

HUROM

RICETTE DI ESTRATTI NATURALI



Hurom[®]
ITALIA

DALLA **HUROM** A TE

Alla Hurom ci impegniamo ad offrire una nutrizione della più alta qualità e dal sapore il più vicino possibile alla forma più pura presente in natura.

La ricerca del modo migliore di accettare la bontà della natura nel nostro corpo e prosperare in una vita sana è la forza trainante della continua ricerca e dei progressi tecnologici compiuti alla Hurom.

WWW.HUROMITALIA.IT



HUROM REINVENTATA

La Hurom, attraverso una tecnologia unica e innovativa, ha inaugurato la nuova era del mangiare sano ed è riuscita a conquistare l'amore di oltre 60 milioni di clienti in tutto il mondo. Per dimostrare quanto apprezziamo l'entusiastico supporto ricevuto da tutto il mondo, attraverso studi vigorosi e ricerche, abbiamo ulteriormente migliorato la tecnologia per fornire sostanze nutritive naturali nella loro forma più pura. Di seguito ti presentiamo la reinventata e rinnovata linea dei nostri estrattori.

Succo sano e naturale

Attraverso il Sistema di Spremitura Lenta (Slow Squeezing System), gli ingredienti non vengono macinati ma spremuti gentilmente in modo da preservarne sapore, colore e sostanze nutritive e ottenere così un succo sano, totalmente naturale e ricco di sapore.

Più sapore e sostanze nutritive: il succo su misura per te Esplora diverse combinazioni di succhi!

Puoi gustarti l'estratto/succo del tuo frutto preferito, oppure puoi mischiare e combinare diversi tipi di frutti e verdure per creare il succo su misura per te. Crea la tua miscela partendo dalla ricette Hurom e personalizzandole secondo il tuo gusto e le tue esigenze di salute. Le possibilità sono infinite!

Un pasto semplice in una tazza

Nelle giornate più intense, per non rinunciare ad un'alimentazione equilibrata, puoi trasformare il succo Hurom in un pasto veloce e semplice unendo ingredienti fortificanti come banana, mais, patate, patate dolci, zucca e molti altri.

Cibo Hurom per bambini

Con Hurom provvedi alle sostanze nutritive essenziali necessarie per il sano sviluppo dei bambini in crescita. E' facile preparare del cibo per bambini sano e nutriente, basta unire grano e verdure e diluirli con un poco d'acqua.

Più comodo e facile da usare

Attraverso il tappo dosatore, puoi controllare la quantità di succo da versare senza sporcare.

Sistema di pulizia avanzato:

Con il nuovo sistema di auto-pulizia, è più facile pulire l'estrattore Hurom: è sufficiente chiudere il tappo dosatore, riempire il contenuto di acqua, azionare l'estrattore e semplicemente lasciarlo girare.



INTRODUZIONE

003 La Hurom Reinventata

005 CONTENUTI

ULTERIORI INFORMAZIONI

008 Il settimo elemento nutritivo: i fitochimici

009 La Hurom rinnovata: controllare prima dell'uso

011 Hurom: facile da montare e da pulire

CAPITOLO 1

SUCCHI DI FRUTTA

015 Succo di Mela

016 Succo d'Uva

017 Succo di Kiwi

018 Succo di Mango

019 Succo d'Arancia

020 Succo di Ananas

021 Succo di Melograno

022 Succo di Fragola

CAPITOLO 2

SUCCHI DI VERDURE

025 Succo di Pomodoro

026 Succo di Broccoli

027 Succo di Cavolo Cappuccio

028 Succo di Cavolo Nero

029 Succo di Sedano

030 Succo di Carota

031 Succo di Peperoncino

032 Succo di Erba di Grano

CAPITOLO 3

SUCCHI MISTI

035 Succo di Barbabietola Mela Lampone

036 Succo di Ananas Arancia Menta

037 Succo di Arancia Kiwi Basilico

038 Succo di Uva Sedano

039 Succo di Banana Carota Mela

040 Succo di Mela Ananas Menta

041 Succo di Cavolo Nero Spinaci Uva Bianca

042 Succo di Rucola Mela Ginger

CONTENUTI

CAPITOLO 4

IL PASTO IN UNA TAZZA DI SUCCO

- 045 L'importanza della Colazione
- 047 Latte di Mirtilli, Patate e Mandorle
- 048 Latte di Nocciole e Banane
- 049 Latte di Carote e Semi di Zucca
- 050 Latte di Patate Dolci, Mele e Mandorle

CAPITOLO 5

PRELIBATEZZE E DESSERT

- 053 Sorbetto
- 055 Gelato
- 057 Gelatine di Frutta
- 058 Salsa a base di Mela e Basilico
- 059 Zuppa di Patate e Funghi
- 060 Mostarda di Mirtilli
- 061 Le 10 Malattie più gravi
- 062 Elenco Rappresentativo Degli Alimenti
- 063 Superalimenti e Sostanze Nutritive Essenziali



Sistema di Spremitura Lenta “Slow Squeezing System” (SSS™)

Tecnologia brevettata dalla Hurom per un'alimentazione sana.

Cos'è il Sistema di Spremitura Lenta? È la tecnologia Hurom per ottenere il miglior succo possibile minimizzando la perdita di elementi nutritivi e preservando sapore e bontà degli ingredienti. Spremendo gentilmente gli ingredienti a velocità lenta, il Sistema di Spremitura Lenta minimizza la perdita di sostanze nutritive causata dal calore, dalla frizione e dall'ossidazione e produce estratti di succo il più possibile freschi e nutrienti.



Sistema di Spremitura Lenta per Risultati Superiori

Come mai questi due succhi, ottenuti con la stessa quantità di pomodoro, mostrano risultati così diversi?

La risposta risiede nella differenza tra il Sistema di Spremitura Lenta e il normale metodo a macinatura veloce. L'SSS di Hurom conserva il gusto naturale e gli elementi nutritivi degli ingredienti e previene il dannoso effetto ossidante sui succhi.

La coclea in Ultem, un nuovo materiale eco compatibile

La nostra coclea fatta in Ultem, un nuovo materiale rivoluzionario, è la chiave del Sistema di Spremitura Lenta. La coclea in Ultem evita che le sostanze nutritive vengano distrutte durante la spremitura, permette di estrarre un succo al 100% fresco, puro e non diluito e preserva il sapore e gli elementi nutritivi presenti negli ingredienti. Fatta di un nuovo materiale eco compatibile, la coclea in Ultem è particolarmente resistente. Ogni singolo estrattore incorpora una tecnologia talmente innovativa da fare di Hurom uno dei migliori estrattori al mondo.

Coclea Ultem

Ultem è un nuovo materiale eco compatibile particolarmente durevole e resistente all'uso.

Permette di spremere frutta e verdura in modo sicuro senza alterare o distruggere le sostanze nutritive e la loro naturale bontà.

nuovo materiale eco
compatibile

forza

estremamente resistente



L'ASCESA DEL SETTIMO ELEMENTO NUTRITIVO: I FITOCHIMICI

I fitochimici danno origine ai colori vivaci della frutta e della verdura e agiscono come forza difensiva, proteggendo la pianta contro pericoli esterni come i microrganismi e i parassiti.

Grazie a potenti proprietà antiossidanti, i fitochimici rivestono un ruolo importante nella prevenzione e nella cura del cancro. Quando vengono assorbiti dal nostro corpo, rimuovono le sostanze cancerogene e inibiscono la crescita e la diffusione di cellule tumorali.

Grazie alle loro proprietà anti invecchiamento e all'effetto di rafforzamento del sistema immunitario, i fitochimici stanno attirando l'attenzione della comunità scientifica e stanno rapidamente crescendo in importanza come il Settimo Elemento Nutritivo.

Ricco di licopene e quercitina

Aumenta la capacità di lottare contro il cancro e favorisce la salute cardiovascolare.

Rosso

Contiene pigmenti della famiglia dei carotenoidi

Migliora la salute della pelle e rafforza il sistema immunitario

Giallo

Ricco di clorofilla e beta carotene

Favorisce la produzione di globuli e allevia la fatica

Verde

Ricco di Anthoxanthin e indolo componenti

Espelle le sostanze nocive e contribuisce alla costruzione di ossa sane

Bianco

Ricco di antocianine e resveratrolo

Migliora la vista e previene i coaguli di sangue

Viola

HUROM Rinnovato

Guarda cosa è stato migliorato!



Dalla
natura

HUROM

all'essere
umano

Tappo Dosatore

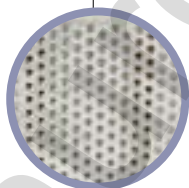


Il tappo dosatore controlla il flusso di succo.

Tenere il tappo chiuso durante il processo di estrazione. È possibile estrarre succo da diversi ingredienti nello stesso momento e farli mescolare nel contenitore.

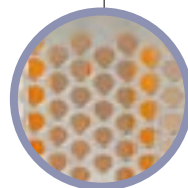
Una volta terminato il processo di estrazione, aprire il tappo dosatore e fare uscire l'ammontare di succo che si desidera.

Due tipi di Filtro



FILTRO A MAGLIA FINE

Ideale per estrarre succo di frutta, succo di verdura e latte di soia.



FILTRO A MAGLIA LARGA

Ideale per estrarre succo da frutti più morbidi o per ottenere succhi con polpa e consistenza più densi.

* il colore del filtro a maglia fine può cambiare in base al modello



Migliore



Adeguato



Non usare

NOTA

Segno di selezione del Filtro Per un succo migliore, usare il filtro raccomandato per ogni ingrediente.

Hurom Facile da Assemblare



PASSAGGIO

4

Chiudere il coperchio allineando la freccia del coperchio con la scritta "Open" sul contenitore. Girare il coperchio in senso orario finché la freccia si allinea alla scritta "Close".

PASSAGGIO

3

Il coperchio non si chiuderà se la coclea non è premuta a fondo nella posizione corretta

PASSAGGIO

2

Assemblare il contenitore e il filtro allineando le frecce

PASSAGGIO

1

Assemblare il corpo macchina e il contenitore di succo

* la posizione della freccia può cambiare a seconda del modello.

HUROM FACILE DA PULIRE

Pulizia del filtro



Usare una spugna o uno spazzolino per pulire il filtro all'interno e all'esterno

Una Pulizia Semplice



Dopo l'uso, chiudere il tappo dosatore e riempire il contenitore di acqua. Accendere l'estrattore e fargli espellere l'acqua, pulendo così l'interno del filtro.

* non c'è bisogno di smontare e pulire le singole parti separatamente anche se si estrae succo da diversi ingredienti.

Pulizia della guarnizione



La guarnizione del contenitore e le spazzole in silicone possono essere tolti e puliti separatamente.

* Si prega di consultare il manuale d'uso per istruzioni dettagliate riguardo a montaggio e smontaggio.

Disinfettare



Per disinfettare le parti, è possibile immergerle in una soluzione leggera di bicarbonato di sodio o di detersivo per piatti antibatterico.

CAPITOLO 1

Succhi di frutta per una sana bellezza

- ✓ Quantità, sapore e colore del succo estratto possono variare a seconda della stagione, della provenienza e della qualità degli ingredienti.
- ✓ È consigliato fare succhi con ingredienti di stagione per ottenere maggiori benefici nutrizionali e il sapore migliore.
- ✓ Attenzione: prima di utilizzare frutti contenenti noccioli duri e grandi, come pesche, nettarine, manghi, prugne, albicocche, ciliegie, etc... privarli del nocciolo.
- ✓ Per un succo meno denso usare il filtro a maglia fine. È inoltre possibile riversare il succo estratto all'interno dell'estrattore e filtrarlo ulteriormente.
- ✓ È possibile mescolare e abbinare diversi ingredienti in modo da creare un succo Hurom del tutto personalizzato.
- ✓ Essere sempre sicuri di usare ingredienti che non causino reazioni allergiche.

015 Succo di Mela

016 Succo d'Uva

017 Succo di Kiwi

018 Succo di Mango

019 Succo di Arancia

020 Succo di Ananas

021 Succo di Melograno

022 Succo di Fragola





Succo di Mela

Calorie: 160kcal (porzione da 200ml)
Sostanze Nutritive: Pectina, quercitina, potassio
Benefici: Riduce lo stress, migliora le funzioni intestinali, aumenta l'appetito.



ISTRUZIONI



❶ Lavare la mela e affettarla in fette di dimensioni adeguate per poter essere introdotte nel foro di apertura dell'estrattore.



❷ Usare il filtro a maglia fine per un succo più liquido (meno denso)



Le mele scoloriscono in fretta quindi è meglio berle subito.

*Attenzione!

Le mele possono produrre molta schiuma durante la spremitura. Questa è una circostanza naturale e si può bere tranquillamente.

Le mele in stagione a Settembre – Ottobre hanno una polpa più morbida, un inferiore contenuto di succo e non sono ottimali da spremere.

Le mele in stagione a Novembre sono le migliori da spremere.

Aumenta il gusto!

Aggiungi mandarini e arance!

Mandarini e arance migliorano il sapore del succo e prevengono lo scolorimento della mela.





Succo d'Uva

**Calorie:**

91kcal (porzione da 200ml)

Sostanze nutritive:

Antocianina, resveratrolo, potassio

Benefici:

Allevia la fatica, previene il cancro, previene l'invecchiamento, previene malattie cardiovascolari.

ISTRUZIONI



❶ Rimuovere gli acini dal gambo e lavarli.



❷ Inserire lentamente l'uva nel foro di apertura. La frutta con la polpa più morbida dovrebbe essere introdotta lentamente.



❸ Per ottenere un succo meno denso, riversare il succo nell'estrattore un'altra volta.

Aumenta il gusto!

Aggiungi una fetta di anguria!

Quando anguria e uva sono spremuti insieme, il tasso di assorbimento e gli effetti diuretici migliorano.





Succo di Kiwi



Calorie: 119kcal (porzione da 200ml)

Sostanze nutritive: Vitamina C, fibre, tocoferolo

Benefici: Migliora la digestione, favorisce la salute della pelle, allevia la fatica, riduce lo stress.

ISTRUZIONI



❶ Lavare il kiwi e tagliarlo a pezzi. Dato che la buccia è ricca di sostanze nutritive, si consiglia di lasciarla.



❷ I kiwi hanno una polpa morbida quindi si consiglia l'uso del filtro a maglia larga. Inserire i pezzi lentamente nell'estrattore.



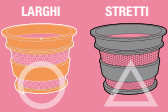
❸ Per massimizzare l'estrazione, reinserire nell'estrattore la polpa espulsa.

Aumenta il gusto!

Aggiungi una mela!

La combinazione del kiwi con le mele ricche di pectina allevia la stitichezza e offre dei benefici per la salute della pelle.





Succo di Mango

Calorie:

170kcal (porzione da 200ml)

Sostanze nutritive:

Beta carotene, pectina, potassio

Benefici:

Previene cancro, malattie cardiovascolari e stitichezza.



ISTRUZIONI



1 Dopo aver tolto il seme duro, tagliare il mango a pezzi, buccia compresa.



2 La polpa del mango è morbida quindi è meglio tagliarlo in pezzi piccoli da introdurre lentamente nell'estrattore.



3 Per massimizzare l'estrazione, reinserire nell'estrattore la polpa espulsa.

Aumenta il gusto!

Aggiungi un ananas!

L'aggiunta dell'ananas fa aumentare il gusto e l'ammontare delle sostanze nutritive nel succo.





Succo di Arancia



- Calorie:** 120kcal (porzione da 200ml)
- Sostanze nutritive:** Calcio, vitamina C, acido folico
- Benefici:** Previene l'osteoporosi, favorisce la salute della pelle, migliora il sistema immunitario, allevia dalla fatica, riduce lo stress.

ISTRUZIONI



❶ Rimuovere la scorza e tagliare l'arancia.



❷ Si consiglia l'uso del filtro a maglia larga, ma anche quello a maglia fine può andare bene.



❸ La polpa dell'arancia è molto morbida, quindi introdurre l'arancia nell'estrattore più lentamente rispetto agli altri frutti.

Aumenta il gusto!

Aggiungi una banana!

La banana elimina l'asprezza dell'arancia.





Succo di Ananas

Calorie:

64kcal (porzione da 200ml)

Sostanze nutritive:

Fibre, vitamina B1, ferro

Benefici:

Migliora la digestione, attenua l'artrite, migliora la memoria, previene l'anemia.



ISTRUZIONI



1 Rimuovere la buccia e il torsolo e tagliare l'ananas in pezzi di misura adeguata.



2 Usare il filtro a maglia larga per ottenere un estratto migliore.



3 Non riutilizzare la polpa. L'ananas ha molta polpa e potrebbe intasare il filtro.

Aumenta il gusto!

Aggiungi una mela!

Aggiungere ananas e mela in modo alternato per una estrazione migliore.





Succo di Melograno



Calorie:

188kcal (porzione da 200ml)

Sostanze nutritive:

Estrogeni vegetali, zinco, antocianine

Benefici:

Allevia i sintomi della menopausa, previene l'arteriosclerosi e il cancro, ha proprietà anti invecchiamento.

ISTRUZIONI



❶ Rimuovere la buccia e raccogliere i frutti del melograno.



❷ Usare il filtro a maglia fine e inserire il melograno un poco alla volta nell'estrattore.

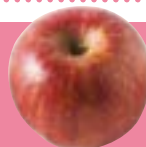


❸ La polpa del melograno è per lo più composta da semi duri, quindi si consiglia di non reinserirla nell'estrattore.

Aumenta il gusto!

Aggiungi una mela!

Il sapore della mela si abbina bene a quello del melograno, inoltre permette una migliore estrazione del succo.





Succo di Fragola

- Calorie:** 56kcal (porzione da 200ml)
- Sostanze nutritive:** Vitamina C, potassio, acido ellagico
- Benefici:** Recupero della fatica, prevenzione dall'influenza, bellezza della pelle, riduzione dello stress.



ISTRUZIONI



1 Rimuovere lo stelo. In base alla consistenza del succo desiderata, usare il filtro a maglia fine o quello a maglia larga.



2 Reinserrire la polpa espulsa nell'estrattore per massimizzare la quantità di succo estratto.

Aggiungi una pera!

Per un succo meno denso usa il filtro a maglia fine.



Aggiungi una banana!

Aggiungere una banana per ottenere un succo più dolce e più spesso.
Per un risultato migliore, usare il filtro a maglia larga.

Aumenta il gusto!

CAPITOLO 2

Succhi di verdure

Fonte potente di sostanze nutritive

- ✓ Quantità, sapore e colore del succo estratto possono variare a seconda della stagione, della provenienza e della qualità degli ingredienti.

Si consiglia di fare succhi con ingredienti di stagione per ottenere benefici nutrizionali e il sapore migliore.



Per le verdure si consiglia di usare il filtro a maglia fine. Tagliare le verdure dotate di fibre lunghe e robuste in pezzi corti e ridurre le verdure più dure e secche in pezzi adatti alla spremitura. Per verdure con la polpa morbida, come i pomodori, usare il filtro a maglia larga.



- ✓ Quando vengono inseriti pezzi troppo grandi o quando si inserisce un grande quantitativo di ingredienti nello stesso momento, l'estrattore potrebbe fermarsi. In questo caso premere il tasto "reverse" per sbloccare gli ingredienti che si sono incastrati, e poi premere "on" per continuare con la spremitura.



- ✓ Per un succo più fluido, versare nuovamente il succo estratto nell'estrattore per rimuovere l'eventuale polpa residua.



- ✓ Aggiungere gli ingredienti preferiti per creare il succo Hurom di proprio gusto. Quando frutta e verdura vengono utilizzate insieme, si prega di inserirle nell'estrattore in modo alternato, cominciando con la frutta (es. frutta → verdura → frutta).



- 025 Succo di Pomodoro
- 026 Succo di Broccoli
- 027 Succo di Cavolo Cappuccio
- 028 Succo di Cavolo Nero
- 029 Succo di Sedano
- 030 Succo di Carota
- 031 Succo di Peperoncino
- 032 Succo di Erba di Grano





Succo di Pomodoro



Calorie:

38kcal (porzione da 200ml)

Sostanze Nutritive:

Potassio, licopene, vitamina E

Benefici:

Migliora le funzioni della prostata, ha proprietà anti invecchiamento, previene il cancro.



ISTRUZIONI



❶ Con i pomodori usare sempre il filtro a maglia larga.



❷ La polpa dei pomodori è morbida, quindi vanno inseriti lentamente nell'estrattore.

Aggiungi estratto di prugna o miele!

I pomodori hanno un basso contenuto di zucchero. L'aggiunta di estratto di prugna o di miele rende il succo di pomodoro naturalmente più dolce.



Aumenta il gusto!

Aggiungi dell'uva!

Il succo di pomodoro ha una consistenza densa, l'uva rende la miscela più fluida e dolce.



Succo di Broccoli



Calorie:

124kcal (porzione da 200ml)

Sostanze Nutritive:

calcio, vitamina C, vitamina E

Benefici:

Previene il cancro, migliora la circolazione del sangue, allevia la fatica, previene la demenza

ISTRUZIONI



❶ I gambi dei broccoli contengono molte sostanze nutritive, quindi tagliare l'intero broccolo in pezzi della dimensione giusta per essere spremuti.



❷ Inserire i broccoli a piccole dosi.



❸ Per ottenere un succo più fluido, versare un'altra volta il succo estratto all'interno dell'estrattore.

Aumenta il gusto!

Aggiungi una pera!

La dolcezza della pera è la scelta ideale per completare il gusto blando dei broccoli e il loro basso contenuto di succo.



Succo di Cavolo Cappuccio



Calorie: 107kcal (porzione da 200ml)

Sostanze Nutritive: Vitamina V, acido folico, vitamina C

Benefici: Guarisce l'ulcera gastrica, migliora la salute della pelle, previene le malattie del cuore, riduce lo stress.

ISTRUZIONI



❶ Tagliare il cavolo cappuccio in pezzi di dimensioni adatte. A seconda delle preferenze, può essere usato sia il cavolo cappuccio bianco che quello rosso.



❷ Inserire lentamente i pezzi del cavolo cappuccio nell'estrattore, un pezzo alla volta.



❸ Versare un'altra volta il succo estratto nell'estrattore per ottenere un succo più fluido.

*Attenzione!

La viscosità e il basso contenuto di acqua del cavolo cappuccio, potrebbero causare un po' di rumore. Non c'è bisogno di allarmarsi, si tratta di una circostanza normale.

Aumenta il gusto!

Aggiungi una pera!

Tagliare una pera e mescolarla al cavolo cappuccio per ottenere una estrazione migliore. La dolcezza della pera elimina il gusto acre del cavolo cappuccio.





Succo di Cavolo Nero

Calorie:

38kcal (porzione da 200ml)

Sostanze Nutritive:

Vitamina C, acido folico, vitamina A, potassio

Benefici:

Previene le malattie legate allo stile di vita, migliora la circolazione del sangue, previene l'anemia, migliora la salute della pelle, migliora la vista.



ISTRUZIONI



❶ Il cavolo nero ha un basso contenuto di acqua e fibre resistenti, quindi arrotolare le foglie una per una e inserirle nell'estrattore.

❷ Se il processo di estrazione si blocca, premere il pulsante "reverse" e poi il pulsante "on".

Aggiungi una pera!

La dolcezza della pera bilancia il sapore amaro del cavolo nero.



Aggiungi una mela!

L'aggiunta di una mela ricca di pectina può accrescere il gusto e prevenire efficacemente la stitichezza, promuovendo un intestino sano.

Aumenta il gusto!



Succo di Sedano

Calorie: 37kcal (porzione da 200ml)
Sostanze Nutritive: Calcio, vitamina A, vitamina B6
Benefici: Previene la demenza e l'osteoporosi, migliora l'appetito, allevia la fatica.



ISTRUZIONI



❶ Il sedano ha fibre resistenti, quindi tagliarlo in pezzi corti.



❷ Inserire lentamente il sedano nell'estrattore. Se il processo si blocca, premere il pulsante "reverse".

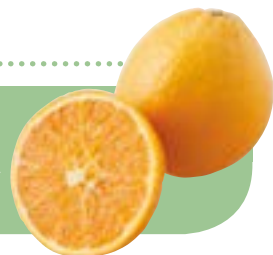


❸ Versare un'altra volta il succo estratto nell'estrattore per ottenere un succo più fluido.

Aumenta il gusto!

Aggiungi un'arancia!

Il forte profumo del sedano si fonde bene con il dolce aroma delle arance.





Succo di Carota

**Calorie:**

170kcal (porzione da 200ml)

Sostanze Nutritive:

Calcio, vitamina A, beta carotene

Benefici:

Previene il cancro, migliora la vista, ha proprietà anti invecchiamento, rafforza il sistema immunitario.

ISTRUZIONI



1 Le carote sono molto dense, quindi tagliare delle barrette sottili della misura di un dito.



2 La durezza delle carote potrebbe bloccare l'operazione di estrazione. In questo caso, premere il tasto "reverse" per sbloccare il meccanismo.



3 Versare un'altra volta il succo estratto nell'estrattore per ottenere un succo più fluido.

Aumenta il gusto!

Aggiungi una mela!

Dato che le carote hanno un basso contenuto di acqua, aggiungendo una mela (in modo alternato rispetto alla carota) si ottiene una migliore estrazione.





Succo di Peperoncino

- Calorie:** 46kcal (porzione da 200ml)
- Sostanze Nutritive:** Vitamina C, vitamina E, beta carotene
- Benefici:** Migliora la salute della pelle, previene il cancro, previene le malattie cardiovascolari, previene il raffreddore e l'influenza, allevia dalla fatica.



ISTRUZIONI



- ❶ Rimuovere i semi che sono piccanti e amari.



- ❷ Tagliare il peperoncino in pezzi di dimensione adeguata e inserirli nell'estrattore un pezzo alla volta.



- ❸ Versare un'altra volta il succo estratto nell'estrattore per ottenere un succo più fluido.

Aumenta il gusto!

Aggiungi una mela!

Con l'aggiunta di una mela, il succo diventa più dolce e ricco.





Succo di Erba di Grano

Calorie: 53kcal (porzione da 200ml)

Sostanze Nutritive: Vitamina E, proteine, ferro

Benefici: Abbassa l'alto contenuto di colesterolo e lipidi nel sangue, rafforza il sistema immunitario, previene il cancro, aiuta la rimozione dei metalli pesanti.



ISTRUZIONI



1 Dato che l'erba di grano è leggera e sottile, raggrupparla in piccole quantità e inserirla nell'estrattore.



2 Il basso contenuto di acqua e le lunghe fibre dell'erba di grano potrebbero intasare l'estrattore. Introdurre l'erba di grano nell'estrattore il più lentamente possibile.



3 Se il coperchio non dovesse aprirsi a causa di un sovraccarico, aggiungere acqua e premere i tasti "reverse" e "on" in modo alternato per alcune volte.

*Attenzione!

Il basso contenuto di acqua presente nell'erba di grano potrebbe causare del rumore. Non c'è bisogno di allarmarsi, si tratta di una circostanza normale.

Aggiungi una mela!

Mescolare l'erba di grano e la mela per un'estrazione più dolce e più efficace.



Aggiungi una banana!

Se non siete abituati a bere succhi di verdure, aggiungete una banana per smussare il sapore e il profumo caratteristici dell'erba di grano.

Aumenta il gusto!

CAPITOLO 3

Succhi misti gustosi e genuini

Godetevi succhi misti di frutta e verdura fatti con Hurom. Mescolate i succhi di diversi ingredienti per integrare i sapori e fornire benefici nutrizionali più completi. Siate avventurosi e provate diverse miscele di succhi misti per assecondare i vostri bisogni nutrizionali in modo semplice e gustoso.



CAPITOLO 3

035 Succo di Barbabietola Mela Lamponi

036 Succo di Ananas Arancia Menta

037 Succo di Arancia Kiwi Basilico

038 Succo di Uva Sedano

039 Succo di Banana Carota Mela

040 Succo di Mela Ananas Menta

041 Succo di Cavolo Nero Spinaci Uva Bianca

042 Succo di Rucola Mela Zenzero



Succo di Barbabietola e Mela



Calorie: 138kcal
Ingredienti: Barbabietola 10g, Mela 220g, Lamponi 50g
Sostanze Nutritive: Vitamina E, Potassio, Vitamina C
Benefici: Allevia l'anemia, favorisce la perdita di peso, antiossidanti

ISTRUZIONI



❶ Lasciare la mela e la barbabietola con la buccia e tagliarle in pezzi di dimensioni adeguate.



❷ Usare il filtro a maglia fine. Chiudere il tappo dosatore e iniziare l'estrazione cominciando con la mela.



❸ Procedere inserendo barbabietola e lamponi in modo alternato.



❹ Lasciare andare l'estrattore finché tutti gli ingredienti sono miscelati e completamente spremuti. Aprire il tappo dosatore e versare l'estratto in una tazza.

Aumenta il gusto!

Usare un limone invece dei lamponi per ottenere un sapore più aspro e rinfrescante.





Succo di Ananas e Arancia

Calorie: 100kcal
Ingredienti: Arancia 170g, Ananas 120g, Menta Piperita 1g
Sostanze Nutritive: Fibre, Vitamina C, Bromelina
Benefici: Aiuta la digestione, allevia la fatica, migliora la salute della pelle, previene l'anemia



ISTRUZIONI



❶ Sbucciare l'arancia e rimuovere la buccia e il torsolo dall'ananas. Tagliare arancia e ananas in pezzi di dimensioni adeguate.



❷ Usare il filtro a maglia larga. Chiudere il tappo dosatore ed estrarre succo cominciando dall'ananas. Le fibre dell'ananas sono dense, quindi inserire ogni fetta lentamente nell'estrattore.



❸ Procedere introducendo menta e arancia in modo alternato.



❹ Lasciare andare l'estrattore finché tutti gli ingredienti sono miscelati e completamente spremuti. Aprire il tappo dosatore e versare l'estratto in una tazza.

Aumenta il gusto!

Usare fragole al posto dell'arancia per ottenere ulteriore dolcezza.



Succo di Arancia e Kiwi



Calorie:	125kcal
Ingredienti:	Arancia 240g, Kiwi 40g, Basilico 4 foglie
Sostanze Nutritive:	Fibre, Vitamina C, Naringina
Benefici:	Allevia lo stress, migliora la salute della pelle, rafforza le difese immunitarie

ISTRUZIONI



❶ Sbucciare l'arancia e tagliarla in pezzi di dimensioni adeguate. Lavare il kiwi e tagliarlo a pezzi senza togliere la buccia.



❷ Usare il filtro a maglia larga e chiudere il tappo dosatore prima di azionare l'estrattore.



❸ Introdurre gli ingredienti uno alla volta in quest'ordine: arancia, basilico, kiwi.



❹ Lasciare andare l'estrattore finché tutti gli ingredienti sono miscelati e completamente spremuti. Aprire il tappo dosatore e versare l'estratto in una tazza.

Aumenta il gusto!

Prova un mango invece del kiwi. (Per la preparazione del mango fare riferimento alle istruzioni a pag. 018)





Succo di Uva e Sedano



Calorie:

146kcal

Ingredienti:

Uva 240g, Sedano 15g

Sostanze Nutritive:

Vitamina E, Vitamina B1, Antocianina

Benefici:

Allevia la fatica, allevia la stitichezza, proprietà anti invecchiamento, allevia l'insonnia

ISTRUZIONI



❶ Rimuovere gli acini dal gambo e lavarli. Tagliare il sedano in pezzi corti.



❷ Usare il filtro a maglia fine. Chiudere il tappo dosatore e cominciare l'estrazione iniziando dal sedano.



❸ Procedere inserendo l'uva.



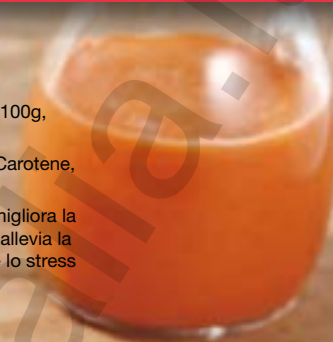
❹ Lasciare andare l'estrattore finché tutti gli ingredienti sono miscelati e completamente spremuti. Aprire il tappo dosatore e versare l'estratto in una tazza.



Succo di Banana Carota e Mela



Calorie: 150kcal
Ingredienti: Carota 90g, Mela 100g, Banana 80g
Sostanze Nutritive: Vitamina E, Beta Carotene, Selenio, Zinco
Benefici: Migliora la vista, migliora la salute della pelle, allevia la stitichezza, riduce lo stress



ISTRUZIONI



❶ Tagliare la carota in barrette sottili. Tagliare la mela a pezzi senza togliere la buccia. Sbucciare la banana e tagliarla in piccoli pezzi.



❷ Usare il filtro a maglia fine. Chiudere il tappo dosatore e cominciare l'estrazione iniziando dalla mela. Procedere alternando banana e carota.



❸ Lasciare andare l'estrattore finché tutti gli ingredienti sono miscelati e completamente spremuti.



❹ Aprire il tappo dosatore e versare l'estratto in una tazza.

Aumenta il gusto!

Le carote sono dure quindi potrebbero bloccare l'estrattore durante l'uso. In questo caso, premere il tasto "reverse" per sciogliere la polpa intasata.





Succo di Mela e Ananas

**Calorie:**

101kcal

Ingredienti:

Mela 110g, Ananas 160g, Menta 8 foglie

Sostanze Nutritive:

Vitamina E, Vitamina C, Quercitina

Benefici:

Aiuta la digestione, antiossidante



ISTRUZIONI



1 Rimuovere la buccia e il torsolo dall'ananas. Tagliare l'ananas e la mela in pezzi di dimensioni adeguate.



2 Usare il filtro a maglia larga. Chiudere il tappo dosatore e cominciare l'estrazione alternando mela e menta.



3 L'ananas ha fibre dense, quindi inserire ogni pezzo lentamente nell'estrattore.



4 Lasciare andare l'estrattore finché tutti gli ingredienti sono miscelati e completamente spremuti. Aprire il tappo dosatore e versare l'estratto in una tazza.

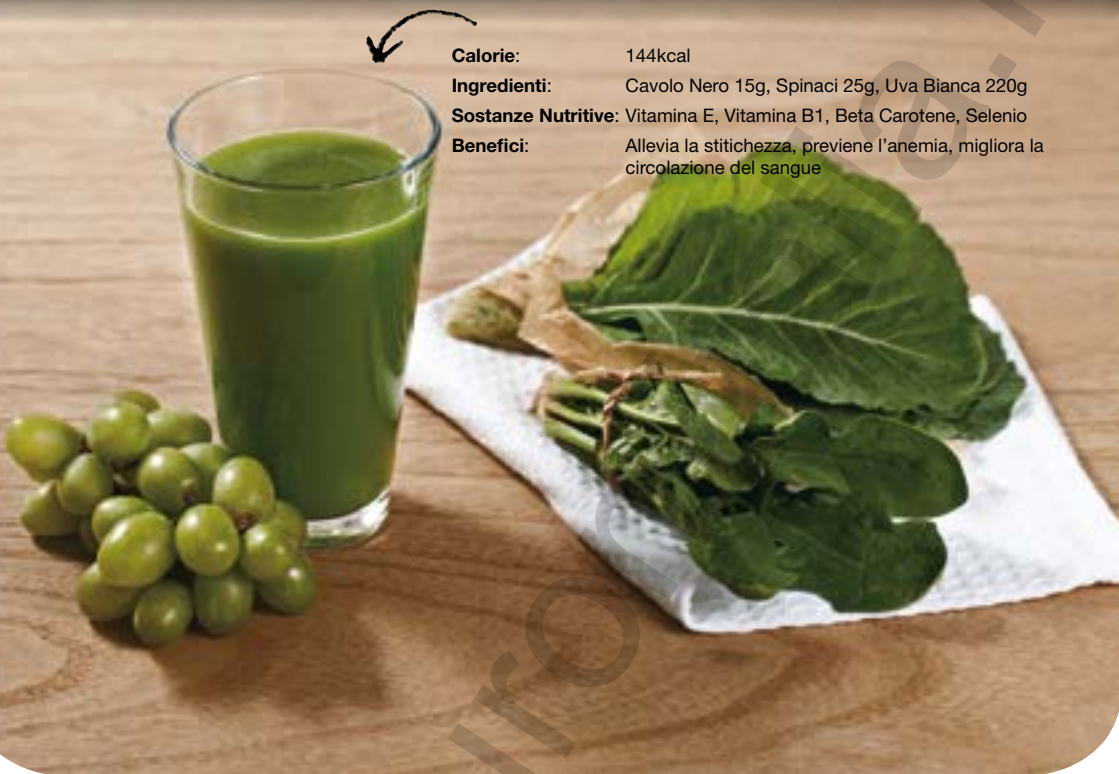
Aumenta il gusto!

Immergere la menta in acqua ghiacciata per 5 minuti per ottenere un profumo più intenso.





Succo di Cavolo Nero Spinaci e Uva Bianca



Calorie: 144kcal
Ingredienti: Cavolo Nero 15g, Spinaci 25g, Uva Bianca 220g
Sostanze Nutritive: Vitamina E, Vitamina B1, Beta Carotene, Selenio
Benefici: Allevia la stitichezza, previene l'anemia, migliora la circolazione del sangue

ISTRUZIONI



❶ Rimuovere gli acini d'uva dal gambo e lavarli. Tagliare il cavolo nero in pezzi di dimensioni adeguate e arrotolare ogni foglia separatamente.



❷ Le radici degli spinaci sono ricche di sostanze nutritive. Lavarli e includere le radici nella spremitura.



❸ Usare il filtro a maglia fine e inserire a turno uva, cavolo nero e spinaci. Lasciare andare l'estrattore finché tutti gli ingredienti sono miscelati e completamente spremuti. Aprire il tappo dosatore e versare l'estratto in una tazza.

Aumenta il gusto!

Il cavolo nero e gli spinaci sono ricchi di fibre e dovrebbero essere arrotolati e inseriti nell'estrattore lentamente. Se l'estrattore si ferma, premere il tasto "reverse" 2-3 volte.





Succo di Rucola Mela Zenzero



Calorie: 160kcal
Ingredienti: Rucola 20g, Mela 200g, Zenzero 1g
Sostanze Nutritive: Vitamina E, Vitamina C, Quercitina
Benefici: Allevia la stitichezza, perdita di peso, rafforza il sistema immunitario.



ISTRUZIONI



1 Rimuovere la radice dalla rucola e lavarla. Lavare zenzero e mele e tagliarli in pezzi di dimensioni adeguate senza togliere le buccia.



2 Usare il filtro a maglia fine.



3 Chiudere il tappo dosatore e inserire a turno mela, rucola e zenzero.



4 Lasciare andare l'estrattore finché tutti gli ingredienti sono miscelati e completamente spremuti. Aprire il tappo dosatore e versare l'estratto in una tazza.

Aumenta il gusto!

Prima dell'uso immergere lo zenzero in acqua fredda per ottenere un profumo più lieve.



CAPITOLO 4

Il succo Hurom come pasto semplice e nutriente

Realizza un pasto semplice e soddisfacente in una tazza, crea succhi combinando le proteine e il calcio del latte, l'energia della patata dolce, della banana, della zucca, della patata, della soia e delle noci e le vitamine e i minerali di frutta e verdura. La ricca varietà degli ingredienti ti permette di ottenere facilmente un pasto equilibrato da gustare in una singola tazza.



- ☒ Il tappo dosatore deve essere chiuso prima di procedere all'estrazione. Fare andare l'estrattore finché tutti gli ingredienti non sono del tutto miscelati.
- ☒ Per una estrazione migliore, inserire prima gli ingredienti duri e fibrosi, seguiti dagli ingredienti più morbidi.
- ☒ Gli ingredienti con un basso contenuto di acqua, dovrebbero essere inseriti quando il contenitore è pieno di succo.
- ☒ Per massimizzare l'estrazione e ottenere un succo più ricco, reinserire nell'estrattore la polpa degli ingredienti poveri di fibra che potrebbero essere mangiati interi.

045 Latte di Mirtilli Patata Mandorla

046 Latte di Nocciole Banana

047 Latte di Zucca Carota Semi di zucca

048 Latte di Patata dolce Mela



La colazione non è una scelta ma una necessità!

Non saltare la colazione!

Goditi un pasto veloce e soddisfacente con i succhi Hurom!!

La colazione è il pasto più importante della giornata che mette in moto il nostro fabbisogno nutrizionale giornaliero. Fare colazione mantiene lo zucchero nel sangue a livello ottimale e fornisce l'energia tanto necessaria al nostro cervello e al nostro corpo. Aiuta soprattutto le funzioni cerebrali e il pensiero fornendoci i carboidrati, carburante vitale necessario per una normale attività celebrale.

La colazione non è una scelta ma una necessità. Il primo pasto della giornata è necessario per migliorare l'esperienza accademica degli studenti, per aumentare l'efficienza sul posto di lavoro e per massimizzare il potenziale giornaliero di ognuno di noi.

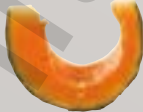
Con un pranzo a base di succo Hurom

- ✓ La preparazione del pranzo diventa più semplice e veloce.
- ✓ È più facile raggiungere la quota giornaliera di vitamine, minerali e componenti bioattivi.
- ✓ La quantità di sodio nella dieta diminuisce.
- ✓ La quantità di calorie è inferiore rispetto alla quantità di sostanze nutritive assorbite, rendendo l'estratto Hurom una eccellente soluzione per perdere peso.
- ✓ È un modo semplice di offrire pranzi nutrienti specialmente a impiegati e studenti.
- ✓ Puoi creare la tua personale miscela di succo in base alle tue preferenze personali e bisogni nutrizionali.

Riduci il Sodio nella tua dieta con pranzi personalizzati a base di succo Hurom

Il potassio è uno dei minerali più abbondante presente in frutta e verdura e aiuta a eliminare il sodio in eccesso accumulato nel nostro corpo. Puoi abbassare l'assunzione di sodio sostituendo un pranzo al giorno con un succo Hurom e fornendo a tuo corpo il potassio utile a rimuovere il sodio in eccesso.

LE "FONTI CALORICHE" PER UN PASTO IN TAZZA

Tipo	Banana	Patata dolce	Patata	Zucca	Mais
XXX	 Aggiungere una banana e del latte al succo di frutta e verdura. È meglio aggiungere i pezzi lentamente uno alla volta invece di inserire la banana intera.	 Per ottenere una consistenza più morbida e un sapore più dolce, bollire le patate dolci prima di spremele. Aggiungere lentamente latte e patata dolce al succo di frutta e verdura.	 Lavare le patate e poi bollirle o cuocerle al vapore. Dopo aver spremuto frutta e verdura, aggiungere lentamente latte e pezzi di patata.	 Rimuovere i semi e tagliare la zucca a fette. Cuocerla a vapore per ammorbidirla e aggiungere lentamente latte e pezzi di zucca al succo di frutta e verdura.	 Bollire o cuocere a vapore il mais e togliere i chicchi dalla pannocchia. Se si usa mais in scatola, scolare bene l'acqua prima di procedere alla spremiatura.
Informazioni Nutrizionali	1 di medie dimensioni	1 di medie dimensioni	1 di medie dimensioni	¼ di medie dimensioni	1 scatola di mais

Per tua informazione

Verdure ricche di potassio

Patata, patata dolce, pomodoro, cavolo nero, finocchio selvatico, sedano, spinaci.

Frutti ricchi di potassio

Melone asiatico, melone, banana, pesca, kiwi.



Latte di mandorle e mirtilli



Calorie:

255kcal

Ingredienti:

Mirtilli 120g, Latte 300ml, Mandorle 20g, Patate lesse 100g

Sostanze Nutritive:

Proteine 9.6g, Lipidi 12.1g, Vitamina E, Zinco

Benefici:

Previene l'anemia e allevia il gonfiore/edema. petito.

ISTRUZIONI



❶ Tagliare a pezzi le patate lesse.



❷ Chiudere il tappo dosatore e aggiungere i mirtilli.



❸ Inserire gli ingredienti secondo quest'ordine: latte, patate lesse e mandorle.



❹ Lasciare andare l'estrattore finché tutti gli ingredienti sono miscelati e completamente spremuti. Aprire il tappo dosatore e versare l'estratto in una tazza.



Latte di nocciole e banana



- Calorie:** 414kcal
- Ingredienti:** Latte 300ml, Nocciole tostate 20g, Banana 1, Anacardi 20g
- Sostanze Nutritive:** Proteine 18.5g, Lipidi 17.4g, Vitamina E, Calcio, Ferro
- Benefici:** Sviluppo del cervello, abbassa il colesterolo.



ISTRUZIONI



1 Sbucciare la banana e tagliarla in pezzi di dimensioni adeguate. Mettere i pezzi in un contenitore con del latte.



2 Usare il filtro a maglia larga. Chiudere il tappo dosatore e aggiungere latte e banana.



3 Aggiungere una piccola quantità di anacardi e nocciole.



4 Lasciare andare l'estrattore finché tutti gli ingredienti sono miscelati e completamente spremuti. Aprire il tappo dosatore e versare l'estratto in una tazza.

Aumenta il gusto!

Tostare le nocciole in una padella per cinque minuti a fuoco lento per aumentare il sapore di nocciola.



Latte di carota e zucca



Calorie: 316kcal

Ingredienti: Latte 200ml, Zucca lessa $\frac{1}{4}$, Carota 1, Semi di zucca 1-2 cucchiaini

Sostanze Nutritive: Proteine 14.0g, Lipidi 12.1g, Beta Carotene, Ferro, Zinco

Benefici: Previene l'arteriosclerosi, migliora il sistema immunitario, previene l'anemia.

ISTRUZIONI



❶ Tagliare la zucca in pezzi di dimensioni adeguate. Tagliare la carota in barrette sottili.



❷ Chiudere il tappo dosatore e inserire la carota.



❸ Aggiungere il resto lentamente in quest'ordine: latte, zucca lessa e semi di zucca.



❹ Lasciare andare l'estrattore finché tutti gli ingredienti sono miscelati e completamente spremuti. Aprire il tappo dosatore e versare l'estratto in una tazza.

Latte di patata dolce e mela

- Calorie:** 441kcal
- Ingredienti:** Latte 200ml, Patata dolce lessa 1, Mela $\frac{1}{4}$, Mandorle 1-2 cucchiaini
- Sostanze Nutritive:** Proteine 10.3g, Lipidi 12.3g, Potassio, Vitamina B1
- Benefici:** Previene le malattie cardiovascolari, migliora le funzioni gastrointestinali.



ISTRUZIONI



1 Tagliare la mela e la patata dolce lessa in pezzi di dimensioni adeguate.



2 Chiudere il tappo dosatore e inserire la mela.



3 Aggiungere il resto lentamente in quest'ordine: latte, patata dolce lessa e mandorle.



4 Lasciare andare l'estrattore finché tutti gli ingredienti sono miscelati e completamente spremuti. Aprire il tappo dosatore e versare l'estratto in una tazza.

CAPITOLO 5

Spuntini speciali ricchi di nutrizione e amore

Con il tuo estrattore di succo Hurom, oltre a succhi di frutta e verdura, puoi creare anche pasti nutrienti e sostanziosi e cibo per bambini completamente naturale. Sfoga il tuo lato creativo e usa Hurom per creare dessert, gelati, gelatine, zuppe, salse e molto altro. Le possibilità sono infinite!

Assapora il gusto e le sostanze nutritive degli ingredienti nella loro forma più pura e naturale.

- ☒ Esplora la varietà di sani spuntini fatti in casa secondo il tuo gusto
- ☒ Mescola e fondi vari ingredienti con facilità.



053 Sorbetto

055 Gelato

057 Gelatina di frutta

058 Salsa a base di mela e basilico

059 Zuppa di patate e funghi

060 Mostarda di mirtilli



Sorbetto di frutta



I sorbetti sono dei dolci dessert ghiacciati fatti con succhi di frutta o altri tipi di bevande.

Possono contenere latte, albume e gelatina in base alla ricetta.

Con una consistenza più ruvida e fredda del gelato, è un dessert fresco e rinfrescante.



Sorbetto all'anguria



Sorbetto all'uva bianca



Sorbetto all'arancia

Sorbetto naturale alla frutta

ISTRUZIONI



Ingredienti Anguria, uva bianca, arancia

Spremere gli ingredienti desiderati con l'estrattore.

① *fare riferimento alle ricette dei succhi di frutta



② Versare l'estratto di succo in un recipiente e riporlo nel congelatore.



③ Aggiungere del miele o del dolcificante a seconda delle preferenze personali.



④ Togliere il succo ghiacciato dal congelatore e raschiarlo con una forchetta per un sorbetto rinfrescante.

Gelato naturale alla frutta



Crea un gelato naturale alla frutta come lo vuoi. Se ti piace più dolce aggiungi un cucchiaino di miele o di dolcificante. Se ti piace più aspro aggiungi una cucchiaiata di yogurt bianco.

Se ti piace più cremoso aggiungi del latte condensato.

Crea il tuo gelato su misura, abbinando e fondendo ingredienti per il tuo piacere!



Gelato alla fragola



Gelato ai mirtilli



Gelato alle noci
(fare riferimento alla ricetta di noci e latte di soia)

Gelato naturale alla frutta

ISTRUZIONI



Ingredienti fragole, mirtilli, noci, latte, nocciole

1 Spremere gli ingredienti desiderati con l'estrattore.

*fare riferimento alle ricette dei succhi di frutta



2 Aggiungere yogurt bianco e latte condensato al succo estratto e riporre la miscela nel congelatore.



3 Tirare fuori la miscela ogni 1-2 ore e raschiarla con una forchetta per una consistenza più fluida.

Aumenta il gusto!

Aggiungi Nocciole!

Aggiungi al gelato le nocciole che preferisci per rendere il tuo dessert più gustoso e croccante.



Gelatina di frutta



ISTRUZIONI



Ingredienti arancia 270g,
gelatina 24g, dolcificante
40g

- ❶ Sciogliere la gelatina nell'acqua.
- ❷ Sbucciare l'arancia e tagliarla a pezzi. Inserire i pezzi nell'estrattore e spremere.
- ❸ Bollire il succo estratto con la gelatina e il dolcificante in un tegame finché la gelatina non si è sciolta completamente.
- ❹ Versare la miscela negli appositi stampini e riporli nel congelatore finché non si solidificano.



Provare anche con altri tipi di frutta.



Salsa a base di mela e basilico



ISTRUZIONI



Ingredienti 1 Mela, 5 Foglie di basilico, aceto di mele 20g, semi di senape 5g, olio d'oliva 160g, un pizzico di sale e pepe.

- 1 Tagliare la mela a pezzi lasciando la buccia. Immergere il basilico nell'acqua gelata per 3 minuti.

- 2 Chiudere il tappo dosatore e inserire mela e basilico alternandoli.

- 3 Versare il succo estratto in un contenitore e spremere i semi di senape insieme all'aceto di mele.

- 4 Aggiungere olio d'oliva, sale e pepe e mescolare bene.



Zuppa di patate e funghi



ISTRUZIONI



Ingredienti Funghi misti 150g, patata bollita 200g, cipolla 10g, latte 400g, un pizzico di sale e pepe.

- 1 Tagliare a pezzi la patata lessa, i funghi e la cipolla.

- 2 Chiudere il tappo dosatore e inserire la cipolla per l'estrazione.

- 3 Mescolare la patata dolce, il latte i funghi e versarli lentamente nell'estrattore tutti insieme.

- 4 Versare il succo estratto e la polpa in un contenitore e farli cuocere a temperatura medio-bassa per 8 minuti, continuando a mescolare. Aggiungere un pizzico di sale e pepe.

Aumenta il gusto!

Aggiungere della panna per una zuppa più cremosa e gustosa.



Mostarda di mirtilli



ISTRUZIONI



Ingredienti Mirtilli 300g, cipolla 50g, miele 100g, aceto di vino bianco 130g, zenzero 5g, un pizzico di sale e pepe.

1 Tagliare a pezzi la cipolla e lo zenzero

2 Chiudere il tappo dosatore e inserire gli ingredienti alternando mirtilli, cipolla e zenzero.

3 Versare il succo estratto e la polpa in un contenitore e farli cuocere a media temperatura per 12 minuti. Aggiungere un pizzico di sale e pepe.

LE 10 MALATTIE PIU' GRAVI

INGREDIENTI EFFICACI NELLA PREVENZIONE DELLE MALATTIE

Ingredienti efficaci a prevenire le 10 malattie più gravi

INGREDIENTI EFFICACI A PREVENIRE LE 10 MALATTIE PIÙ GRAVI

CANCRO AL FEGATO	Carota, pomodoro, spinaci, cavolo nero, peperoncino, tarassaco
IPERTENSIONE	Aloe, ginseng, mango, melone, uva, kiwi, sedano, finocchio selvatico, carota, pomodoro, peperoncino, patata, spinaci
INFARTO	Melograno, lampone selvatico, anguria, melone asiatico, pomodoro, peperoncino, erba di grano, finocchio selvatico.
DIABETE	Tarassaco, finocchio selvatico, aloe, broccoli, peperoncino, carota, cavolo nero
CANCRO DEL COLON-RETTO	Mela, cavolo nero, spinaci, nocciole, patata dolce, verza, mirtilli, broccoli, banana, arancia, carota
ARTRIDE REUMATOIDE	Latte, finocchio selvatico, prezzemolo, pomodoro, arancia, fragola
MALATTIE RENALI	Anguria, mela, prugna, sesamo nero, fagioli neri, mais, cetriolo, bardana
MALATTIE CARDIACHE	Cachi dolci, lampone selvatico, melograno, anguria, melone asiatico, (Angina pectoris, infarto miocardico) pomodoro, peperoncino, broccoli, spinaci, cavolo nero, fragola, arancia, melone, carota, mango e mela.
CANCRO GASTRICO	Lattuga, verza, porri, aloe, spinaci, pomodoro, tarassaco, patata, ananas, soia, cavolo nero, broccoli, cavolfiore, rapa.
CANCRO AI POLMONI	Carota, ravanello bianco, soia, pomodoro, pesca, zucca dolce, mela, campanula, pera, broccoli, banana, arancia.

Ingredienti efficaci a prevenire le 10 malattie più gravi

DISTURBI CAUSATI DALLO STILE DI VITA INGREDIENTI EFFICACI PER LA PREVENZIONE

STRESS	Kiwi, peperoncino, arancia, fragola, cavolo nero, tarassaco, spinaci
VISTA	Carota, spinaci, cavolo nero, sedano, cachi dolci, pomodoro, broccoli, uva, mirtilli
NEURALGIA	Carota, kiwi, fragola, ananas, arancia, sedano, fagioli neri, latte
ATOPIA	Kiwi, fragola, cavolo nero, finocchio selvatico, tarassaco, spinaci, peperoncino, carota, erba cipollina
RAFFREDDORE	Fragola, cachi dolci, arancia, pompelmo, kiwi, peperoncino, pera, banana, ravanello
POSTUMI DA SBORNIA	Melone, pera, cachi, mela, uva, pera, cetriolo, cedro
DEMENZA	Fragola, arancia, spinaci, cavolo nero, sedano, broccoli, peperoncino
FATICA	Arancia, ananas, uva, melone, mela, sedano, spinaci, cavolo nero, broccoli

ELENCO DI ALIMENTI CONTENENTI ELEMENTI NUTRITIVI ESSENZIALI

Ingredienti efficaci per prevenire disturbi causati dallo stile di vita		
NUTRIZIONE	BENEFICI NUTRIZIONALI	ALIMENTI FONTE DI EFFETTI NUTRIZIONALI
VITAMINA A	Previene le malattie della pelle, le infiammazioni, l'ulcera gastrointestinale, rafforza il sistema immunitario	Pomodoro, carota, sedano, cavolo nero, finocchio selvatico, pepe verde, spinaci cedro, broccoli, erba cipollina, cachi dolci, kumquat, mango, albicocca
BETA CAROTENE	Allevia l'atopia, l'asma, le infiammazioni, le macchie scure, l'herpes labiale, previene il cancro, la demenza, il raffreddore, l'iperlipidemia	Mango, mandarino, cachi dolci, albicocca, anguria, cedro, carota, cavolo nero, prezzemolo
VITAMINA B1	Allevia lo stress, previene la perdita di memoria, previene il beriberi	Soia, fagioli rossi, fagioli nani, fagioli, mungo, arachidi, noci, pinoli, anacardi, semi di sesamo, semi di girasole
VITAMINA B2	Allevia lo stress, previene la perdita dei capelli, la perdita della memoria, previene la glossite e il beriberi	Soia, mandorla, tarassaco, cavolo nero, sedano, finocchio selvatico, semi di perilla, foglie di perilla
ACIDO FOLICO	Migliora l'acne, l'anemia, la psoriasi previene la colite ulcerosa	Melone asiatico, kiwi, arancia, avocado, fragola, cavolo cappuccio, spinaci, fico, semi di colza, broccoli, kiwi, banana
VITAMICO C	Allevia la depressione, l'anemia, la fatica cronica, le macchie scure, l'artrite, le allergie, lo stress, previene le malattie autoimmuni, l'invecchiamento, il cancro l'arteriosclerosi	Kiwi, pompelmo, arancia, cedro, gelso, lampone, limone, guava, mandarino, fragola, radice di rapa, cavolo rapa
VITAMINA E	Allevia l'asma, l'artrite, la perdita dei capelli, la menopausa, le allergie, gli spasmi muscolari, previene il cancro, l'invecchiamento, l'arteriosclerosi, la demenza, l'ulcera gastrointestinale	Mandorla, semi di girasole, arachidi, soia, pinoli, noci, cavolo nero, prezzemolo, tarassaco, spinaci, peperone, mirtilli, kiwi
VITAMINA K	Previene la colite, l'osteoporosi, artrite reumatoide, fornisce sollievo dal dolore	Mirtilli, kiwi, melograno, semi di zucca, arachidi, soia, piselli, cavolo cappuccio, spinaci
FERRO	Allevia l'anemia, previene la perdita di memoria, migliora la concentrazione	Finocchio selvatico, tarassaco, noci, semi di sesamo, erba cipollina, barbabietola, gelso, lattuga, spinaci, uva selvatica, giuggiola
CALCIO	Allevia la depressione post parto, i crampi ai muscoli, previene l'osteoporosi, il rachitismo, il cancro, l'arteriosclerosi	Cedro, pompelmo, gelso, arancia, fichi, mele cotogne, cavolo nero, foglia di rapa
ZINCO	Previene le malattie della pelle, le malattie epatiche, la perdita dei capelli, l'ipertrofia prostatica, le allergie, il raffreddore, la guarigione delle ferite, il diabete, l'artrite, l'iperlipidemia	Soia, fagioli rossi, fagioli nani, fagioli, mungo, arachidi, pinoli, mandorla, noci, semi di perilla, semi di zucca, semi di girasole, giuggiola, banana
POTASSIO	Allevia la pressione alta, i crampi ai muscoli, lo stress, previene il diabete e le infezioni	Melone asiatico, banana, melone, giuggiola, kumquat, pomodoro, kiwi, spinaci, assenzio, erba cipollina, lattuga, cavolo nero, finocchio selvatico, tarassaco
SELENIO	Allevia l'atopia, l'asma, le infiammazioni, l'emicrania, previene l'invecchiamento, il cancro, l'iperlipidemia	Banana, melone, cachi dolci, cavolone, cavolo rapa, bardana, asparagi, spinaci, broccoli, barbabietola, erba cipollina

SUPERALIMENTI E SOSTANZE NUTRITIVE ESSENZIALI

SUPERALIMENTO	BENEFICI	ELEMENTI NUTRITIVI
PATATA	Migliora la vista, abbassa il colesterolo	Potassio, Vitamina C
PATATA DOLCE	Previene l'ipertensione	Acido folico, Vitamina C, Potassio, Beta carotene
CAROTA	Previene il cancro gastrico e il cancro esofageo, favorisce la salute della pelle	Vitamina A, Potassio, Beta carotene
BANANA	Allevia la stitichezza, aiuta lo sviluppo del cervello	Potassio, fibre, magnesio
PERA	Previene il raffreddore e l'asma, allevia i postumi della sbornia	Vitamina B1, Sorbitolo
BROCCOLI	Effetto anti-cancro, previene la demenza	Vitamina C, Vitamina A, calcio
MELA	Migliora la salute della pelle, previene l'arteriosclerosi	Pectina, Ferro, Quercitina
FRAGOLA	Bellezza della pelle, rafforza il sistema immunitario, allevia lo stress	Vitamina C, acido folico
SPINACI	Prevengono la demenza, alleviano la fatica, prevengono il cancro ai polmoni	Vitamina C, Vitamina A, Beta carotene, ferro
ARANCIA	Previene la demenza, allevia la fatica, previene il cancro e le malattie cardiovascolari	Vitamina C, flavonoidi, pectina
POMODORO	Prevenzione del cancro alla prostata, controllo del peso	Licopene, Vitamina A, Potassio, Vitamina E
MIRTILLO	Attività antiossidante, migliora la vista	Antocianina, Vitamina C, fibre, Vitamina E
AGRUMI	Alleviano lo stress e la fatica	Vitamina C
CAVOLO NERO	Previene i disturbi causati dallo stile di vita e l'anemia	Vitamina A, Vitamina C, Calcio, Potassio miricetin
KIWI	Promuove la salute della pelle, allevia la fatica	Vitamina C, Potassio, Acido folico
ANANAS	Migliora la digestione	Bromelina, Vitamina C, Manganese
UVA	Allevia la fatica, previene le malattie cardiovascolari	Antocianina, Resveratrolo, Vitamina B1
CAVOLO CAPPUCCIO	Previene l'osteoporosi, migliora l'ulcera gastrica e gli effetti neuro modulatori	Vitamina C, Acido folico, Calcio



www.huronitalia.it

www.huronitalia.it



Via San Vitale, 35/B

37129 Verona

Tel +39 045 594866

Fax +39 045 8018826

info@huromitalia.it

WWW.HUROMITALIA.IT