracteur
- 2 Insérer petit à petit le lait concentré et les canneberges dans le Kuvings Whole Slow Juicer
- 3 Servir dans un bol à glace

Prévient la Constipation Bon pour la Digestion



1/4 Potiron cuit à la vapeur
1 coupe de Noix de Cajou (60g)
1 Banane congelée (100g)
1 cuillère à soupe de Miel
1 cuillère à soupe de Lait concentré

423Cal (Avec les portions indiquées)




Utilisez le kit à sorbet


Gelato au Potiron et au Cajou



Un merveilleux dessert d'automne. Le goût du potiron se marie parfaitement avec la texture de la noix.

- 1 Mettre le filtre à sorbet dans l'extracteur
- 2 Mélanger le potiron cuit, les noix de cajou, le miel, le lait concentré et la banane congelée
- 3 En utilisant une large cuillère ou une louche, verser la mixture dans le Kuvings Whole Slow Juicer
- 4 Servir dans un bol à glace

Sorbet Orange Citron 
Bon pour la peau

Gelato de Baies et Noix 
**Bon pour la peau,
Antioxydant**



- 1 coupe de Fraises congelées (100g)
- 1/3 coupe de Canneberges congelée (35g)
- 1/2 coupe d'Amandes (30g)
- 1/2 coupe de Noix de Cajou (130g)
- 1/2 Avocat
- 1 cuillère à soupe de Lait concentré
- 1 cuillère à soupe de Miel
- 1 cuillère à soupe de Fromage Blanc

676Cal (Avec les portions indiquées)



Utilisez le kit à sorbet

Gelato de Baies et Noix



Acidulé et doux à la fois, ce Gelato d'un rouge clair est exquis.

Préparation

Refroidir le lait dans un tiroir à glace.

- 1 Mettre le filtre à sorbet dans l'extracteur
- 2 Mélanger tous les ingrédients
- 3 En utilisant une large cuillère ou une louche, verser les ingrédients dans le Kuvings Whole Slow Juicer
- 4 Servir dans un bol à glace

- 1 Orange congelée (épluchée et découpée) (340g)
- 1 Citron congelé (épluché et congelé) (120g)

173Cal (Avec les portions indiquées)



Utilisez le kit à sorbet

Sorbet Orange Citron



Frais, acidulé, goût et juteux : sensationnel pour se réveiller.

Préparation

Éplucher l'orange et le citron et stocker les fruits dans votre congélateur pendant 3 heures.

- 1 Mettre le filtre à sorbet dans l'extracteur
- 2 Insérer l'orange et le citron congelés dans le Kuvings Whole Slow Juicer
- 3 Servir dans un bol à glace

Bon pour la Peau et les Os

- 500ml Lait glacé
- Touche de sirop

339Cal (Avec les portions indiquées)



Utilisez le kit à sorbet

Sorbet au Lait



Fond doucement dans votre bouche comme de la neige. Vous pouvez ajouter des framboises ou des fruits déshydratés.

Préparation

Congeler le lait dans le tiroir à glace.

- 1 Mettre le filtre à sorbet dans l'extracteur
- 2 Insérer le lait glacé dans le Kuvings Whole Slow Juicer
- 3 Ajouter du sirop et servir dans un bol à glace



Si vous ajoutez du thé vert à votre mousse de lait, vous obtiendrez un sorbet riche et crémeux.

Ingredient Index



Patate douce à la vapeur	93
Potiron à la vapeur	93, 107
Amandes	53, 93, 97, 98, 109
Beurre d'Amandes	101
Lait d'Amandes	55, 101
Pomme	19, 29, 33, 37, 71, 82, 93, 98, 101
Menthe pomme	69
Avocat	101, 103, 109

Bébé épinards	37
Banane	75, 93, 94, 95, 97, 98, 99, 101, 103, 107
Basilic	69
Bière	85
Betterave	47, 49, 83
Poivron	39, 53, 79, 85, 95
Myrtille	33
Soja	51
Bok choy	98
Brandy	87
Panure	59
Brocoli	35, 49, 57, 59
Beurre	57

Chou	27, 39, 59, 67
Poudre de Cacao	55, 101
Eau gazeuse	77, 79, 81, 85, 86, 87
Poudre de Caroube	55
Carotte	21, 35, 37, 39, 49, 59, 61, 99
Lait de Noix de Cajou	55
Noix de Cajou	55, 94, 103, 107, 109
Céleri	31, 35, 37, 39
Cerise	69, 81
Fromage	59
Blanc de Poulet	57
Cannelle	83, 94
Poudre de Cannelle	55
Lait de Noix de Coco	67
Lait concentré	97, 99, 107, 109
Canneberge	53, 73, 86, 103, 107, 109
Fromage blanc	109
Concombre	31, 37, 35, 45, 83
Groseille	53

Banane congelée	107
Myrtille congelée	105
Canneberge congelée	107
Kiwi congelé	105
Mangue congelée	105
Fraise congelée	105, 109

Oeuf	59
Espresso	73

Yaourt sans graisse	93
Graine de lin	101
Farine	57
Crème fraîche	61
Lait congelé	109

Gingembre	37,47,83
Raisin	25,67,83
Pamplemousse	77
Pomme verte	79
Poivron vert	37
Thé vert	99
.....	
Miel	93, 94, 107, 109
.....	
Chou frisé	31, 94
Feuille de chou frisé	37,39
Feuilles de chou frisé	98
Kiwi	69,71,97,105
.....	
Citron	37,39,49,67,69,77,79,81, 82,85,86,98,101,109
Racine de lotus	47
.....	
Poudre de Maca	101
Mangue	61,69,75,94
Melon	69,75,86,97
Lait	57,73,93,94,97,99,103
Menthe	79,81,83,85,86,87
.....	
Lait écrémé	75, 93, 94, 97, 98
.....	
Oignon	39,57,59
Orange	25,39,45,47,49,67,69,81, 83,87,95,99,109
Melon oriental	45,67
.....	
Persil	37,39,98
Pêche	75,83,87
Cacahuète	51
Poire	23,31,35,39,45,47,67,69,73
Pignon	51
Ananas	67,69,75,86,97,103
Yaourt nature	94,107
Grenade	71,81
Pomme de terre	59,61

Radis	49
Framboise	73
Sirop de framboise	81
Chou rouge	39,67
Poivron rouge	83
Vin rouge	83
.....	
Laitue	98,45
.....	
Romarin	82,87
Rhum au romarin	82
.....	
Sake	82
Amandes trempées	53
Noix de cajou trempées	55
Epinards	29,37,39,71,75,98
Amidons	59
Fraises	67,69,73,86
Sucre	85,86
Patate douce	93
Potiron	93,107
Sirop	77,79,81,87,109
.....	
Tequila	81,86
Tomate	29,39,49,59,85,97
.....	
Poudre de vanille	101
Vodka	81,86
.....	
Noix	51,75,93,98
Pastèque	67,69,82,86
Herbe de blé	33,45
Radis blanc	47
.....	
Yaourt	93

Kuvings Whole Slow Juicer

Pour plus d'informations, veuillez contacter nos revendeurs agréés ou visiter notre site : www.kuvings.com

Avertissement - Les états et les produits mentionnés dans ce livre de recettes n'ont pas été évalués par la FDA. Ils ne sont pas destinés à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir toute maladie ou autre problème de santé.

Copyright © 2013 Kuvings, Tous droits réservés.

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, stockée dans un système d'extraction ou transmise, sous quelque forme que par n'importe quel moyen, électronique, mécanique, photocopie, ou autre, sans l'autorisation préalable de Kuvings.