

Juice EXPERT magimix®



Français	2
Nederlands	36
Deutsch	70
Italiano	104
Español	138



SOMMAIRE

Extraire le meilleur des fruits et légumes	3
Règles d'or	5
Les vitamines, minéraux & fibres	6
Les apports nutritionnels des légumes, fruits & «superaliments»	8
Sélection des recettes selon leur bienfait	16
Comment lire les recettes	20
Recettes	21

INDEX THÉMATIQUE

JUS DE FRUITS

Pomme.....	21	Cranberries, orange et poire	22
Pomme et rhubarbe	21	Raisin	22
Poire	21	Tomate	22
Pomme, carotte et orange	21	Grenade	22
Melon et orange	21		

JUS DE LÉGUMES

Relax.....	24	Carotte, raisin et citron.....	26
Booster.....	24	Chou kale et pomme	27
Rêve de verdure.....	24	Épinard et pomme	27
Popeye	26	Épinard	27
Hiver	26	Automne	27
Grand air	26	Automne extra	27

LAITS & Cie

Lait d'amande	28	Milk-shake poire-myrtilles.....	28
Lait de noix de cajou	28	Cheese-shake poire-myrtilles.....	28
Lait de soja.....	28		

ENTRÉES & COULIS

Salade de carotte.....	30	Coulis de tomates	32
Gaspacho	30	Coulis de poivron	32
Gaspacho de pastèque	30	Velouté de concombre.....	32

DESSERTS

Compote de pomme.....	33	Coulis de fraises	34
Compote d'abricot.....	33	Sorbet à la fraise ou à la mangue..	34
Compote pomme-poire	33	Sorbet à la myrtille.....	34
Carrot cake	33	Granité citron-menthe	34

EXTRAIRE LE MEILLEUR DES FRUITS ET LÉGUMES

.....

Pour conjuguer santé et plaisir au quotidien, **le Juice Expert®** Magimix associe le meilleur de la nature au meilleur de la technologie.

Avec ses différentes technologies exclusives brevetées, **le Juice Expert®** extrait à froid tous les bienfaits des fruits et légumes.

Ce livre vous révèle comment utiliser votre **Juice Expert®** pour réaliser tout simplement une infinie variété de jus, smoothies, entrées gourmandes et desserts rafraîchissants...



Le Juice Expert® dispose d'un Moteur Professionnel, intégralement fabriqué en France par Magimix.

Sa vitesse professionnelle associée à différents outils, tous brevetés, permet d'extraire à froid le meilleur de tous les fruits et légumes**.

L'Extra Press® : cette nouvelle invention Magimix assure les fonctions « extracteur » du **Juice Expert®**.

Son exclusivité est protégée par de nombreux brevets.

Cette technologie permet de réaliser l'extraction à froid des fruits et légumes tendres ou cuits, des amandes, des noix...

Dans le plus grand respect de toutes leurs saveurs et bienfaits, **L'Extra Press®**** vous permet ainsi de réaliser toutes les variétés de jus pour en extraire plus de vitamines, fibres, antioxydants et nutriments essentiels**...



Spécialement conçu pour extraire le meilleur des fruits et légumes durs (pommes, carottes...) et légumes verts (choux, céleri...), **le Filtre Jus®**** est une technologie brevetée Magimix aux performances inégalées.

Selon vos envies, la saison ou votre mode de vie, **le Filtre Jus** permet de réaliser à froid des jus purs et clairs, 100% naturels, plus abondants et plus riches en nutriments essentiels**.



* selon modèle

**Les analyses réalisées par des laboratoires indépendants attestent que le Juice Expert est un produit ultra performant. Pour plus d'informations sur ces analyses, consultez notamment www.juice-expert.fr



Le jus d'orange est le jus préféré des français. Il apporte le plein de vitamines pour bien commencer la journée.

Pour répondre aux attentes de toute la famille, **le Pulp System®** du **Juice Expert®** offre à tous la possibilité de jus rapides et frais, avec ou sans pulpe.



En version 4, **le Juice Expert®** est également équipé d'un **coffret coupe-légumes***.

Ses disques de précision Sabatier assurent des coupes parfaites pour toutes vos salades de fruits ou légumes.

La Goulotte XL du **Juice Expert®** assure l'introduction de nombreux fruits et légumes sans les découper.

Outre une économie de temps, ceci réduit la dégradation des antioxydants.

Atout supplémentaire, tous les éléments amovibles du **Juice Expert®** se nettoient très rapidement et passent au lave-vaisselle.

Tous les savoir-faire Magimix se conjuguent dans les nombreuses technologies brevetées qui font du **Juice Expert®** un produit ultraperformant**.

Les jus extraits par le **Juice Expert®** sont plus riches en vitamines, minéraux, antioxydants et nutriments essentiels et son rendement est optimal** comme en attestent les nombreuses analyses réalisées par des laboratoires indépendants.



Vous trouverez dans ce livre plus de 40 recettes sous toutes leurs formes : jus, smoothies, laits végétaux, entrées, desserts, coulis et sauces ... avec pour chacune d'elles les bienfaits qu'elles apportent pour conjuguer santé et plaisir au quotidien.



RÈGLES D'OR

.....

RESPECTEZ LES SAISONS

Un fruit de saison, cueilli à maturité près de chez soi et peu de temps avant sa consommation, possède des qualités gustatives et nutritionnelles bien plus importantes qu'un fruit qui a mûri au réfrigérateur ou sur un bateau.

ACHETEZ BON

Plus les fruits et légumes sont frais, plus ils sont juteux et riches en bienfaits. Recherchez les signes de fraîcheur : peau lisse, feuilles bien vertes, absence de meurtrissures...

Sélectionnez de préférence des aliments issus de l'agriculture biologique. En particulier pour les fruits et légumes dont vous pouvez garder la peau. Toujours très riche en nutriments, la peau apporte également beaucoup de saveurs !

Nous vous conseillons de peler les bananes, les ananas, les mangues... le goût de votre jus n'en sera que meilleur.

Pensez à dénoyer les abricots, les cerises, les pêches...

VARIEZ les fruits et légumes. Ils n'apportent pas tous les mêmes nutriments ni les mêmes bénéfices pour la santé.

GARDEZ-LES AU FRAIS

Certains fruits et légumes peuvent se conserver dans le bac à légumes du réfrigérateur (carottes, concombres, poivrons...). D'autres au contraire supportent mal le froid et préfèrent la corbeille de fruits (tomates, avocats...). Dans tous les cas, placez-les de préférence 1 heure au réfrigérateur avant de les utiliser car les jus sont toujours meilleurs frais que tièdes.

Si vous ajoutez des glaçons, veillez à la qualité de l'eau utilisée.

RINCEZ toujours vos fruits et légumes avant de les utiliser.

Ne laissez pas tremper vos légumes mais passez-les simplement sous l'eau.

FAITES-VOUS PLAISIR !

Pensez à récupérer la pulpe de vos fruits et légumes pour réaliser de délicieuses recettes.

Les fruits sont également une source de fructose (sucre naturel).

Si vous surveillez vos apports en sucres, nous vous conseillons donc d'alterner jus de fruits et jus de légumes, naturellement moins sucrés.

LES VITAMINES

.....



VITAMINE A / BÊTA-CAROTÈNE – Vision, croissance & peau saine
Asperge, carotte, cresson, épinard, chou kale, persil, kaki, mangue, melon, abricot, potiron, brocoli, céleri...



VITAMINE B2 – Formation des globules du sang
Amandes, germe de blé, soja, épinard, menthe, produits laitiers, œufs...



VITAMINE B6 – Fonctionnement du système nerveux
Pomme de terre, poivron, banane, cumin, fruits à coque, germe de blé, gingembre, graines de sésame...



VITAMINE B9 – Système immunitaire
Betterave, brocoli, carotte, cresson, radis, épinard, persil, melon, cerises, fraises, mangue...



VITAMINE C – Réduction de la fatigue
Brocoli, cresson, épinard, chou kale, persil, poivron, goyave, kiwi, citron, orange, papaye, cassis...



VITAMINE D – Fixation du calcium
La principale source est le soleil. Dans les aliments, elle se trouve essentiellement dans les produits laitiers, les œufs et le poisson.



VITAMINE E – Antioxydant (protection contre les radicaux libres)
Cresson, épinard, menthe, persil, poivron, tomate, mangue, myrtilles, fruits à coque, noix variées, huiles végétales...



VITAMINE K – Coagulation sanguine
Brocoli, choux kale et frisé, cresson, épinard, asperge, carotte, persil, kiwi, myrtilles...

LES MINÉRAUX & FIBRES

.....

CALCIUM – Formation et solidité des os et des dents

Lait et produits laitiers. Certains légumes en contiennent : abricot, brocoli, chou vert, chou kale, cresson, épinard, persil...



FER – Transport de l'oxygène dans le sang

Cresson, épinard, persil, basilic, menthe, gingembre, germe de blé, cannelle, viandes et poissons.



FIBRES ALIMENTAIRES – Transit intestinal et régulation de la glycémie

Produits céréaliers, fruits secs, fruits à coque, germe de blé, légumes secs (lentilles, haricots blancs...), cassis, pruneaux...



MAGNÉSIUM – Systèmes nerveux & musculaire (anti-stress)

Fruits à coque et noix variées. Basilic, persil, épinard, menthe, fruit de la passion, banane... Sans oublier le chocolat !



MANGANÈSE – Protection des cellules contre le vieillissement

Ananas, noix de coco, gingembre, amandes, cannelle, pignons de pin, menthe, betterave, baies...



PHOSPHORE – Énergie pour les cellules

Abricot, kiwi, pruneaux, tomate... Germe de blé, graines de sésame, noix de cajou, produits laitiers...



POTASSIUM – Prévention de l'hypertension artérielle

Épinard, fenouil, choux, gingembre, persil, fruit de la passion, melon, banane, cassis, tomate...



ZINC – Peau, ongles et cheveux en bonne santé

Épinard, courgette, persil, ananas, framboises, agrumes, tomate, produits laitiers, viandes, poissons, noix variées...



LES APPORTS NUTRITIONNELS

.....

ASPERGE



Avec ses teneurs en vitamines A et C, elle a un pouvoir antioxydant élevé. Elle est également riche en vitamines B9 et K.

BASILIC



Concentré de nutriments, riche en vitamines A, B9, K, en fer et en manganèse. Il constitue une source de vitamine C, de calcium, de magnésium et de potassium.

BETTERAVE



Grâce à sa couleur pourpre et son goût sucré, elle a tout pour faire apprécier les légumes aux enfants ! Elle est aussi riche en vitamine B9 et source de manganèse.

BROCOLI



Il est riche en vitamines A, B9, C et K. Pour profiter au maximum de tous ses bienfaits, il se consomme cru ou cuit à la vapeur.

CAROTTE



Sa couleur orangée provient de sa richesse en bêta-carotène. Cette vitamine joue un rôle majeur dans le maintien d'une bonne vision et d'une peau saine. Elle contient également des vitamines B9 et K.

CÉLERI BRANCHE



Composé à 95 % d'eau, le céleri est très faible en calories, il est riche en vitamines A, K et B9. Cette dernière aide au bon fonctionnement du système immunitaire.

CHOUX KALE et FRISÉ



Ils sont riches en vitamines A, C, B9 et K. Ils apportent également du calcium et du

potassium. Ils constituent une source de fibres, essentielles pour le confort digestif.

CHOU VERT



C'est un crucifère faible en calories. Il est riche en vitamine K qui aide à la coagulation du sang. C'est aussi une bonne source de vitamine C.

CONCOMBRE



Composé à 97 % d'eau, le concombre est très faible en calories (12 kcal/100 g). C'est le légume idéal pour vos recettes minceur.

CRESSON



Il est particulièrement riche en bêta-carotène, en vitamines B, C, E, K et en calcium. Le cresson est également une source de fer.

ÉPINARD



Il est riche en vitamines A, C, E et K. Il est source de vitamines du groupe B (B2, B6, B9), de fer, de magnésium, de potassium et de manganèse. Il est aussi une source de fibres alimentaires.

FENOUIL



Le fenouil est une source de vitamine B9 et de potassium. Ce dernier contribue au maintien d'une pression sanguine normale.

MENTHE



Elle est riche en vitamines A, B9, C, E, en fer, en manganèse et en fibres alimentaires. C'est aussi une source de vitamine B2, de calcium, de magnésium et de potassium.

● Printemps ● Été ● Automne ● Hiver

DES LÉGUMES

.....



ASPERGE



BASILIC



BETTERAVE



BROCOLI



CAROTTE



CÉLERI BRANCHE



CHOU



CONCOMBRE



CRESSON



ÉPINARD



FENOUIL



MENTHE

LES APPORTS NUTRITIONNELS

.....

PERSIL



Parfait pour ajouter couleur et goût, il est riche en vitamines A, B9, C, E, K et une source de plusieurs minéraux : fer, calcium, potassium et manganèse. Il contient aussi des fibres.

POIVRON



Il est riche en eau et constitue une excellente source de vitamines antioxydantes (A et C) et de vitamine B6 reconnue pour son action sur le système nerveux.

RADIS



Faible en calories et constitué de 95% d'eau, le radis est une source de vitamines B9 et C.

ABRICOT



Il est riche en vitamine A, au fort pouvoir antioxydant sur les cellules. Préférez un fruit au parfum agréable et souple au toucher.

AGRUMES



Ce n'est plus un secret pour personne, les agrumes renferment de la vitamine C. Cette famille de fruits est également riche en vitamine A et constitue une source de vitamine B9, essentielle pour l'immunité.

ANANAS



Il est riche en manganèse et est une source de vitamine C. L'ananas s'allie parfaitement aux recettes sucrées et salées, en entrée, en plat ou en dessert.

BANANE



Aliment très apprécié par les sportifs, elle est riche en manganèse, minéral essentiel pour protéger nos cellules contre

le vieillissement prématuré. Ce fruit énergétique (environ 100 kcal/150g) est aussi une source de vitamines A et B6.

CASSIS



Saviez-vous que le cassis est 5 fois plus riche en vitamine C que l'orange ? Il apporte également des fibres alimentaires, du potassium et du manganèse. Voilà d'excellentes raisons de l'ajouter à vos menus.

CERISES



Elles ont un pouvoir antioxydant élevé grâce aux polyphénols qu'elles contiennent. Ce sont les anthocyanines qui leur donnent leur couleur rouge caractéristique. La cerise est une source de vitamine B9.

FRAISES



Riches en eau et pauvres en calories, les fraises ont des atouts minceur indéniables. Sans compter leur teneur élevée en vitamine C et leurs apports en vitamine B9 et en manganèse.

FRAMBOISES



A la fois jolies, colorées et bonnes pour la santé, elles sont une source de fibres alimentaires. Elles ont aussi une teneur élevée en vitamine C et sont des sources de vitamine B9 et de manganèse.

FRUIT DE LA PASSION



Ce fruit exotique est riche en nutriments comme les vitamines A et C. Il apporte aussi des fibres alimentaires et du potassium, minéral qui intervient dans la prévention de l'hypertension artérielle.

● Printemps ● Été ● Automne ● Hiver

DES FRUITS & LÉGUMES

.....



PERSIL



POIVRON



RADIS



ABRICOT



AGRUMES



ANANAS



BANANE



CASSIS



CERISES



FRAISES



FRAMBOISES



FRUIT DE LA PASSION

LES APPORTS NUTRITIONNELS

.....

KIWI



Fruit atypique par sa couleur et sa texture, le kiwi est riche en vitamines C et K. Il est aussi une source de vitamine B9, nutriment essentiel au bon fonctionnement du système immunitaire.

MANGUE



Ce fruit à la chair orangée caractéristique est riche en vitamines C et A. Cette dernière assure le maintien d'une bonne vision. La mangue renferme également de la vitamine B9.

MELON



Riche en eau et très rafraîchissant, le melon a une teneur élevée en vitamines A et B9 et il est également une source de potassium.

MÛRES



Leur couleur intense donnera une touche d'originalité à vos jus et smoothies. Les mûres sont de puissants antioxydants qui protègent nos cellules contre le vieillissement prématuré. Elles sont également riches en manganèse.

MYRTILLES



Comme la grande majorité des baies, les myrtilles ont un pouvoir antioxydant élevé. Elles sont également une source de vitamine K et de manganèse.

NECTARINE et PÊCHE



Ces deux fruits présentent beaucoup de similitudes. Ils sont riches en fibres.

POIRE



Douce et savoureuse, la poire est source de fibres alimentaires, qui jouent un rôle dans le bien-être intestinal.

POMME



Fruit préféré des Français, la pomme se décline sous plusieurs variétés. Elle contient des pectines, des fibres solubles qui participent au maintien d'une glycémie normale.

POTIRON



Il est très riche en bêta-carotène qui lui confère sa couleur orangée, et son pouvoir antioxydant élevé. Même si on le consomme davantage dans les préparations salées, le potiron est un fruit.

RAISIN



Pour la plupart des fruits et légumes, plus leur couleur est intense, plus leur pouvoir antioxydant sera élevé. C'est notamment le cas des raisins noirs.

TOMATE



La tomate est riche en vitamine A et source de vitamine C. Elle renferme également un antioxydant bien spécifique, le lycopène, un pigment qui donne la couleur rouge aux tomates. Le saviez-vous ? La tomate est bel et bien un fruit !

Printemps Été Automne Hiver

DES FRUITS

.....



KIWI



MANGUE



MELON



MÛRES



MYRTILLES



NECTARINE



PÊCHE



POIRE



POMME



POTIRON



RAISIN



TOMATE

LES APPORTS NUTRITIONNELS

.....

AMANDES

Elles sont riches en vitamines B2, B9, E, en calcium, magnésium, potassium, phosphore et zinc. Elles renferment également des fibres qui aident à réguler le transit intestinal.

CANNELLE

Elle est riche en calcium, en fer et en manganèse. À utiliser aussi bien dans les recettes salées que sucrées.

CUMIN

Délicieux et parfumé, le cumin possède plusieurs intérêts d'un point de vue nutritionnel ! Il est riche en vitamines A et B6 et contient de nombreux minéraux.

CURCUMA

Cette épice est une petite bombe de nutriments ! Le curcuma serait parmi les aliments les plus riches en antioxydants. Son goût est doux et délicat.

GELÉE ROYALE

Elle sert de nourriture à toutes les larves de la colonie d'abeilles avant leur éclosion jusqu'à devenir la nourriture exclusive des reines, d'où son nom. Elle constitue un boost idéal contre la fatigue.

GERME DE BLÉ

Enrichissez vos recettes avec une cuillerée de germe de blé au quotidien. Il est riche en nutriments : vitamines B2, B6, E, K, fer, magnésium, potassium et phosphore.

GINGEMBRE

Qu'on l'utilise frais ou alors moulu, il est riche en vitamine B6 et est une source

de nombreux minéraux comme le fer, le magnésium, le zinc et le manganèse. Il renferme également une quantité élevée de phosphore, minéral précieux dans la production de l'énergie nécessaire aux activités de nos cellules.

GRAINES DE CHIA

Gorgées de nutriments variés, elles sont reconnues pour leur teneur en acide gras oméga-3. Elles apportent également des fibres nécessaires au transit intestinal.

GRAINES DE SÉSAME

Elles sont reconnues pour leur teneur élevée en vitamines et minéraux, notamment en vitamine B9 et en calcium. Ce minéral intervient dans la formation des os et des dents.

HUILE D'OLIVE

Elle possède un profil favorable en acides gras, notamment en graisses mono-insaturées, reconnues pour leur rôle favorable sur la santé cardiovasculaire.

PIGNONS DE PIN

Ces graines sont riches en vitamines B9, E, K, fer, magnésium, potassium, zinc, phosphore, manganèse et en fibres. Elles sont aussi sources de protéines végétales.

SOJA et SES DÉRIVÉS

Ce légume sec est reconnu pour sa teneur élevée en protéines végétales et faible en graisses. En plus d'apporter des vitamines du groupe B (B2, B9), K, du magnésium, du zinc et du phosphore, le soja constitue une excellente source de fibres alimentaires.

DES "SUPERALIMENTS"

.....



AMANDES



CANNELLE



CUMIN



CURCUMA



GELÉE ROYALE



GERME DE BLÉ



GINGEMBRE



GRAINES DE
CHIA



GRAINES DE
SÉSAME



HUILE D'OLIVE



PIGNONS DE PIN



SOJA et SES DÉRIVÉS

SÉLECTION DES RECETTES

.....

En plus du plaisir qu'ils nous apportent, les fruits et légumes contribuent à notre santé de multiples façons.

Les recettes que vous pourrez réaliser avec le Juice Expert renferment plusieurs bienfaits pour le corps.



ANTIOXYDANT – Vitamines C, E et manganèse p.18

Ces recettes renferment des nutriments reconnus pour leur action antioxydante. Ces derniers jouent un rôle important pour la défense de notre organisme contre les radicaux libres, molécules instables formées par le corps qui sont une cause reconnue de vieillissement prématuré des cellules et du développement de certaines maladies.



ANTI-STRESS – Magnésium, vitamines B6 et C p.18

Une combinaison de vitamines et minéraux comme le magnésium, les vitamines B6 et C qui contribuent au fonctionnement normal du système nerveux. Ces nutriments aident à réduire la fatigue souvent associée aux situations de stress.



DÉTOX – Les aliments qui «nettoient» le corps p.19

Ces recettes renferment des aliments sources de nutriments tels que les fibres, les vitamines et minéraux antioxydants. Ces derniers sont particulièrement efficaces pour aider à l'élimination des substances ou toxines souvent accumulées en excès lors des périodes festives ou lorsque la prise de repas lourds et copieux ralentit la digestion et l'organisme.



DIGESTION – Fibres alimentaires et glucides p.19

Ces recettes apportent des fibres alimentaires qui contribuent à la régulation du transit intestinal et de la glycémie. Elles ont également un pouvoir rassasiant - ou coupe-faim - idéal pour éviter les apports alimentaires en excès.

SELON LEUR BIENFAIT

.....



ÉNERGISANT – Glucides simples

p.18

Idéales au petit déjeuner ou en collation lors de journées bien remplies, ces recettes apportent les glucides simples nécessaires pour fournir à l'organisme de l'énergie rapidement disponible.



IMMUNITÉ – Zinc, fer, vitamines A, B6, B9, C et D

p.18

Ces recettes sont riches en nutriments qui veillent au bon fonctionnement du système immunitaire comme le zinc, le fer, les vitamines A, B6, B9, C et D. Ces nutriments sont aussi importants pour protéger le corps contre le développement de certaines maladies.



MINCEUR – Moins de 80 kcal/portion

p.19

Ces recettes sont particulièrement riches en eau et pauvres en calories. Elles sont intéressantes pour celles et ceux qui se préoccupent du maintien de leur ligne.



REVITALISANT – Protéines, glucides et phosphore

p.19

Ces recettes fournissent au corps une combinaison optimale de nutriments pour permettre à l'organisme de bien récupérer après un exercice physique modéré ou intense.

ADAPTEZ VOS RECETTES PERSONNELLES

.....

Toutes les recettes du livre ont été testées. Les résultats peuvent varier selon la taille des fruits et légumes choisis, leur qualité et leur fraîcheur. Consultez les règles d'or (p.5) afin de sélectionner au mieux vos ingrédients.

Inspirez-vous de ce livre pour créer vos propres recettes.



Consultez et partagez vos recettes et astuces sur :

www.magimix.com

Application gratuite Magimix pour mobile et tablette

SÉLECTION DES RECETTES

.....



ANTIOXYDANT



Jus de pomme	21
Jus de raisin	22
Jus de tomate	22
Jus de grenade	22
Jus booster	24
Jus de chou kale et pomme	27
Coulis de fraises	34



ANTI-STRESS



Jus relax.....	24
Milk-shake poire-myrtilles.....	28
Cheese-shake poire-myrtilles.....	28
Salade de carotte.....	30
Compote d'abricot.....	33
Sorbet à la myrtille.....	33
Granité citron-menthe.....	34



ÉNERGISANT



Lait d'amande	28
Lait de noix de cajou	28
Salade de carotte.....	30
Velouté de concombre.....	32
Compote de pomme.....	33
Carrot cake	33
Sorbet à la fraise	34



IMMUNITÉ



Jus de chou kale et pomme	27
Jus d'automne extra	27
Lait d'amande	28
Lait de noix de cajou	28
Milk-shake poire-myrtilles.....	28
Carrot cake	33
Granité citron-menthe.....	34

SELON LEUR BIENFAIT

.....



DÉTOX



Jus de pomme, carotte et orange....	21
Jus de tomate	22
Jus rêve de verdure	24
Jus d'hiver	26
Jus grand air	26
Jus d'épinard et pomme.....	27
Coulis de tomate	32



DIGESTION



Jus de pomme et rhubarbe.....	21
Jus de poire.....	21
Jus d'épinard et pomme.....	27
Jus d'automne	27
Lait de soja.....	28
Gaspacho	30
Coulis de poivron	32



MINCEUR



Jus de pomme	21
Jus de melon et d'orange.....	21
Jus de grenade	22
Jus de Popeye	26
Jus grand air	26
Jus de carotte, raisin et citron	26
Granité citron-menthe.....	34



REVITALISANT



Jus de Popeye	26
Lait d'amande	28
Lait de noix de cajou.....	28
Lait de soja.....	28
Milk-shake poire-myrtilles.....	28
Cheese-shake poire-myrtilles.....	28
Velouté de concombre.....	32

COMMENT LIRE LES RECETTES

.....

LES BIENFAITS



Chaque recette comporte un ou plusieurs pictogrammes représentant les bienfaits santé qu'elle renferme. Reportez-vous aux pages 16 et 17 pour connaître ces bienfaits et ce qu'ils vous apportent.

LES ACCESSOIRES



Presse-agrumes



Eminceur/Râpeur 2 mm



Filtre Jus



Eminceur/Râpeur 4 mm



Extra Press



Julienne

LES RECETTES

Nos recettes ont été conçues de manière à répondre aux différentes pratiques alimentaires. Toutes nos recettes sont végétariennes et la plupart d'entre elles sont végétaliennes.

Elles ont toutes été testées avec des fruits et légumes de taille moyenne. Les résultats peuvent varier selon la taille des fruits et légumes choisis, leur qualité et leur fraîcheur.

LES ALLERGÈNES

Si vous êtes intolérant ou allergique à un composant alimentaire, nous avons identifié pour vous les recettes contenant un ou des allergène(s) majeur(s) à l'aide d'une mention figurant au bas de chaque recette de la façon suivante :

*Allergènes : cette recette contient des produits à base de lait.

LES VARIANTES DES RECETTES

Certaines recettes possèdent des variantes, présentées de la façon suivante :

JUS DE CAROTTE, RAISIN et CITRON VERT

Remplacez le ½ concombre par 1 belle grappe de raisins noirs (500 g). Lavez le raisin, égrenez-le et passez-le au Filtre Jus. Videz le Filtre Jus et passez les carottes et le citron pelé.

JUS DE POMME



PRÉPARATION : 5 min

POUR 2 VERRES

ACCESSOIRE :



2 pommes

- 1 Lavez les pommes et coupez-les en 2.
- 2 Passez-les au Filtre Jus.



JUS DE POMME et RHUBARBE

Pour une version tout en douceur, ajoutez 250 g de rhubarbe aux 2 pommes. Lavez les fruits, coupez-les en morceaux et passez-les au Filtre Jus en alternant morceaux de rhubarbe et morceaux de pommes. Terminez par une demie pomme.



JUS DE POIRE

Remplacez simplement les pommes par des poires.

JUS POMME, CAROTTE et ORANGE



PRÉPARATION : 5 min

POUR 2 VERRES

ACCESSOIRES :



1 pomme

2 carottes

2 oranges

1 cm de gingembre

- 1 Lavez la pomme et les carottes. Enlevez les extrémités des carottes, pelez le gingembre et coupez la pomme en 2 pour les passer au Filtre Jus. Réservez le jus.
- 2 Pressez les oranges avec le presse-agrumes, en utilisant le cône gris pour gros agrumes (ou si vous préférez, pelez les oranges, coupez-les en 2 et passez-les également au Filtre Jus).
- 3 Mélangez les jus obtenus dans un shaker avec éventuellement un peu de glace pilée. A déguster très frais.



JUS DE MELON et D'ORANGE

Remplacez la pomme et les carottes par 1/2 melon pelé et coupé en morceaux. Passez-le au Filtre Jus et poursuivez la recette avec les oranges.

JUS DE CRANBERRIES, ORANGE et POIRE



PRÉPARATION : 5 min

REPOS : 1 h

POUR 2 VERRES

ACCESSOIRES :



1 poignée de cranberries

1 poire

2 oranges

1 sachet de thé

- 1 Lavez les cranberries et laissez-les tremper dans du thé chaud pendant 1 heure.
- 2 Lavez la poire. Passez les cranberries à l'Extra Press et poursuivez avec la poire. Réservez le jus.
- 3 Pressez les oranges avec le presse-agrumes, en utilisant le cône gris pour gros agrumes (ou si vous préférez, pelez les oranges, coupez-les en 2 et passez-les également à l'Extra Press).

JUS DE RAISIN



PRÉPARATION : 5 min

POUR 2 VERRES

ACCESSOIRE :



600 g de raisins noirs

- 1 Lavez le raisin et égrenez-le. Passez les grains de raisins à l'Extra Press.

JUS DE TOMATE



PRÉPARATION : 10 min

POUR 2 VERRES

ACCESSOIRE :



4 tomates mûres

- 1 Lavez les tomates, coupez-les en morceaux et passez-les à l'Extra Press. Assaisonnez selon vos envies (sel de céleri, tabasco...)

JUS DE GRENADE



PRÉPARATION : 15 min

POUR 2 VERRES

ACCESSOIRE :



4 grenades

- 1 Coupez les grenades en deux, retournez-les et tapez-les à l'aide d'une cuillère en bois, les graines se détachent plus facilement.
- 2 Passez les graines de grenade par petites quantités à l'Extra Press.



JUS RELAX



PRÉPARATION : 10 min POUR 2 VERRES

ACCESSOIRE :  ou 

½ ananas (400 g)
1 poignée d'épinard

1 pomme
20 feuilles de menthe
2 citrons verts

- 1 Pelez l'ananas, retirez le coeur et coupez-le en morceaux. Lavez la pomme et coupez-la en 2. Lavez les feuilles d'épinard et de menthe. Pelez les citrons.
- 2 Pour obtenir un smoothie, passez à l'Extra Press : les feuilles d'épinard et de menthe roulées ensemble, la pomme, les citrons et terminez par l'ananas. Si vous souhaitez un jus plus liquide, passez tous les ingrédients, dans le même ordre, au Filtre Jus.

JUS BOOSTER



PRÉPARATION : 5 min POUR 2 VERRES

ACCESSOIRE :  ou 

1 grosse tranche de chou blanc (300 g) 15 feuilles de menthe
½ ananas (400 g) 1 cm de gingembre frais

- 1 Pelez l'ananas, retirez le coeur et coupez-le en morceaux. Pelez le gingembre, lavez le chou et les feuilles de menthe.
- 2 Passez tous les ingrédients au Filtre Jus ou à l'Extra Press (pour obtenir un jus plus épais de type smoothie) en commençant par la menthe, le chou, le gingembre puis l'ananas.

JUS RÊVE DE VERDURE



PRÉPARATION : 10 min POUR 2 VERRES

ACCESSOIRE :  ou 

2 pommes 3 branches de céleri*
50 g de chou vert ½ cm de gingembre
3 branches de persil ½ citron jaune
½ fenouil (150 g)

- 1 Lavez les pommes et les légumes. Coupez-les en morceaux. Éliminez les feuilles de céleri et les fanes de fenouil. Pelez le citron et le gingembre.
- 2 Pour obtenir un smoothie, passez les ingrédients à l'Extra Press en veillant bien à alterner entre légumes fibreux (chou et persil) et légumes juteux (pommes, fenouil et céleri). Terminez par le citron. Si vous souhaitez un jus plus liquide, passez les ingrédients, dans le même ordre, au Filtre Jus.

*Allergènes : cette recette contient du céleri.



JUS DE POPEYE



PRÉPARATION : 5 min

POUR 2 VERRES

ACCESSOIRE :



- 1 petit concombre
- 1 pomme

- 1 poignée d'épinard
- ½ cm de gingembre

- 1 Pelez le concombre et coupez-le en gros morceaux. Lavez les feuilles d'épinard et la pomme. Pelez le gingembre.
- 2 Passez tous les ingrédients au Filtre Jus en commençant par les feuilles d'épinard.

JUS D'HIVER



PRÉPARATION : 5 min

POUR 2 VERRES

ACCESSOIRE :



- 4 carottes moyennes
- 1 betterave rouge bien cuite

- ¼ de céleri rave (250 g) ou
- 2 tiges de céleri-branche*
- ½ citron vert

- 1 Lavez les carottes et le céleri. Éliminez les extrémités des carottes. Coupez les légumes en morceaux. Pelez le citron.
- 2 Passez au Filtre Jus la betterave, le céleri, les carottes et terminez par le citron.

*Allergènes : cette recette contient du céleri.

JUS GRAND AIR



PRÉPARATION : 10 min

POUR 2 VERRES

ACCESSOIRE :



- 3 carottes moyennes
- ½ concombre

- ½ citron vert

- 1 Pelez le concombre, lavez les carottes et enlevez les extrémités. Pelez le citron.
- 2 Passez tous les ingrédients au Filtre Jus.

JUS DE CAROTTE, RAISIN et CITRON VERT

Remplacez le ½ concombre par 1 belle grappe de raisins noirs (500 g). Lavez le raisin, égrenez-le et passez-le au Filtre Jus. Videz le Filtre Jus et passez les carottes et le citron pelé.

JUS DE CHOU KALE et POMME



PRÉPARATION : 10 min POUR 2 VERRES

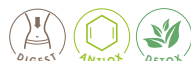
ACCESSOIRE :



- 4 feuilles de chou kale
- 2 pommes

- 1 Lavez les feuilles de chou et les pommes. Coupez-les en morceaux.
- 2 Passez les feuilles de chou et les morceaux de pommes au Filtre Jus, en alternant les deux. Finissez par un morceau de pomme.

JUS D'ÉPINARD et POMME



PRÉPARATION : 15 min POUR 2 VERRES

ACCESSOIRE :



- 250 g de pousses d'épinard
- 2 pommes

- 1 Lavez les pousses d'épinard et la pomme puis coupez-la en morceaux.
- 2 Passez les ingrédients au Filtre Jus en alternant entre pousses d'épinard et morceaux de pommes. Terminez par un morceau de pomme.

JUS D'ÉPINARD



Vous pouvez réaliser un jus d'épinard pur en passant 350 g de pousses d'épinard au Filtre Jus.

JUS D'AUTOMNE



PRÉPARATION : 5 min POUR 2 VERRES

ACCESSOIRE :



- 3 poires
- 1 branche de céleri*

1 cm de gingembre frais

- 1 Lavez les poires et le céleri. Pelez le gingembre. Passez-les au Filtre Jus. Si vous souhaitez un jus plus épais, passez-les à l'Extra Press.

*Allergènes : cette recette contient du céleri.

JUS D'AUTOMNE extra



Garnissez simplement chaque verre d'1/2 cuillère à café de gelée royale et d'1/2 cuillère à café de graines de sésame*.

*Allergènes : cette recette contient du sésame et du céleri.

LAIT D'AMANDE



PRÉPARATION : 15 min

REPOS : 8 h

POUR 2 VERRES

ACCESSOIRE :



200 g d'amandes*

600 ml d'eau minérale

- 1 Laissez tremper les amandes dans 1 L d'eau pendant au moins 8 heures.
- 2 Rincez-les à l'eau claire et passez-les à l'Extra Press par petites quantités en alternant avec la même quantité d'eau minérale. Veillez à bien verser l'eau minérale petit à petit en un mince filet.
- 3 Filtrez le lait d'amandes obtenu afin d'en enlever la pulpe.

*Allergènes : cette recette contient des fruits à coque.

LAIT DE NOIX DE CAJOU



Remplacez les amandes par 200 g de noix de cajou* préalablement trempées.

*Allergènes : cette recette contient des fruits à coque.

LAIT DE SOJA



Remplacez les amandes par 150 g de soja jaune dépelliculé* préalablement trempé. Utilisez une louche pour passer à la fois les graines et l'eau. Filtrez le lait et faites-le chauffer dans une casserole pendant 15 minutes tout en remuant.

*Allergènes : cette recette contient du soja.

MILK-SHAKE POIRE-MYRTILLES



PRÉPARATION : 10 min

POUR 2 VERRES

ACCESSOIRE :



- | | |
|--------------------|----------------------------|
| 1 poire | 2 c.c. de miel |
| 150 g de myrtilles | 1 c.s. de germe de blé* |
| 200 ml de lait* | 1 c.s. de poudre d'amande* |

- 1 Lavez la poire et coupez-la en morceaux. Lavez les myrtilles. Passez les fruits à l'Extra Press pour récolter le jus.
- 2 Dans un pichet, ajoutez les autres ingrédients au nectar de fruits et mélangez bien au fouet.

CHEESE-SHAKE POIRE-MYRTILLES



Pour une dose plus élevée en protéines, remplacez le lait par 200 g de faisselle*. Ajoutez de l'eau minérale au besoin pour détendre le cheese-shake.

*Allergènes : ces recettes contiennent du gluten, du lait et des fruits à coque.



SALADE DE CAROTTE



PRÉPARATION : 15 min POUR 6 PERSONNES

ACCESSOIRES :  ou  ou  

500 g de carottes
2 citrons jaunes
100 g de pignons de pin

quelques feuilles de persil
huile d'olive
cumin
sel, poivre

- 1 Lavez les carottes, épluchez-les et retirez les extrémités. Râpez-les à l'aide du disque râpeur 2 ou 4 mm ou utilisez le disque julienne.
- 2 Pressez les citrons avec le presse-agrumes, en utilisant le cône jaune (petits agrumes) et ajoutez le jus aux carottes râpées.
- 3 Ajoutez le persil ciselé, l'huile d'olive et le cumin selon vos goûts. Salez, poivrez et réservez au frais.
- 4 Au moment de servir, parsemez les carottes râpées de pignons de pin.

GASPACHO



PRÉPARATION : 10 min POUR 4 PERSONNES

ACCESSOIRE :  ou 

600 g de tomates bien mûres
¼ concombre
¼ poivron rouge

½ gousse d'ail
2 c.s. d'huile d'olive
sel, poivre

- 1 Lavez les légumes. Pelez le concombre et retirez le pédoncule du poivron.
- 2 Coupez les légumes en morceaux. Épluchez l'ail.
- 3 Passez le tout à l'Extra Press pour un aspect velouté (ou au Filtre Jus pour un résultat plus liquide).
- 4 Assaisonnez avec le sel, le poivre et l'huile d'olive.
- 5 Placez au frais au moins 3 heures.

GASPACHO de pastèque



Remplacez le poivron rouge par ¼ de pastèque (500 g), l'ail par 1 botte de menthe fraîche, conservez 300 g de tomates bien mûres et ¼ de concombre. Épluchez la pastèque et le concombre et lavez les tomates. Passez tous les ingrédients à l'Extra Press en commençant par la menthe. Assaisonnez avec le sel, le poivre et l'huile d'olive.





COULIS DE TOMATES

PRÉPARATION : 10 min

CUISSON : 30 min

POUR 4 PERSONNES

ACCESSOIRE : 

1 kg de tomates mûres

2 gousses d'ail

2 c.s. d'huile d'olive

1 bouquet de basilic frais

2 c.c. de sucre

sel, poivre

- 1 Lavez les tomates et coupez-les en morceaux.
- 2 Dans une poêle, versez l'huile d'olive, faites revenir rapidement les gousses d'ail écrasées avec le sel, le poivre et le sucre. Ajoutez alors les tomates et le basilic. Laissez réduire à feu doux environ 30 minutes. Rectifiez l'assaisonnement si besoin.
- 3 Passez ensuite lentement et par petites quantités la préparation à l'Extra Press.

COULIS DE POIVRONS GRILLÉS



Remplacez les tomates, le sucre et le basilic par 1 poivron rouge et 2 poivrons jaunes. Préchauffez le four à 225°C en position gril. Lavez les poivrons, coupez-les en 2 et retirez les pédoncules. Placez-les sur une feuille d'aluminium à mi-hauteur de votre four et laissez-les bien dorer pendant environ 30 minutes. Retirez les poivrons du four et laissez-les légèrement tiédir. Pelez-les et passez-les à l'Extra Press. Ajoutez l'huile d'olive, 1 gousse d'ail écrasée, assaisonnez selon votre goût et mélangez.

VELOUTÉ DE CONCOMBRE à la Grecque



PRÉPARATION : 5 min

POUR 2 PERSONNES

ACCESSOIRE :  ou 

½ concombre

ciboulette, menthe

2 yaourts grecs*

sel, poivre

1 filet de citron

- 1 Lavez et épluchez le concombre. Coupez-le en morceaux et passez-les à l'Extra Press pour un aspect velouté (ou au Filtre Jus pour un résultat plus liquide).
- 2 Mélangez au fouet le jus de concombre avec les yaourts et ajoutez à votre convenance la menthe et la ciboulette ciselées, le sel, le poivre et un filet de citron.

*Allergènes : cette recette contient des produits à base de lait.



A diagram of a Bunsen burner with a flame. The burner is shown from a side-on perspective, with a flame emerging from the top. The flame is depicted with several vertical lines of varying heights, representing the flame's structure. The burner has a circular base and a central tube.



1 c.c. de noix de muscade

- *Allergènes : cette recette contient des oeufs, du gluten et des fruits à coque.

SORBET À LA FRAISE ou À LA MANGUE



PRÉPARATION : 10 min

CONGÉLATION : 3 à 6 h

POUR 6 PERSONNES

ACCESSOIRES :  

200 ml de sirop de sucre de canne

½ citron jaune

500 g de fraises ou de mangue

- 1 Lavez les fraises et passez-les à l'Extra Press avec le demi citron pelé pour obtenir un coulis*.
- 2 Mélangez le coulis au sirop de sucre de canne et versez le mélange dans des bacs à glaçons. Placez-les au congélateur pendant 3 à 6 heures.
- 3 Lorsque les glaçons sont prêts, passez-les au Filtre Jus et récupérez votre sorbet dans le panier. Veillez à placer un verre sous le bec au cas où du jus s'écoulerait. Servez immédiatement dans des ramequins et dégustez !

*Vous pouvez ajouter 3 c.s. de sucre glace pour un COULIS qui viendra agrémenter vos desserts.



SORBET À LA MYRTILLE et AUX NOISETTES

Remplacez les fraises par 500 g de myrtilles. Procédez de la même façon. Garnissez votre sorbet de noisettes concassées*.

*Allergènes : cette recette contient des fruits à coque.

GRANITÉ CITRON-MENTHE



PRÉPARATION : 10 min

CONGÉLATION : 3 h à 6 h

POUR 4 PERSONNES

ACCESSOIRES :  

200 ml d'eau

20 feuilles de menthe fraîche

100 ml de sirop de sucre de canne

quelques amandes concassées*

4 citrons verts (130 ml)

- 1 Mélangez l'eau et le sirop de sucre de canne.
- 2 Pressez les citrons à l'aide du presse-agrumes, en utilisant le cône jaune (petits agrumes). Ajoutez le jus au mélange eau et sirop de sucre de canne. Nettoyez les feuilles de menthe et ajoutez-les au mélange.
- 3 Versez la préparation dans des bacs à glaçons et placez-les au congélateur pendant au moins 3 heures.
- 4 Lorsque les glaçons sont prêts, passez-les au Filtre Jus et récupérez le granité dans le panier. Veillez à placer un verre sous le bec au cas où du jus s'écoulerait. Servez immédiatement dans des verrines, garnissez d'amandes concassées et dégustez !

*Allergènes : cette recette contient des fruits à coque.



INHOUD

Het beste uit groenten en fruit halen	37
Gulden regels	39
Vitamines, mineralen en vezels	40
De voedingsstoffen van groenten, fruit & 'superfoods'	42
Selectie van recepten op basis van hun heilzame effecten.	50
Toelichting bij de recepten	54
Recepten	55

THEMATISCHE INDEX

FRUITSAPPEN

Appelsap	55	Cranberry-, sinaasappel- en perensap	56
Appel- en rabarbersap	55	Druivensapje	56
Perensap	55	Tomatensap	56
Appel-, wortel- en sinaasappelsap	55	Granaatappelsap	56
Meloen- en sinaasappelsap	55		

GROENTESAPPEN

Relax sapje	58	Wortel-, druiven- en limoensap	60
Booster sapje	58	Boerenkool- en appelsap	61
Groen sapje	58	Spinazie- en appelsap	61
Popeye sapje	60	Spinaziesap	61
Wintersapje	60	Herfstsapje	61
Gezonde buitenlucht sapje	60	Extra herfstsapje	61

MELK & SHAKES

Amandelmelk	62	Peer-blauwe bosbessen milkshake	62
Sojamelk	62	Peer-blauwe bosbessen cheeseshake	62
Cashewnotenmelk	62		

VOORGERECHTEN EN SAUSEN

Wortelsalade	64	Gazpacho van watermeloen	66
Gazpacho	64	Geroosterde paprikasaus	66
Tomatensaus	66	Griekse komkommerroomsoep	66

NAGERECHTEN

Appelmoes	67	Saus van aardbeien	68
Abrikozenmoes	67	Aardbeisorbet / Mangosorbet	68
Appel-perenmoes	67	Blauwe bosbessensorbet	68
Carrot cake	67	Citroen-munt granité	68

HAAL HET BESTE UIT GROENTE EN FRUIT

.....

Combineer iedere dag gezond en lekker met de **Juice Expert®** van Magimix.

Met behulp van verschillende gepatenteerde technologieën haalt de **Juice Expert®** door koude extractie alle heilzame eigenschappen uit groente en fruit.

Gebruik de tips en recepten uit dit boekje om met uw **Juice Expert®** moeiteloos een eindeloze verscheidenheid aan sappen, smoothies, heerlijke voorgerechten en verfrissende nagerechten te maken.



De **Juice Expert®** is uitgerust met een professionele motor, die door Magimix geheel in Frankrijk is vervaardigd. De professionele snelheid in combinatie met de verschillende, stuk voor stuk gepatenteerde, hulpstukken maakt het mogelijk door koude extractie het beste te halen uit alle groenten en fruit **.



De **Extra Press®***: deze nieuwe Magimix uitvinding vervult de «sapextractor» functies van de **Juice Expert®**. Het alleenrecht ervan wordt door een groot aantal patenten beschermd.

Deze technologie maakt het mogelijk door koude extractie sap te onttrekken aan zachte of gekookte groenten en fruit, amandelen, walnoten.

Verwerk ze met de **Extra Press®**** met volledig behoud van alle aroma's en heilzame eigenschappen tot allerlei sappen, om er meer vitamines, vezels, antioxidanten en essentiële voedingsstoffen** uit te halen.



De **Sapfilter®***, speciaal ontwikkeld om het beste te halen uit stevige groenten en fruit (appels, wortels etc.) en uit groene groenten (kool, selderie etc.), is een gepatenteerde Magimix technologie met ongeëvenaarde prestaties.

Afhankelijk van waar u zin in heeft, van het jaargetijde of uw levenswijze, kunt u met de **Sapfilter** koud 100% natuurlijke, pure en heldere sappen maken, die overvloediger zijn en rijker aan essentiële voedingsstoffen**.

* afhankelijk van het model

** De door onafhankelijke laboratoria uitgevoerde analyses wijzen uit dat de Juice Expert een uiterst efficiënt product is. Meer informatie over deze analyses vindt u op www.juice-expert.com



Sinaasappelsap levert volop vitamines voor een goed begin van de dag.

Om aan de voorkeuren van alle gezinsleden te voldoen, kan met het **Pulp System**[®] van de **Juice Expert**[®] vers sap geperst worden, met of zonder vruchtvlees.



Versie 4 van de **Juice Expert**[®] is tevens voorzien van een **groentesnijder-set**^{*}.

De snijschijven van Sabatier precisiestaal garanderen perfecte snijresultaten voor al uw groente- of fruitsalades.

Dankzij de XL invoerbuis van de **Juice Expert**[®] kunnen vele groentes en fruit heel worden ingevoerd, zonder ze eerst in stukken te hoeven snijden.

Afgezien van tijdbesparing, vermindert dit ook de aantasting van de antioxidanten.

Een extra pluspunt is dat alle verwijderbare onderdelen van de **Juice Expert**[®] heel snel gereinigd kunnen worden en geschikt zijn voor de vaatwasser.

Alle knowhow van Magimix is samengebracht in de vele gepatenteerde technologieën die van de **Juice Expert**[®] een uiterst efficiënt product maken^{**}.

De met de **Juice Expert**[®] gemaakte sappen zijn rijker aan vitamines, mineralen, antioxidanten en essentiële voedingsstoffen en het rendement is optimaal^{**}. De vele onafhankelijker laboratoria uitgevoerde analyses tonen dit duidelijk aan.



In dit boekje vindt u meer dan 40 recepten in allerlei vormen: sappen, smoothies, plantaardige melkdranken, voorgerechten, nagerechten en sausen. Bij elk recept staan de heilzame eigenschappen.



GULDEN REGELS

.....

VOLG DE SEIZOENEN

Fruit van het seizoen, dat rijp is geplukt, niet ver bij u vandaan en kort voordat het wordt gebruikt, heeft veel meer smaak en voedingswaarde dan fruit dat is gerijpt in de koelkast of op een schip.

KOOP VERS

Hoe verser de groenten en het fruit, des te sappiger en rijk aan heilzame eigenschappen ze zijn. Let op de tekenen van versheid: gladde schil, mooi groene bladeren, geen beurse plekken etc.

Kies bij voorkeur voedingsmiddelen afkomstig van de biologische landbouw. Vooral voor groente en fruit die u met schil kunt eten.

De schil is altijd zeer rijk aan voedingsstoffen en geeft bovendien veel smaak! Wij raden aan om fruit met oneetbare schil zoals banaan, ananas en mango te schillen, dit zal de smaak van het sap ervan ten goede komen.

Vergeet niet fruit met pit zoals abrikozen, kersen en perziken eerst te ontpitten.

VARIEER groente en fruit. Niet allemaal leveren ze dezelfde voedingsstoffen, evenmin als dezelfde heilzame effecten op de gezondheid.

KOEL BEWAREN

Sommige groenten en fruit kunnen in de groentela in de koelkast worden bewaard (wortels, komkommers, paprika's etc.). Andere kunnen daarentegen slecht tegen kou en blijven beter goed in de fruitmand (tomaten, avocado's etc.).

Leg ze in ieder geval bij voorkeur 1 uur voordat u ze gaat gebruiken in de koelkast, want koude sappen smaken altijd beter dan lauwe.

Als u ijsblokjes toevoegt, let dan op de kwaliteit van het gebruikte water.

SPOEL uw groenten en fruit altijd eerst af, voordat u ze gebruikt.

Laat groenten niet weken, maar spoel ze gewoon onder de kraan af.

GENIET!

Bewaar de achtergebleven pulp van uw groenten en fruit om er heerlijke gerechten mee te maken.

Fruit is ook een bron van fructose (natuurlijke suikers).

Als u op uw suikerinname let, raden wij u daarom aan fruitsappen af te wisselen met groentesappen die van nature minder suiker bevatten.

VITAMINES

.....



VITAMINE A / BÈTACAROTEEN – Gezichtsvermogen, groei en gezonde huid. Asperge, wortel, waterkers, spinazie, boerenkool, peterselie, kaki, mango, meloen, abrikoos, pompoen, broccoli en selderie.



VITAMINE B2 – Vorming van bloedlichaampjes
Amandelen, tarwekiem, soja, spinazie, munt, melkproducten en eieren.



VITAMINE B6 – Werking van het zenuwstelsel
Aardappel, paprika, banaan, komijn, noten, tarwekiem, gember en sesamzaad.



VITAMINE B9 – Immuunsysteem
Rode biet, broccoli, wortel, waterkers, radijs, spinazie, peterselie, meloen, kersen, aardbeien en mango.



VITAMINE C – Tegen vermoeidheid
Broccoli, waterkers, spinazie, boerenkool, peterselie, paprika, guave, kiwi, citroen, sinaasappel, papaja en zwarte bessen.



VITAMINE D – Fixeert calcium
De zon is de voornaamste bron. In voedingsmiddelen zit vitamine D voornamelijk in melkproducten, eieren en vis.



VITAMINE E – Antioxidant (beschermt tegen vrije radicalen)
Waterkers, spinazie, munt, peterselie, paprika, tomaat, mango, blauwe bosbessen, noten, diverse noten en plantaardige oliën.



VITAMINE K – Bloedstolling
Broccoli, boerenkool, waterkers, spinazie, asperge, wortel, peterselie, kiwi en blauwe bosbessen.

MINERALEN EN VEZELS

.....

CALCIUM – Vorming en sterkte van botten en tanden

Melk en melkproducten. Bepaalde groente en fruit: abrikoos, broccoli, groene kool, boerenkool, waterkers, spinazie, peterselie.



IJZER – Zuurstoftransport in het bloed

Waterkers, spinazie, peterselie, basilicum, munt, gember, tarwekiem, kaneel, vlees en vis.



VOEDINGSVEZELS – voedseltransport en regulering van de bloedsuikerspiegel

Graanproducten, gedroogde fruit, noten, tarwekiemen, peulfruit (linzen, witte bonen etc.), zwarte bessen en pruimedanten.



MAGNESIUM – Zenuw- en spierstelsel (anti-stress)

Noten en diverse noten. Basilicum, peterselie, spinazie, munt, passievrucht en banaan. En niet te vergeten: chocolade!



MANGAAN – Bescherm de cellen tegen veroudering

Ananas, kokosnoot, gember, amandelen, kaneel, pijnboompitten, munt, rode biet en bessen.



FOSFOR – Energie voor de cellen

Abrikoos, kiwi, pruimedanten, tomaat etc. Tarwekiemen, sesamzaad, cashewnoten en melkproducten.



KALIUM – Voorkomt hoge bloeddruk

Spinazie, venkel, kool, gember, peterselie, passievrucht, meloen, banaan, zwarte bessen en tomaat.



ZINK – Gezonde huid, nagels en haar

Spinazie, courgette, peterselie, ananas, frambozen, citrusfruit, tomaat, melkproducten, vlees, vis en diverse noten.

DE VOEDINGSSTOFFEN

.....

ASPERGE



Door het gehalte aan vitamine A en C heeft asperge een hoog antioxidant vermogen. Asperge is ook rijk aan vitamines B9 en K.

BASILICUM



Bevat een concentraat van voedingsstoffen, rijk aan vitamines A, B9, K, ijzer en mangaan. Basilicum is een bron van vitamine C, calcium, magnesium en kalium.

RODE BIET



Dankzij de donkerrode kleur en zoete smaak heeft rode biet alles om bij kinderen in de smaak te vallen! En is bovendien rijk aan vitamine B9 en een bron van mangaan.

BROCCOLI



Is rijk aan vitamines A, B9, C en K. Om optimaal te profiteren van de heilzame eigenschappen, wordt broccoli rauw of gestoomd gegeten.

WORTEL



De oranje kleur is afkomstig van de rijkdom aan bètacaroteen. Deze vitamine speelt een belangrijke rol bij het behoud van een goed gezichtsvermogen en een gezonde huid. Wortel bevat eveneens vitamines B9 en K.

BLEEKSELDERIE



Bestaat voor 95% uit water en is zeer caloriearm. Is rijk aan vitamines A, K en B9, een vitamine die bijdraagt aan het goed functioneren van het immuunsysteem.

BOERENKOOL



Rijk aan vitamines A, C, B9 en K.

Bevat eveneens calcium en kalium en is een bron van vezels, die essentieel zijn voor een goede spijsvertering.

GROENE KOOL



Rijk aan vitamine K, die helpt bij de bloedstolling. Tevens een goede bron van vitamine C.

KOMKOMMER



Bestaat voor 97% uit water en is zeer caloriearm (12 kcal/100 g). De ideale groente voor uw afslankrecepten.

WATERKERS



Bijzonder rijk aan bètacaroteen, vitamines B, C, E, K en calcium. Waterkers is eveneens een bron van ijzer.

SPINAZIE



Rijk aan vitamines A, C, E en K. Een bron van vitamines van de B groep (B2, B6, B9), ijzer, magnesium, kalium en mangaan. Tevens een bron van voedingsvezels.

VENKEL



Een bron van vitamine B9 en kalium. Kalium draagt bij tot het handhaven van een normale bloeddruk.

MUNT



Rijk aan vitamines A, B9, C en E, ijzer, mangaan en voedingsvezels. Eveneens een bron van vitamine B2, calcium, magnesium en kalium.

Lente Zomer Herfst Winter

VAN GROENTEN

.....



ASPERGE



BASILICUM



RODE BIET



BROCCOLI



WORTEL



BLEEKSELDERIE



KOOL



KOMKOMMER



WATERKERS



SPINAZIE



VENKEL



MUNT

DE VOEDINGSSTOFFEN

.....

PETERSELIE



Perfect om kleur en smaak toe te voegen. Rijk aan vitamines A, B9, C, E, K en een bron van diverse mineralen: ijzer, calcium, kalium en mangaan. Bevat tevens vezels.

PAPRIKA



Rijk aan water en een uitstekende bron van antioxiderende vitamines (A en C) en vitamine B6, die bekend staat om de werking op het zenuwstelsel.

RADIJS



Caloriearm, bestaat voor 95% uit water en is een bron van vitamines B9 en C.

ABRIKOOS



Rijk aan vitamine A met een sterke antioxiderende werking op de cellen. Kies bij voorkeur abrikozen die lekker ruiken en soepel aanvoelen.

CITRUSVRUCHTEN



Iedereen weet het, citrusvruchten bevatten vitamine C. Deze vruchtenfamilie is ook rijk aan vitamine A en een bron van vitamine B9, essentieel voor de immuniteit.

ANANAS



Rijk aan mangaan en een bron van vitamine C. Ananas is perfect te gebruiken in zowel zoete als hartige recepten, in voorgerecht, hoofdgerecht of nagerecht.

BANAAN



Zeer in trek bij sporters en rijk aan mangaan, een essentieel mineraal om onze cellen voor voortijdige veroudering te behoeden. Deze energierijke vrucht (ca. 100 kcal/150g) is tevens een bron van vitamines A en B6.

ZWARTE BESSEN



Wist u dat zwarte bessen 5 keer zo rijk zijn aan vitamine C als sinaasappel. Ze bevatten bovendien voedingsvezels, kalium en mangaan. Uitstekende redenen om ze aan uw menu toe te voegen.

KERSEN



Hebben een hoog antioxiderend vermogen dankzij de polyfenolen die zij bevatten. Hun karakteristieke rode kleur danken ze aan de anthocyaninen. Kersen zijn een bron van vitamine B9.

AARDBEIEN



Zijn rijk aan water en arm aan calorieën met als gevolg onbetwistbare afslankende eigenschappen. Daarnaast bevatten ze veel vitamine C, vitamine B9 en mangaan.

FRAMBOZEN



Zijn niet alleen kleurig, mooi om te zien en goed voor de gezondheid, maar ook een bron van voedingsvezels. Bovendien bezitten ze een hoog gehalte aan vitamine C en zijn een bron van vitamine B9 en mangaan.

PASSIEVRUCHT



Een exotische vrucht rijk aan voedingsstoffen, waaronder vitamines A en C. Levert tevens voedingsvezels en kalium, een mineraal dat verhoogde bloeddruk helpt voorkomen.

Lente Zomer Herfst Winter

VAN GROENTEN EN FRUIT

.....



PETERSELIE



PAPRIKA



RADIJS



ABRIKOOS



CITRUSVRUCHTEN



ANANAS



BANAAN



ZWARTE BESSEN



KERSEN



AARDBEIEN



FRAMBOZEN



PASSIEVRUCHT

DE VOEDINGSSTOFFEN

.....

KIWI



Een atypische vrucht door zijn kleur en textuur. Is rijk aan vitamines C en K. Tevens een bron van vitamine B9, een voedingsstof die essentieel is voor het goed functioneren van het immuunsysteem.

MANGO



Met zijn oranje vruchtvlees is mango rijk aan vitamines C en A die voor het behoud van een goed gezichtsvermogen zorgt. Mango bevat tevens vitamine B9.

MELOEN



Is rijk aan water en zeer verfrissend, heeft een hoog gehalte aan vitamines A en B9 en is tevens een bron van kalium.

BRAMEN



Hun donkere kleur geeft uw sappen en smoothies een originele noot. Bramen zijn krachtige antioxidanten, die onze cellen beschermen tegen voortijdige veroudering. Ze zijn tevens rijk aan mangaan.

BLAUWE BOSBESSEN



Net als de grote meerderheid van de bessen hebben blauwe bosbessen een hoog antioxidant vermogen. Ze zijn tevens een bron van vitamine K en mangaan.

NECTARINE EN PERZIK



Twee vruchten die veel overeenkomsten vertonen en rijk zijn aan vezels.

PEER



De zoete en smakelijke peer is een bron van voedingsvezels, die een rol spelen in het welzijn van de ingewanden.

APPEL



Appel bevat pectinen, oplosbare vezels die bijdragen tot het behoud van een normale bloedsuikerspiegel.

POMPOEN



Is zeer rijk aan bètacaroteen, waaraan de oranje kleur en het hoge antioxidant vermogen te danken is. Pompoen is een vrucht, ook al wordt hij meer in hartige gerechten gegeten.

DRUIF



Voor het meeste fruit en groente geldt dat hoe intenser de kleur, des te hoger hun antioxidant vermogen. Dit is met name het geval voor blauwe druiven.

TOMAAAT



Tomaat is ook een fruitsoort en is rijk aan vitamine A en een bron van vitamine C. Tomaat bevat tevens een zeer specifieke antioxidant, lycopene, het pigment dat tomaten hun rode kleur geeft.



Lente



Zomer



Herfst



Winter

VAN HET FRUIT

.....



KIWI



MANGO



MELOEN



BRAMEN



BLAUWE BOSBESSEN



NECTARINE



PERZIK



PEER



APPEL



POMPOEN



DRUIF



TOMAAAT

DE VOEDINGSSTOFFEN

.....

AMANDELEN

Rijk aan vitamines B2, B9 en E, aan calcium, magnesium, kalium, fosfor en zink. Ze bevatten tevens vezels die helpen om het voedseltransport te reguleren.

KANEEL

Is rijk aan calcium, ijzer en mangaan. Kaneel kan even goed worden gebruikt in hartige als in zoete recepten.

KOMIJN

Ruikt en smaakt niet alleen heerlijk, maar bezit ook diverse voordelen vanuit nutritioneel oogpunt. Komijn is rijk aan vitamines A en B6 en bevat een groot aantal mineralen.

KURKUMA

Zit bomvol voedingsstoffen! Kurkuma is naar het schijnt een van de voedingsstoffen die het rijkst is aan antioxidanten. De smaak is mild en subtiel.

KONINGINNENGELEI

Dient als voedsel voor alle larven van de bijenkolonie voordat deze zich ontpoppen, waarna het uitsluitend het voedsel wordt van de bijenkoningin, vandaar de naam. Het is een ideale booster tegen vermoeidheid.

TARWEKIEMEN

Verrijk uw recepten dagelijks met een lepel tarwekiemen. Ze zijn rijk aan voedingsstoffen: vitamines B2, B6, E en K, ijzer, magnesium, kalium en fosfor.

GEMBER

Zowel vers of in poedervorm gebruikt, is gember rijk aan vitamine B6 en een

bron van vele mineralen zoals ijzer, magnesium, zink en mangaan. Gember bevat tevens een grote hoeveelheid fosfor, een waardevol mineraal voor de productie van de energie die nodig is voor de activiteiten van onze cellen.

CHIAZAAD

Zit boordevol uiteenlopende voedingsstoffen en staat bekend om het gehalte aan het vetzuur omega-3. Chiazaad levert tevens vezels die nodig zijn voor het voedseltransport.

SESAMZAAD

Staat bekend om het hoge gehalte aan vitamines en mineralen, met name aan vitamine B9 en calcium, een mineraal dat een rol speelt bij de vorming van botten en tanden.

OLIJFOLIE

Bezit een gunstig profiel aan vetzuren, met name aan mono-onverzadigde vetzuren die bekend staan om hun gunstige effect op de gezondheid van hart en bloedvaten.

PIJNBOOMPITTEN

Zijn rijk aan vitamines B9, E en K, aan ijzer, magnesium, kalium, zink, fosfor, mangaan en vezels. Ze zijn tevens een bron van plantaardige eiwitten.

SOJA en SOJADERIVATEN

Deze groente staat bekend om zijn gehalte aan plantaardige eiwitten en lage vetgehalte. Bovendien levert zij vitamines van de B groep (B2, B9), K, magnesium, zink en fosfor. Daarnaast is soja een uitstekende bron van voedingsvezels.

VAN DE «SUPERVOEDINGSMIDDELEN»

.....



AMANDELEN



KANEEL



KOMIJN



KURKUMA



KONINGINNENGELEI



TARWEKIEMEN



GEMBER



CHIAZAAD



SESAMZAAD



OLIJFOLIE



PIJNBOOMPITTEN



SOJA en SOJADERIVATEN

SELECTIE VAN DE RECEPTEN

.....

Groente en fruit zijn lekker en dragen op vele manieren bij aan onze gezondheid.

De recepten die u met de Juice Expert kunt maken, hebben verschillende heilzame effecten op het lichaam.



ANTIOXIDEREND – Vitamines C, E en mangaan p.52

Deze recepten bevatten voedingsstoffen die bekend staan om hun antioxidantiserende werking. Ze spelen een belangrijke rol in de bescherming van ons organisme tegen vrije radicalen. Dat zijn door het lichaam gevormde onstabiele moleculen die een erkende oorzaak zijn van voortijdige veroudering van de cellen en van de ontwikkeling van bepaalde ziekten.



ANTI-STRESS – Magnesium, vitamines B6 en C p.52

Een combinatie van vitamines en mineralen, zoals magnesium, vitamines B6 en C, die bijdragen tot de normale werking van het zenuwstelsel. Deze voedingsstoffen helpen om vermoeidheid, die vaak samenhangt met stresssituaties, te verminderen.



ONTGIFTEND – Voedingsmiddelen die het lichaam «zuiveren» p.53

Deze recepten bevatten voedingsmiddelen die een bron zijn van voedingsstoffen, zoals vezels, vitamines en antioxidantiserende mineralen. Deze laatste zijn bijzonder doeltreffend voor het verwijderen van substanties of toxines die vaak in overmaat worden opgehoopt tijdens feestdagen of wanneer het eten van zware en overvloedige maaltijden de spijsvertering en het organisme vertraagt.



SPIJSVERTERING – Voedingsvezels en gluciden p.53

Deze recepten leveren voedingsvezels die bijdragen aan de regulering van het voedseltransport en de bloedsuikerspiegel. Ze hebben tevens een verzadigend - of hongerstillend - vermogen, ideaal om overmatige voedselinname te voorkomen.

OP BASIS VAN HUN HEILZAME EFFECTEN

.....



STIMULEREND – Enkelvoudige gluciden p.52

Deze recepten zijn ideaal voor het ontbijt of als lichte maaltijd op drukke dagen. Zij leveren enkelvoudige gluciden die nodig zijn om het organisme te voorzien van snel beschikbare energie.



IMMUNITEIT – Zink, ijzer, vitamines A, B6, B9, C en D p.52

Deze recepten zijn rijk aan voedingsstoffen die zorgen voor het goed functioneren van het immuunsysteem, zoals zink, ijzer, vitamines A, B6, B9, C en D. Deze voedingsstoffen zijn ook belangrijk om het lichaam te beschermen tegen de ontwikkeling van bepaalde ziektes.



AFSLANKEND – Minder dan 80 kcal/portie p.53

Deze recepten zijn bijzonder rijk aan water en arm aan calorieën.



REVITALISEREND – Eiwitten, gluciden en fosfor p.53

Deze recepten voorzien het lichaam van een optimale combinatie van voedingsstoffen die het organisme in staat stellen zich beter te herstellen na matige of intensieve lichamelijke oefening.

PAS UW EIGEN RECEPTEN AAN

.....

Alle recepten in dit boekje zijn getest. De resultaten kunnen verschillen afhankelijk van de grootte van de gekozen groenten en fruit, hun kwaliteit en hun versheid.

Lees de gulden regels (p. 39) om uw ingrediënten zo goed mogelijk te kiezen.

Laat u door dit boekje leiden om uw eigen recepten te creëren.



Bekijk en deel uw recepten en tips op:

www.magimix.com

Gratis Magimix app voor mobiele telefoon en tablet

SELECTIE VAN DE RECEPTEN

.....



ANTIOXIDEREND



Appelsap.....	55
Druivensap.....	56
Tomatensap.....	56
Granaatappelsap	56
Booster sapje.....	56
Boerenkool- en appelsap	61
Saus van aardbeien	68



ANTI-STRESS



Relax sapje.....	58
Peer-blauwe bosbessen milkshake .	62
Peer-blauwe bosbessen cheeseshake	62
Wortelsalade	64
Abrikozenmoes.....	67
Blauwe bosbessensorbet.....	68
Citroen-munt granité.....	68



STIMULEREND



Amandelmelk	62
Cashewnotenmelk	62
Wortelsalade	64
Griekse komkommerroomsoep ...	66
Appelmoes	67
Carrot cake	67
Aardbeiensorbet	68



IMMUNITEIT



Boerenkool- en appelsap	61
Extra herfstsapje	61
Amandelmelk	62
Cashewnotenmelk	62
Peer-blauwe bosbessen milkshake	62
Carrot cake	67
Citroen-munt granité.....	68

OP BASIS VAN HUN HEILZAME EFFECTEN

.....



ONTGIFTEND



Appel-, wortel- en sinaasappelsap..	55
Tomatensap.....	56
Groen sapje	58
Wintersapje	60
Gezonde buitenlucht sapje	60
Spinazie- en appelsap.....	61
Tomatensaus	66



SPIJSVERTERING



Appel- en rabarbersap.....	55
Perensap	55
Spinazie- en appelsap.....	61
Herfstsapje	61
Sojamelk	62
Gazpacho	64
Geroosterde paprikasaus	66



AFSLANKEND



Appelsap.....	55
Meloen- en sinaasappelsap.....	55
Granaatappelsap	56
Popeye sapje	60
Gezonde buitenlucht sapje	60
Wortel-, druiven- en limoensap...	60
Citroen-munt granité.....	68



REVITALISEREND



Popeye sapje	60
Amandelmelk	62
Cashewnotenmelk	62
Sojamelk	62
Peer-blauwe bosbessen milkshake	62
Peer-blauwe bosbessen cheeseshake	62
Griekse komkommerroomsoep..	66

TOELICHTING BIJ DE RECEPTEN

.....

DE HEILZAME EFFECTEN



Ieder recept is voorzien van een of meer pictogrammen die de heilzame effecten ervan op de gezondheid weergeven. Zie de pagina's 50 en 51 om te weten welke heilzame effecten ze u verschaffen.

DE ACCESSOIRES



Citruspers



Snijschijf /Rasp 2 mm



Sapfilter



Snijschijf /Rasp 4 mm



Extra Press



Julienneschijf

DE RECEPTEN

Onze recepten zijn zo ontwikkeld dat ze voldoen aan de verschillende voedingsgewoonten. Al onze recepten zijn vegetarisch en de meeste zijn ook veganistisch.

Alle zijn getest met middelgroot fruit en groente. De resultaten kunnen verschillen afhankelijk van de grootte van de gekozen groentes en fruit, hun kwaliteit en hun versheid.

DE ALLERGENEN

Voor wie overgevoelig of allergisch is voor een bepaalde voedingscomponent hebben we de recepten die een of meer van de voornaamste allergenen bevatten, aangeduid door de volgende vermelding onder het recept:

*Allergenen: dit recept bevat

DE VARIANTEN OP DE RECEPTEN

Sommige recepten hebben varianten. Deze worden als volgt gepresenteerd:

WORTEL-, DRUIVEN- en LIMOENSAP

Vervang de ½ komkommer door 1 mooie tros blauwe druiven (500 g). Was de druiven, ris ze af en verwerk ze tot sap met de Sapfilter. Leeg de Sapfilter en verwerk de wortels en de geschilde citroen tot sap.

APPELSAP



BEREIDING : 5 min

VOOR 2 GLAZEN

ACCESSOIRE :



2 appels

- 1 Was de appels en snijd ze in tweeën.
- 2 Verwerk ze tot sap met de Sapfilter.

APPEL- en RABARBERSAP



Voor een milde versie voegt u 250 g rabarber toe aan 2 appels. Was het fruit, snijd ze in stukken en verwerk ze tot sap met de Sapfilter, waarbij u afwisselend stukken rabarber en stukken appel invoert. Eindig met een halve appel.

PERENSAP



Vervang de appels door peren.

APPEL-, WORTEL- en SINAASAPPELSAP



BEREIDING : 5 min

VOOR 2 GLAZEN

ACCESSOIRES :



1 appel
2 sinaasappels

2 wortels
1 cm gember

- 1 Was de appel en de wortels. Snijd de uiteinden van de wortels, schil de gember en snijd de appel in tweeën. Verwerk alles tot sap met de Sapfilter. Zet het sap opzij.
- 2 Pers de sinaasappels met de citruspers met grijze kegel voor grote citrusvruchten (u kunt ook de sinaasappels pellen, in tweeën snijden en met de Sapfilter tot sap verwerken).
- 3 Meng de verkregen sappen met eventueel een beetje gestampt ijs. Heel koud serveren.

MELOEN- en SINAASAPPELSAP



Vervang de appel en de wortels door een 1/2 geschildte en in stukken gesneden meloen.

Tot sap verwerken met de Sapfilter en het recept vanaf het persen van de sinaasappels vervolgen.

CRANBERRY-, SINAASAPPEL- en PERENSAP



BEREIDING : 5 min

RUSTTIJD: 1 uur

VOOR 2 GLAZEN

ACCESSOIRES :



1 handje cranberries

1 peer

2 sinaasappels

1 zakje thee

- 1 Was de cranberries en laat ze 1 uur weken in de warme thee.
- 2 Was de peer. Verwerk eerst de cranberries tot sap met de Extra Press en daarna de peer. Zet het sap opzij.
- 3 Pers de sinaasappels met de citruspers met grijze kegel voor grote citrusvruchten (u kunt de sinaasappels ook pellen, in tweeën snijden en eveneens met de Extra Press tot sap verwerken).

DRUIVENSAP



BEREIDING : 5 min

VOOR 2 GLAZEN

ACCESSOIRE :



600 g blauwe druiven

- 1 Was de druiven en ris ze van de tros. Verwerk de druiven tot sap met de Extra Press.

TOMATENSAP



BEREIDING : 10 min

VOOR 2 GLAZEN

ACCESSOIRE :



4 rijpe tomaten

- 1 Was de tomaten, snijd ze in stukken en verwerk ze tot sapjeje met de Extra Press. Breng het sapjeje naar wens op smaak (selderiezout, tabasco etc.).

GRANAATAPPELSAP



BEREIDING : 15 min

VOOR 2 GLAZEN

ACCESSOIRE :



4 granaatappels

- 1 Snijd de granaatappels in tweeën, keer ze om en tik met een houten pollepel op de schil. De zaden zijn nu gemakkelijker los te maken.
- 2 Verwerk de zaden van de granaatappel in kleine hoeveelheden tot sap met de Extra Press.



RELAX SAPJE



BEREIDING : 10 min

VOOR 2 GLAZEN

ACCESSOIRE :



½ ananas (400 g)

1 handje spinazie

1 appel

20 blaadjes munt

2 limoenen

- 1 Schil de ananas, verwijder de harde kern en snijd hem in stukken. Was de appel en snijd in tweeën. Was de spinaziebladeren en de munt. Schil de citroenen.
- 2 Verwerk u de samen met de munt opgerolde spinaziebladeren, de appel, de citroenen en tot slot de ananas tot sap met de Extra Press. Wilt u een meer vloeibaar sap, verwerk alle ingrediënten dan in dezelfde volgorde tot sap met de Sapfilter.

BOOSTER SAPJE



BEREIDING : 5 min

VOOR 2 GLAZEN

ACCESSOIRE :



1 grote schijf witte kool (300 g)

½ ananas (400 g)

15 blaadjes munt

1 cm verse gember

- 1 Schil de ananas, verwijder de harde kern en snijd hem in stukken. Schil de gember, was de kool en de muntblaadjes.
- 2 Verwerk alle ingrediënten tot sap met de Sapfilter of met de Extra Press (om een dikker sap te krijgen, te beginnen met de munt, dan de kool, de gember en tot slot de ananas.

GROEN SAPJE



BEREIDING : 10 min

VOOR 2 GLAZEN

ACCESSOIRE :



2 appels

50 g groene kool

3 takjes peterselie

½ venkel (150 g)

3 stengels selderie*

½ cm de gember

½ gele citroen

- 1 Was de appels en de groenten. Snijd ze in stukken. Verwijder de blaadjes van de selderie en het groen van de venkel. Schil de citroen en de gember.
- 2 Om een smoothie te maken verwerkt u de ingrediënten tot sap met de Extra Press, waarbij u erop let vezelige groenten (kool en peterselie) af te wisselen met sappige ingrediënten (appels, venkel en selderie). Eindig met de citroen. Wilt u een meer vloeibaar sap, verwerk de ingrediënten dan in dezelfde volgorde tot sap met de Sapfilter.

*Allergenen: dit recept bevat selderie.



POPEYE SAPJE



BEREIDING : 5 min

VOOR 2 GLAZEN

ACCESSOIRE : 

1 kleine komkommer
1 appel

1 handje spinazie
½ cm gember

- 1 Schil de komkommer en snijd in grote stukken. Was de spinaziebladeren en de appel. Schil de gember.
- 2 Verwerk alle ingrediënten tot sap met de Sapfilter te beginnen met de spinaziebladeren.

WINTERSAPJE



BEREIDING : 5 min

VOOR 2 GLAZEN

ACCESSOIRE : 

4 middelgrote wortels
1 gekookte rode biet

¼ knolselderie (250 g) of
2 stengels bleekselderie *
½ limoen

- 1 Was de wortels en de selderie. Snijd de uiteinden van de wortels. Snijd de groenten in stukken. Schil de citroen.
- 2 Met de Sapfilter de rode biet, de selderie, de wortels en tot slot de citroen tot sap verwerken.

*Allergenen: dit recept bevat selderie.

GEZONDE BUITENLUCHT SAPJE



BEREIDING : 10 min

VOOR 2 GLAZEN

ACCESSOIRE : 

3 middelgrote wortels
½ komkommer

½ limoen

- 1 Schil de komkommer, was de wortels en verwijder de uiteinden. Schil de citroen.
- 2 Verwerk alle ingrediënten tot sap met de Sapfilter.



WORTEL-, DRUIVEN- en LIMOENSAP

Vervang de ½ komkommer door 1 mooie tros blauwe druiven (500 g). Was de druiven, ris ze af en verwerk ze tot sap met de Sapfilter. Leeg de Sapfilter en verwerk de wortels en de geschilde citroen tot sap.

BOERENKOOL- en APPELSAP



BEREIDING : 10 min

VOOR 2 GLAZEN

ACCESSOIRE :



- 4 boerenkoolbladeren
- 2 appels

- 1 Was de koolbladeren en de appels. Snijd ze in stukken.
- 2 Verwerk de koolbladeren en de stukken appel met de Sapfilter tot sap, waarbij u ze afwisselend invoert. Eindig met een stuk appel.

SPINAZIE- en APPELSAP



BEREIDING : 15 min

VOOR 2 GLAZEN

ACCESSOIRE :



- 250 g jonge spinazieblaadjes
- 2 appels

- 1 Was de spinazie en de appels en snijd ze in stukken.
- 2 Verwerk de ingrediënten tot sapjeje met de Sapfilter, waarbij u afwisselend spinazie en stukken appel invoert. Eindig met een stuk appel.

SPINAZIESAP



U kunt ook puur spinaziesap maken door 350 g jonge spinazieblaadjes met de sapfilter tot sap te verwerken.

HERFSTSAPJE



BEREIDING : 5 min

VOOR 2 GLAZEN

ACCESSOIRE :



of



- 3 peren
- 1 cm verse gember
- 1 stengel bleekselderie*

- 1 Was de peren en de selderie. Schil de gember. Verwerk alles tot sap met de Sapfilter. Wilt u een dikker sap, verwerk de ingrediënten dan tot sap met de Extra Press.

*Allergenen: dit recept bevat selderie.

Extra HERFSTSAPJE



Garneer elk glas met een ½ theelepel koninginnengelei en een ½ theelepel sesamzaad*.

*Allergenen: dit recept bevat sesamzaad en selderie.

AMANDELMELK



BEREIDING : 15 min

RUSTTIJD : 8 uur

VOOR 2 GLAZEN

ACCESSOIRE :

200 g amandelen*

600 ml mineraalwater

- 1 Laat de amandelen minstens 8 uur weken in 1 liter water.
- 2 Spoel ze af met schoon water en verwerk ze tot sap met de Extra Press, met kleine hoeveelheden tegelijk, afgewisseld door dezelfde hoeveelheid mineraalwater. Zorg ervoor dat u het mineraalwater beetje bij beetje in een dun straaltje toevoegt.
- 3 Zeef de verkregen amandelmelk om de pulp te verwijderen.

*Allergenen: dit recept bevat noten.



CASHEWNOTENMELK

Vervang de amandelen door 200 g voorgeweekte cashewnoten*.

*Allergenen: dit recept bevat noten.



SOJAMELK

Vervang de amandelen door 150 g voorgeweekte, ontvelde gele sojabonen*. Gebruik een grote opscheplepel om tegelijkertijd de bonen en het water in te voeren. Zeef de melk en verwarm deze al roerend 15 minuten in een pan.

*Allergenen: dit recept bevat soja.



PEER-BLAUWE BOSBESSEN MILKSHAKE

BEREIDING : 10 min

VOOR 2 GLAZEN

ACCESSOIRE :

1 peer	2 tl honing
150 g blauwe bosbessen	1 el tarwekiemen*
200 ml melk*	1 el amandelpoeder*

- 1 Was de peer en snijd hem in stukken. Was de blauwe bosbessen. Verwerk het fruit met de Extra Press tot sap en schenk dit in een karaf.
- 2 Voeg in de karaf de andere ingrediënten toe aan de sap en meng alles goed met een garde.



PEER-BLAUWE BOSBESSEN CHEESESHEAKE

Vervang, voor een hogere dosis eiwitten, de melk door 200 g kwark*.

Voeg mineraalwater toe om de cheesecake te verdunnen.

*Allergenen: deze recepten bevatten gluten, melk en schaalvruchten.



WORTELSALADE



BEREIDING : 15 min

VOOR 6 PERSONEN

ACCESSOIRES :  of  of  

500 g wortels
2 gele citroenen
enkele blaadjes peterselie
olijfolie

komijn
zout, peper
100 g pijnboompitten

- 1 Was de wortels, Schil ze en snijd de uiteinden eraf. Rasp ze met de 2 of 4 mm rasp of gebruik de julienneschijf.
- 2 Pers de citroenen met de citruspers, met de gele kegel (voor kleine citrusvruchten) en voeg het sap toe aan de geraspte wortels.
- 3 Naar smaak fijngeknipte peterselie, olijfolie en komijn toevoegen. Met zout en peper op smaak brengen en koud serveren.
- 4 Vlak voor het serveren de geraspte wortels met pijnboompitten bestrooien.

GAZPACHO



BEREIDING : 10 min

VOOR 4 PERSONEN

ACCESSOIRE :  of 

600 g goed rijpe tomaten
¼ komkommer
¼ rode paprika

½ knoflookteentje
2 el olijfolie
zout, peper

- 1 Was de groenten. Schil de komkommer en verwijder het steeltje van de paprika.
- 2 Snijd de groenten in stukken. Pel de knoflook.
- 3 Verwerk alle groenten met de Extra Press voor een lichtgebonden aspect (of met de Sapfilter voor een vloeibaarder resultaat).
- 4 Met olijfolie zout, peper op smaak brengen.
- 5 Minstens 3 uur in de koelkast zetten.

GAZPACHO van watermeloen



Vervang de rode paprika door een ¼ watermeloen (500 g), de knoflook door 1 bosje verse munt. Bewaar 300 g van de tomaten en de ¼ komkommer. Schil de watermeloen en de komkommer en was de tomaten. Verwerk alle ingrediënten met de Extra Press te beginnen met de munt. Met zout, peper en olijfolie op smaak brengen.





TOMATENSAUS

VOORBEREIDING : 10 min

VOOR 4 PERSONEN

BEREIDING : 30 min

ACCESSOIRE : 

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| 1 kg rijpe tomaten | 2 tl suiker |
| 2 el olijfolie | 1 bosje verse basilicum |
| 2 teentjes knoflook | zout, peper |

- 1 Was de tomaten en snijd ze in stukken.
- 2 De olijfolie in een koekenpan verhitten en er de geplette knoflookteentjes even in fruiten samen met de suiker, het zout en de peper. Voeg dan de tomaten en de basilicum toe. Ongeveer 30 minuten op laag vuur laten inkoken. Zo nodig verder op smaak brengen.
- 3 De bereiding vervolgens langzaam en met kleine hoeveelheden tegelijk met de Extra Press verwerken.



GEROOSTERDE PAPRIKASAU

Vervang de tomaten, de suiker en de basilicum door 1 rode paprika en 2 gele paprika's. Verwarm de oven voor op 225°C op de grillstand. Was de paprika's, snijd ze in tweeën en verwijder de steeltjes. Leg ze op een vel aluminiumfolie op halve hoogte in de oven en laat ze ongeveer 30 minuten roosteren.

Neem de paprika's uit de oven en laat ze tot lauw afkoelen. Verwijder het vel en verwerk ze met de Extra Press tot saus. De olijfolie en 1 geplet knoflookteentje toevoegen en al roerende naar wens op smaak brengen met peper en zout.

GRIEKSE KOMKOMMERROOMSOEP



BEREIDING : 5 min

VOOR 2 PERSONEN

ACCESSOIRE :  of 

- | | |
|---------------------------|-----------------------|
| ½ komkommer | bieslook, munt |
| 2 bakjes Griekse yoghurt* | zout, peper |
| | 1 scheutje citroensap |

- 1 Was en schil de komkommer. Snijd hem in stukken en verwerk deze met de Extra Press voor een romig aspect (of met de Sapfilter voor een helderder resultaat).
- 2 Met een garde het komkommersap met de yoghurt vermengen en naar smaak fijngeknipte munt en bieslook, zout, peper en scheutje citroensap toevoegen.

*Allergenen: dit recept bevat melkproducten.

APPELMOES



VOORBEREIDING : 10 min

BEREIDING : 20 min

RUSTTIJD : 1 uur

VOOR 2-3 PERSONEN

ACCESSOIRE :



600 g appels

1 tl kaneel

1 zakje vanillesuiker

- 1 Schil de appels en snijd ze in vieren.
- 2 Doe ze in een pan met de vanillesuiker en de kaneel. Laat ze op laag vuur koken.
- 3 Als ze gaar zijn, met de met de Extra Press tot moes verwerken.
- 4 U kunt uw appelmoes meteen eten of koel bewaren.



ABRIKOZENMOES

Vervang de appels door 600 g gewassen en ontpitte, rijpe abrikozen



APPEL-PERENMOES

Vervang de helft van de appels door peren. Ga verder op dezelfde manier te werk.



CARROT CAKE

VOORBEREIDING : 15 min

BEREIDING : 50 min

VOOR 6 PERSONEN

ACCESSOIRE :



of



350 g wortels

80 g meel*

160 g amandelpoeder*

1 zakje bakpoeder

4 eieren*

1 gele citroen

175 g bruine suiker

2 tl kaneelpoeder

50 g pecannoten*

1 tl gemberpoeder

30 g gedroogde cranberries

1 tl nootmuskaat

- 1 Gebruik de pulp die u over heeft na het maken van wortelsap of rasp wortels met de 4 mm rasp.
- 2 Klop de eierdooiers met de suiker totdat u een witte massa heeft. Voeg de resterende ingrediënten toe waaronder de geraspte wortels. Verwarm de oven voor op 180°C (th. 6). Klop de eiwitten stijf en voeg ze aan het mengsel toe.
- 3 Vet een cakevorm in met olie en doe het beslag erin.
- 4 Bak de cake 50 minuten tot 1 uur in de oven. Controleer of hij gaar is door er met mespunt in te prikken. Als het mes er droog uitkomt is de cake gaar. Laten afkoelen.

*Allergenen: dit recept bevat eieren, gluten en schaalvruchten.

AARDBEIENSORBET / MANGOSORBET



BEREIDING : 10 min

voor 6 PERSONEN

VRIESTIJD : 3 tot 6 uur

ACCESSOIRES :



500 g aardbeien

½ gele citroen

200 ml rietsuikersiroop

- 1 Was de aardbeien en verwerkt ze samen met de geschilde halve citroen tot saus met de Extra Press.
- 2 Meng de saus met rietsuikersiroop en doe het mengsel in ijsblokjesbakjes. Zet de bakjes 3 tot 6 uur in de vriezer.
- 3 Als de ijsblokjes klaar zijn, verwerkt u ze met de Sapfilter tot sorbetijs. Denk eraan om een glas onder de schenkruit te plaatsen voor het geval er wat sap uitdruppelt. Onmiddellijk serveren in kleine schaalpjes!

*U kunt 3 el poedersuiker toevoegen voor een saus waarmee u uw nagerechten kunt garneren



BOSBESSENSORBET met hazelnoten

Vervang de aardbeien door 500 g bosbessen. Ga op dezelfde manier te werk. Garneer de sorbet met gehakte hazelnoten*.

*Allergenen: dit recept bevat schaalvruchten.

CITROEN-MUNT GRANITÉ



BEREIDING : 10 min

VOOR 4 PERSONEN

VRIESTIJD : 3 uur tot 6 uur

ACCESSOIRES :



200 ml water

100 ml rietsuikersiroop

4 limoenen (130 ml)

20 blaadjes verse munt

enkele fijngehakke amandelen*

- 1 Meng het water met de rietsuikersiroop.
- 2 Pers de limoenen uit met de citruspers met de gele kegel (voor kleine citrusvruchten). Voeg het sap toe aan het water-siroopmengsel. Was de muntblaadjes en voeg ze aan het mengsel toe.
- 3 Schenk de bereiding in ijsblokjesbakjes en zet deze minstens 3 uur in de vriezer.
- 4 Wanneer de ijsblokjes klaar zijn, verwerkt u ze met de Sapfilter tot granité. Denk eraan om een glas onder de schenkruit te plaatsen voor het geval er wat sap uitdruppelt. Onmiddellijk serveren in glazen, gegarneerd met gehakte amandelen.

*Allergenen: dit recept bevat schaalvruchten.



INHALT

Obst und Gemüse optimal entsaften	71
Goldene Regeln	73
Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe	74
Nährstoffe im Gemüse, Obst, „Superlebensmitteln“	76
Auswahl der Rezepte aufgrund ihrer wohltuenden Wirkung	84
Hinweise zu den Rezepten	88
Rezepten	89

THEMATISCHER INDEX

OBSTSÄFTE

Apfelsaft	89	Cranberrys, Orangen und Birne	90
Apfel-Rhabarber-Saft	89	Traubensaft	90
Birnensaft	89	Tomatensaft	90
Apfel, Möhren und Orangen	89	Granatapfelsaft	90
Melonen-Orangen-Saft	89		

GEMÜSESÄFTE

Saft zum Entspannen	92	Möhrensaft mit Weintrauben	94
Booster-Saft	92	Grünkohl und Äpfel	95
Grüner Saft	92	Spinat und Äpfel	95
Popeyes Krafttrunk	94	Spinatsaft	95
Wintersaft	94	Herbstsaft	95
Frische-Luft-Saft	94	Herbstsaft extra	95

MILCH und MILCHPRODUKTE

Mandelmilch	96	Birnen-Blaubeer-Milchshake	96
Sojamilch	96	Quark-shake mit Birnen und Blaubeeren	96
Cashew-Milch	96		

VORSPEISEN & COULIS

Möhrensalat	98	Tomaten-Coulis	100
Gazpacho	98	Paprika-Coulis	100
Wassermelonen-Gazpacho	98	Gurkensuppe	100

DESSERTS

Apfelmus	101	Erdbeern-Coulis	102
Aprikosenmus	101	Erdbeer-Sorbet / Mango-Sorbet	102
Apfel-Birnen-Mus	101	Blaubeer-Haselnuss-Sorbet	102
Carrot Cake	101	Zitronen-Granita mit Minze	102

OBST UND GEMÜSE OPTIMAL ENTSAFTEN

.....

Damit Sie sich gesund ernähren und gleichzeitig Freude daran haben, kombiniert der **Juice Expert®** von Magimix das Beste aus der Natur mit dem Besten aus der Technologie.

Durch exklusive und patentierte Technologien bringt der **Juice Expert®** Sie in den Genuss aller Wohltaten von Obst und Gemüse.

Dieses Rezeptbuch hilft Ihnen dabei, mit Ihrem **Juice Expert®** ganz einfach eine außerordentliche Vielzahl von Säften, Smoothies, leckeren Vorspeisen und erfrischenden Desserts zuzubereiten.

DEUTSCH



Der **Juice Expert®** verfügt über einen vollständig in Frankreich hergestellten professionellen Motor.

Seine professionelle Drehzahl und seine allesamt patentierten Werkzeuge ermöglichen es Ihnen, das Beste aus Obst und Gemüse herauszuholen**.



Der **Extra Press®**-Einsatz*, eine neue Erfindung von Magimix, erfüllt die Funktion einer „Saftpresse“ des **Juice Expert®**.

Seine Exklusivität ist durch zahlreiche Patente geschützt.

Seine Technologie ermöglicht die Gewinnung von Saft aus weichem oder gekochtem Obst oder Gemüse, aus Mandeln, Walnüssen usw.

Da das Aroma und die wohltuenden Wirkungen bewahrt werden, lassen sich mit dem **Extra Press®**-Einsatz** alle Arten von Saft mit einem hohen Anteil an Vitaminen, Ballaststoffen, Antioxidantien und wesentlichen Nährstoffen zubereiten**.



Der für das Entsaften von festem Obst und Gemüse (Äpfel, Möhren usw.) konzipierte **Saffilter**** verwendet eine von Magimix patentierte Technologie mit unvergleichlicher Leistung.

Je nach Laune, nach Jahreszeit oder nach Ihrer ganz persönlichen Lebensweise lassen sich mit dem **Saffilter** absolut natürliche und besonders nährstoffreiche reine und klare Säfte zubereiten**.

* je nach Modell

**Unabhängige Labortests haben ergeben, dass der Juice Expert ein außerordentlich leistungsstarkes Gerät ist. Mehr zu diesen Tests erfahren Sie unter www.juice-expert.com



Orangensaft ist der Lieblingssaft der Europäer. Er liefert die Vitamine, um den Tag gut zu beginnen.
Um es der ganzen Familie recht machen zu können, lässt sich mit dem **Pulp System**® des **Juice Expert**® im Handumdrehen frischer Saft mit oder ohne Fruchtfleisch zubereiten.



Der **Juice Expert**® 4 ist darüber hinaus mit einem Gemüseschneide-Set ausgestattet*. Seine Präzisionsscheiben mit Sabatier-Klingen gewährleisten einen einwandfreien Schnitt für alle Ihre Obst- oder Gemüsesalate.

Der XL-Einfüllschacht des **Juice Expert**® ermöglicht die Verarbeitung zahlreicher Arten von Obst und Gemüse, ohne dass diese vorher zerkleinert werden müssen.

Das spart Zeit und verhindert den Zerfall der Antioxidantien.

Ein weiterer Vorteil: Alle abnehmbaren Teile des **Juice Expert**® lassen sich leicht reinigen und sind spülmaschinengeeignet.

Das gesamte Knowhow von Magimix steckt in den zahlreichen patentierten Technologien, die den **Juice Expert**® zu einem Hochleistungsgerät machen**.

Die mit dem **Juice Expert**® zubereiteten Säfte sind besonders reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Antioxidantien und wesentlichen Nährstoffen und seine Ausbeute ist optimal**, wie zahlreiche Tests unabhängiger Labors ergeben haben.



In diesem Buch finden Sie über 40 Rezepte zur Zubereitung von Säften, Smoothies, Pflanzenmilch, Vorspeisen, Coulis, Saucen usw. mit allen Angaben zu ihren wohltuenden Wirkungen, damit Sie sich gesund ernähren und gleichzeitig Freude daran haben.



GOLDENE REGELN

.....

SAISONGERECHT LEBEN

Eine reife Frucht, die in Ihrer Umgebung und kurz vor dem Verzehr gepflückt wurde, ist viel schmackhafter und nährhafter als eine Frucht, die im Kühlraum oder auf einem Schiff gereift ist.

GUT EINKAUFEN

Je frischer Obst und Gemüse sind, umso größer sind ihre wohltuende Wirkung und die Saftausbeute. Suchen Sie nach Anzeichen von Frische: glatte Schale, grüne Blätter, keine Druckstellen usw.

Geben Sie Obst und Gemüse aus biologischem Anbau den Vorzug, vor allem wenn Sie es gern ungeschält verwenden, denn direkt unter der Schale befinden sich oft besonders viele Nährstoffe. Außerdem schmeckt das besser!

Wir empfehlen Bananen, Ananas, Mangos usw. für einen wohlschmeckenderen Saft zu schälen.

Vergessen Sie nicht, Aprikosen, Kirschen, Pfirsiche usw. zu entsteinen.

ABWECHSELN Verwenden Sie verschiedene Obst- und Gemüsesorten. Sie enthalten nicht alle die gleichen Nährstoffe und sind auf unterschiedliche Weise gut für die Gesundheit.

FRISCH HALTEN

Manches Gemüse hält sich längere Zeit im Gemüsefach Ihres Kühlschranks (Möhren, Salatgurken, Paprika u. a.), anderes verträgt die Kälte nicht und fühlt sich in der Obstschale wohler (Tomaten, Avocados usw.). Legen Sie es trotzdem vor dem Entsaften eine Stunde in den Kühlschrank, denn kühler Saft schmeckt besser als lauwarmer. Wenn Sie Eiswürfel hinzufügen, sollten Sie auf die Qualität des Wassers achten.

WASCHEN Sie stets Ihr Obst und Gemüse. Lassen Sie es nicht in Wasser einweichen, sondern spülen Sie es kurz unter fließendem Wasser ab.

GENIESSEN

Verwenden Sie das Fruchtfleisch von Obst und Gemüse für die Zubereitung leckerer Gerichte.

Obst enthält außerdem Fruchtzucker (natürlicher Zucker).

Wenn Sie auf Ihren Zuckerverbrauch achten, raten wir Ihnen, abwechselnd Saft aus Obst und Saft aus Gemüse, das von Natur aus zuckerärmer ist, zuzubereiten.

VITAMINE

.....



VITAMIN A / BETA-CAROTIN – Sehkraft, Wachstum und gesunde Haut
Spargel, Möhren, Kresse, Spinat, Grünkohl, Petersilie, Kaki, Mango, Melone, Aprikose, Kürbis, Brokkoli, Sellerie u. a.



VITAMIN B2 – Bildung von Blutkörperchen
Mandeln, Weizenkeimlinge, Sojabohnen, Spinat, Minze, Milchprodukte, Eier u. a.



VITAMIN B6 – Wichtig für das Nervensystem
Kartoffeln, Paprika, Bananen, Kümmel, Schalenfrüchte, Weizenkeimlinge, Ingwer, Sesam u. a.



VITAMIN B9 – Wichtig für das Immunsystem
Rote Bete, Brokkoli, Möhren, Kresse, Radieschen, Spinat, Petersilie, Melone, Kirschen, Erdbeeren, Mango u. a.



VITAMIN C – Hilft gegen Müdigkeit
Brokkoli, Kresse, Spinat, Grünkohl, Petersilie, Paprika, Guave, Kiwis, Zitronen, Orangen, Papaya, schwarze Johannisbeeren u. a.



VITAMIN D – Förderung der Kalziumaufnahme
Die wichtigste Quelle ist Sonnenlicht. In der Nahrung befindet es sich vor allem in Milchprodukten, Eiern und Fisch.



VITAMIN E – Antioxidans (Schutz gegen freie Radikale)
Kresse, Spinat, Minze, Petersilie, Paprika, Tomaten, Mango, Blaubeeren, Schalenfrüchte, Nüsse, pflanzliche Öle u. a.



VITAMIN K – Blutgerinnung
Brokkoli, Grünkohl, Kresse, Spinat, Spargel, Möhren, Petersilie, Kiwi, Blaubeeren u. a.

MINERAL- UND BALLASTSTOFFE

.....

KALZIUM – Bildung und Stärkung von Knochen und Zähnen
Milch und Milchprodukte sowie manche Obst- und Gemüsearten:
Aprikosen, Brokkoli, Blattkohl, Grünkohl, Kresse, Spinat, Petersilie u. a.



EISEN – Sauerstofftransport im Blut
Kresse, Spinat, Petersilie, Basilikum, Minze, Ingwer,
Weizenkeimlinge, Zimt, Fleisch und Fisch.



BALLASTSTOFFE – Verdauung und Steuerung des Blutzuckerspiegels
Getreideprodukte, Trockenobst, Schalenfrüchte,
Weizenkeimlinge, Hülsenfrüchte (Linsen, weiße Bohnen usw.),
schwarze Johannisbeeren, Pflaumen u. a.



MAGNESIUM – Nerven- und Muskelsystem (stressmildernd)
Schalenobst und Nussfrüchte, Basilikum, Petersilie, Spinat,
Minze, Passionsfrucht, Bananen u. a. – außerdem Schokolade!



MANGAN – Schutz vor vorzeitigem Altern der Zellen
Ananas, Kokosnuss, Ingwer, Mandeln, Zimt,
Pinienkerne, Minze, rote Bete, Beeren u. a.



PHOSPHOR – Energiezufuhr für die Zellen
Aprikosen, Kiwis, Pflaumen, Tomaten, Weizenkeimlinge,
Sesamkörner, Cashew-Nüsse, Milchprodukte u. a.



KALIUM – Vorbeugung gegen Bluthochdruck
Spinat, Fenchel, Kohl, Ingwer, Petersilie, Passionsfrucht, Melone,
Bananen, schwarze Johannisbeeren, Tomaten u. a.



ZINK – Haut, Finger- und Fußnägel sowie Haare
Spinat, Zucchini, Petersilie, Ananas, Himbeeren, Zitrusfrüchte,
Tomaten, Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Nüsse u. a.



NÄHRSTOFFE

.....

SPARGEL



Enthält Vitamin A und C und hat antioxidative Wirkung. Reich an Vitamin B9 und K.

BASILIKUM



Reich an Nährstoffen sowie an Vitamin A, B9, K, enthält Eisen und Mangan. Liefert Vitamin C, Kalzium, Magnesium und Kalium.

ROTE BETE



Durch ihre rote Farbe und ihren süßlichen Geschmack ist rote Bete ein geeignetes Gemüse für Kinder. Reich an Vitamin B9 und Mangan.

BROKKOLI



Reich an Vitamin A, B9, C und K. Am besten nutzt man die Nährstoffe, wenn man ihn roh oder dampfgegart verzehrt.

MÖHREN



Die orange Farbe rührt vom hohen Beta-Carotin-Anteil her. Das Vitamin spielt eine wichtige Rolle für eine gute Sehkraft und eine gesunde Haut. Enthält außerdem Vitamin B9 und K.

STANGENSELLERIE



Besteht zu 95 % aus Wasser, ist kalorienarm und reich an Vitamin A, K und B9. Letzteres fördert das Funktionieren des Nervensystems.

GRÜNKOHL



Reich an Vitamin A, C, B9 und K. Liefert außerdem Kalium und Kalzium.

Wichtige Quelle für Ballaststoffe, die wichtig für die Verdauung sind.

BLATTKOHL



Kalorienarmer Kreuzblütler. Reich an Vitamin K, das die Blutgerinnung fördert. Außerdem eine wichtige Quelle für Vitamin C.

SALATGURKE



Besteht zu 97 % aus Wasser und ist sehr kalorienarm (12 kcal je 100 g). Ein ideales Gemüse zum Abnehmen.

KRESSE



Besonders reich an Beta-Carotin und an Vitamin B, C, E und K sowie an Kalzium. Enthält außerdem Eisen.

SPINAT



Reich an Vitamin A, C, E und K. Enthält Vitamine der B-Gruppe (B2, B6, B9), Eisen, Magnesium, Kalium und Mangan. Reich an Ballaststoffen.

FENCHEL



Fenchel enthält Vitamin B9 und Kalium. Letzteres trägt zur Stabilisierung des Blutdrucks bei.

MINZE



Reich an Vitamin A, B9, C und E, Eisen, Mangan und Ballaststoffen. Enthält außerdem B2, Kalzium, Magnesium und Kalium.

Frühling Sommer Herbst Winter

IM GEMÜSE

.....



SPARGEL



BASILIKUM



ROTE BETE



BROKKOLI



MÖHREN



STANGENSELLERIE



BLATTKOHL



SALATGURKE



KRESSE



SPINAT



FENCHEL



MINZE

NÄHRSTOFFE

.....

PETERSILIE



Eignet sich zum Hinzufügen von Farbe und Geschmack, reich an Vitamin A, B9, C, E, und K und ist eine wichtige Quelle für mehrere Mineralstoffe: Eisen, Kalzium, Kalium und Mangan. Enthält auch Ballaststoffe.

PAPRIKA



Reich an Wasser und wichtige Quelle für antioxidative Vitamine (A und C) sowie Vitamin B6, das gut für unser Nervensystem ist.

RADIESCHEN



Kalorienarm durch einen Wasseranteil von 95 %, wichtige Quelle für Vitamin B9 und C.

APRIKOSEN



Reich an Vitamin A, das eine antioxidative Wirkung für unsere Zellen hat. Verwenden Sie vorzugsweise weichere Früchte mit angenehmem Aroma.

ZITRUSFRÜCHTE



Bekanntlich sehr reich an Vitamin C. Weniger bekannt ist ihr Gehalt an Vitamin A und B9, das wichtig für unser Immunsystem ist.

ANANAS



Reich an Mangan und Vitamin C. Ananas eignet sich hervorragend für süße und herzhafte Gerichte, für Vorspeisen, Hauptgerichte und Desserts.

BANANE



Bei Sportlern sehr beliebtes Lebensmittel, reich an Mangan, das unsere Zellen vor

vorzeitigem Altern schützt. Energiereiche Frucht (etwa 67 kcal je 100 g) und eine Quelle für Vitamin A und B6.

SCHWARZE JOHANNISBEEREN



Wussten Sie, dass schwarze Johannisbeeren fünfmal so viel Vitamin C enthalten wie Orangen? Außerdem enthalten sie Ballaststoffe, Kalium und Mangan. Alles ausgezeichnete Gründe, sie zu Ihren Gerichten hinzuzufügen.

KIRSCHEN



Wirken antioxidativ dank der in ihnen enthaltenen Polyphenole. Die typisch dunkelrote Farbe rührt von den Anthocyanen her. Kirschen sind eine Quelle für Vitamin B9.

ERDBEEREN



Reich an Wasser und kalorienarm, Erdbeeren sind geeignet für Schlankheitskuren. Außerdem enthalten sie viel Vitamin C und sind eine Quelle für Vitamin B9 und Mangan.

HIMBEEREN



Hübsch, bunt und gut für die Gesundheit, reich an Ballaststoffen. Haben einen hohen Anteil an Vitamin C und sind eine gute Quelle für Vitamin B9 und Mangan.

PASSIONSFRUCHT



Exotische Frucht reich an Nährstoffen wie Vitamin A und C. Liefert Ballaststoffe und Kalium, das den Blutdruck stabilisiert.

● Frühling ● Sommer ● Herbst ● Winter

IN GEMÜSE UND OBST

.....



PETERSILIE



PAPRIKA



RADIESCHEN



APRIKOSEN



ZITRUSFRÜCHTE



ANANAS



BANANE



SCHWARZE JOHANNISBEEREN



KIRSCHEN



ERDBEEREN



HIMBEEREN



PASSIONSFRUCHT

NÄHRSTOFFE

.....

KIWI



Sowohl die Farbe als auch die Beschaffenheit der Kiwifrucht sind ungewöhnlich, aber sie ist reich an Vitamin C und K. Und sie ist eine Quelle für Vitamin B9, einen für unser Nervensystem unersetzlichen Nährstoff.

MANGO



Diese Frucht mit ihrer typischen Orangenfarbe ist reich an Vitamin C und A, was für unsere Sehkraft von Vorteil ist. Außerdem enthalten Mangos Vitamin B9.

MELONE



Reich an Wasser und sehr erfrischend, mit einem hohen Anteil an Vitamin A und B9, Außerdem Quelle für Kalium.

BROMBEEREN



Die intensive Farbe wird Ihren Säften und Smoothies einen originellen Touch verleihen. Brombeeren haben eine starke antioxidative Wirkung, die unsere Zellen vor vorzeitigem Altern schützt. Enthalten außerdem Mangan.

BLAUBEEREN



Wie die meisten Beerenarten haben auch Blaubeeren eine hohe antioxidative Wirkung. Außerdem sind sie eine Quelle für Vitamin K und Mangan.

NEKTARINE UND PFIRSICH



Nektarinen und Pfirsiche sind einander sehr ähnlich. Sie sind reich an Ballaststoffen.

BIRNE



Eine weiche und schmackhafte Frucht mit vielen Ballaststoffen, die gut für die Verdauung sind.

ÄPFEL



Das Lieblingsobst vieler Europäer gibt es in vielen Varianten. Äpfel enthalten Pektine, lösliche Fasern, die den Blutzuckerspiegel regulieren.

KÜRBIS



Reich an Beta-Carotin, was ihm seine typische orange Farbe und seine hohe antioxidative Wirkung verleiht. Auch wenn man ihn vor allem für herzhaftes Gerichte verwendet, gehört er eigentlich zum Obst.

WEINTRAUBEN



Für das meiste Obst und Gemüse gilt: Je intensiver die Farbe, umso höher die antioxidative Wirkung. Das gilt auch für rote Weinbeeren.

TOMATEN



Reich an Vitamin A und wichtige Quelle für Vitamin C. Enthält das wichtige Antioxidans Lycopin, das für die rote Farbe der Tomaten verantwortlich ist. Wussten Sie, dass Tomaten eigentlich zum Obst gehören

● Frühling ● Sommer ● Herbst ● Winter

IM OBST

.....



KIWI



MANGO



MELONE



BROMBEEREN



BLAUBEEREN



NEKTARINE



PFIRSICH



BIRNE



ÄPFEL



KÜRBIS



WEINTRAUBEN



TOMATEN

NÄHRSTOFFE

.....

MANDELN

Reich an Vitamin B2, B9 und E sowie an Kalzium, Magnesium, Kalium, Phosphor und Zink. Enthalten außerdem verdauungsfördernde Ballaststoffe.

ZIMT

Reich an Kalzium, Eisen und Mangan, sowohl für süße als auch für herzhaftes Gerichte.

KÜMMEL

Kümmel ist nicht nur ein beliebtes klassisches Gewürz, sondern verfügt auch über Vitamin A und B6 sowie zahlreiche Mineralstoffe.

KURKUMA

Nicht nur ein Gewürz, sondern eine wahre Nährstoffbombe! Gehört zu den Lebensmitteln mit den meisten Antioxidantien. Lieblicher und delikater Geschmack.

GELÉE ROYALE

Dient als Nahrung für Bienenlarven bis zu ihrem Schlüpfen und danach nur noch für die Königin, daher der Name. Wirkt äußerst belebend.

WEIZENKEIMLINGE

Fügen Sie Ihren Gerichten täglich einen Löffel Weizenkeimlinge hinzu. Reich an zahlreichen Nährstoffen: Vitamin B2, B6, E und K sowie Eisen, Magnesium, Kalium und Phosphor.

INGWER

Frisch oder gemahlen – Ingwer ist reich an Vitamin B6 und eine Quelle für zahlreiche

Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium, Zink und Mangan. Enthält außerdem bedeutende Mengen Phosphor, einen für die Aktivitäten unserer Zellen notwendigen Mineralstoff.

CHIA-SAMEN

Reich an unterschiedlichen Nährstoffen und bekannt für ihren Gehalt an Omega-3-Fettsäuren. Liefern außerdem Ballaststoffe für die Verdauung.

SESAMKÖRNER

Bekannt für ihren hohen Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen, vor allem Vitamin B9 und Kalzium, wichtig für die Bildung der Knochen und der Zähne.

OLIVENÖL

Enthält wichtige Fettsäuren, vor allem einfach ungesättigte Fettsäuren, gesund für das Herz-Kreislauf-System.

PINIENKERNE

Reich an Vitamin B9, E und K sowie an Eisen, Magnesium, Kalium, Zink, Phosphor, Mangan und Ballaststoffen. Darüber hinaus wichtige Quelle für pflanzliche Proteine.

SOJAPRODUKTE

Für ihren hohen Gehalt an pflanzlichen Proteinen bekannte fettarme Hülsenfrucht. Enthält außer Vitaminen der B-Gruppe (B2 und B9) und Vitamin K Magnesium, Zink und Phosphor und liefert Ballaststoffe.

IN „SUPERLEBENSMITTELN“

.....



MANDELN



ZIMT



KÜMMEL



KURKUMA



GELÉE ROYALE



WEIZENKEIMLINGE



INGWER



CHIA-SAMEN



SESAMKÖRNER



OLIVENÖL



PINIENKERNE



SOJAPRODUKTE

AUSWAHL DER REZEPTE

.....

Obst und Gemüse schmeckt nicht nur gut, sondern ist auch gut für die Gesundheit. Die Rezepte für die Zubereitung von Säften mit dem Juice Expert® haben vielerlei wohltuende Wirkung.



ANTIOXYDANTIV – Vitamin C, E und Mangan p.86

Diese Rezepte versorgen Sie mit Nährstoffen, die für ihre antioxidative Wirkung bekannt sind. Sie spielen eine wichtige Rolle beim Schutz unseres Organismus gegen freie Radikale, instabile Moleküle, die in unserem Körper entstehen und ein Grund für das vorzeitige Altern der Zellen und die Entwicklung mancher Krankheiten sind.



STRESSMILDERND – Magnesium, Vitamin B6 und C p.86

Eine Kombination aus Mineralstoffen wie Magnesium und Vitaminen wie Vitamin B6 und C trägt zum Schutz unseres Nervensystems bei. Diese Nährstoffe helfen gegen Müdigkeit, die oft in Stresssituationen auftritt.



ENTSCHLACKEND – Den Körper „reinigende“ Lebensmittel p.87

Diese Rezepte enthalten Lebensmittel, in denen Nährstoffe wie Ballaststoffe, Vitamine und Antioxidantien zu finden sind. Diese tragen zur Elimination von Giftstoffen bei, die sich an Feiertagen oder bei besonders reichhaltigem Essen gebildet haben und die Verdauung behindern.



VERDAUUNGSFÖRDERND – Ballaststoffe und Kohlenhydrate p.87

Bei diesen Rezepten tragen Ballaststoffe zur Regulierung der Verdauung und des Blutzuckerspiegels bei. Sie haben außerdem eine appetithemmende Wirkung, was besonders bei einer zu großen Lebensmittelzufuhr von Vorteil ist.

AUFGRUND IHRER WOHLTUENDEN WIRKUNG

.....



ENERGIESPENDEND – Einfache Kohlenhydrate p.86

Ideal beim Frühstück oder für Zwischenmahlzeiten. Diese Rezepte liefern einfache Kohlenhydrate, die für eine rasche Energiezufuhr notwendig sind.



IMMUNSYSTEMSTÄRKEND – Zink, Eisen, Vitamin A, B6, B9, C und D p.86

Bei diesen Rezepten kommen Nährstoffe zum Tragen, die unserem Immunsystem zugute kommen: Zink, Eisen, Vitamin A, B6, B9, C und D. Außerdem schützen Sie den Körper vor der Entwicklung von Krankheiten.



SCHLANKMACHEND – Weniger als 80 kcal pro Portion p.87

Die Bestandteile dieser Rezepte sind besonders wasserreich und kalorienarm. Das ist besonders interessant für all diejenigen, die um ihre Linie besorgt sind.



BELEBEND – Proteine, Kohlenhydrate und Phosphor p.87

Diese Rezepte liefern dem Körper eine optimale Nährstoffkombination, die dem Organismus hilft, nach einer mehr oder weniger intensiven körperlichen Betätigung wieder in Form zu kommen.

ERFINDEN SIE IHRE EIGENEN REZEPTE

.....

Alle Rezepte dieses Buches wurden von uns getestet. Die Ergebnisse können je nach Größe, Qualität und Frische des Obstes bzw. Gemüses unterschiedlich ausfallen.

In den Goldenen Regeln (s. S. 73) finden Sie Hinweise darauf, wie Sie Ihre Zutaten am besten auswählen.

Lassen Sie sich von diesem Rezeptbuch zu Ihren eigenen Rezepten inspirieren.



Teilen Sie Ihre eigenen Rezepte und Tipps auf:

www.magimix.com

Kostenlose App für Smartphones und Tablet-Computer

AUSWAHL DER REZEPTE

.....



ANTIOXYDANTIV



Apfelsaft	89
Traubensaft	90
Tomatensaft	90
Granatapfelsaft	90
Booster-Saft	92
Grünkohl und Äpfel	95
Erdbeer-Coulis	102



STRESSMILDERND



Saft zum Entspannen	92
Birnen-Blaubeer-Milchshake	96
Quark-Shake mit Birnen	96
Möhrensalat	98
Aprikosenmus	101
Blaubeer-Haselnuss-Sorbet	102
Zitronen-Granita mit Minze	102



ENERGIESPENDEND



Mandelmilch	96
Cashew-Milch	96
Möhrensalat	98
Gurkensuppe	100
Apfelmus	101
Carrot cake	101
Erdbeer-Sorbet	102



IMMUNSYSTEMSTÄRKEND



Grünkohl und Äpfel	95
Herbstsaft extra	95
Mandelmilch	96
Cashew-Milch	96
Birnen-Blaubeer-Milchshake	96
Carrot cake	98
Zitronen-Granita mit Minze	102

AUFGRUND IHRER WOHLTUENDEN WIRKUNG

.....



ENTSCHLACKEND



Apfel, Möhren und Orangen	98
Tomatensaft	90
Grüner Saft	92
Wintersaft	94
Frische-Luft-Saft	94
Spinat und Äpfel	95
Tomaten-Coulis	100



VERDAUUNGSFÖRDERND



Apfel-Rhabarber-Saft	89
Birnensaft	89
Spinat und Äpfel	95
Herbstsaft	95
Sojamilch	96
Gazpacho	98
Paprika-Coulis	100



SCHLANKMACHEND



Apfelsaft	89
Melonen-Orangen-Saft	89
Granatapfelsaft	90
Popeyes Krafttrunk	94
Frische-Luft-Saft	94
Möhrensaft mit Weintrauben	94
Zitronen-Granita mit Minze	102



BELEBEND



Popeyes Krafttrunk	94
Mandelmilch	96
Cashew-Milch	96
Sojamilch	96
Birnen-Blaubeer-Milchshake	96
Quark-Shake mit Birnen	96
Gurkensuppe	100

HINWEISE ZU DEN REZEPTEN

.....

WOHLTUENDE WIRKUNGEN



Jedes Rezept enthält ein oder mehrere Piktogramme, die die damit erzielten wohltuenden Wirkungen symbolisieren. Mehr zu diesen Wirkungen und ihrem Nutzen erfahren Sie auf S. 84 und 85.

DAS ZUBEHÖR



Zitruspresse



Schneid-/Reibescheibe 2 mm



Saftfilter



Schneid-/Reibescheibe 4 mm



Extra Press®-Einsatz



Streifenscheibe

DIE REZEPTE

Unsere Rezepte wurden so konzipiert, dass sie unterschiedlichen Ernährungsgewohnheiten entsprechen. Alle sind vegetarisch und die meisten sind vegan.

Getestet wurden sie mit Obst und Gemüse mittlerer Größe. Die Ergebnisse können je nach Größe, Qualität und Frische des Obstes bzw. Gemüses unterschiedlich ausfallen.

ALLERGENE

Sollten Sie eine Intoleranz aufweisen oder gegen irgendein Lebensmittel allergisch sein, finden Sie Hinweise zu den wichtigsten Allergenen am Ende jedes Rezepts, z. B.

*Allergene: Dieses Rezept enthält Milchprodukte.

REZEPTVARIANTEN

Bei manchen Rezepten werden Varianten wie das folgende Beispiel aufgeführt:

MÖHRENSAFT mit WEINTRAUBEN und LIMETTE

Die halbe Salatgurke durch etwa 500 g rote Weintrauben ersetzen. Die Weintrauben waschen, abbeeren und mit dem Saftfilter entsaften. Den Saftfilter leeren und die Möhren sowie die geschälte Limette entsaften.

APFELSAFT



ZUBEREITUNG: 5 min

FÜR 2 GLÄSER

ZUBEHÖR:



2 Äpfel

- 1 Die Äpfel waschen und halbieren.
- 2 Mit dem Saffilter entsaften.



APFEL-RHABARBER-SAFT

Für einen lieblicheren Geschmack zusätzlich 250 g Rhabarber verwenden.
Das Obst waschen, in Stücke schneiden und abwechselnd mit dem Saffilter entsaften. Zuletzt einen halben Apfel entsaften.



BIRNENSAFT

Die Äpfel ganz einfach durch Birnen ersetzen.

APFEL, MÖHREN und ORANGEN



ZUBEREITUNG: 5 min

FÜR 2 GLÄSER

ZUBEHÖR:



1 Apfel
2 Orangen

2 Möhren
1 cm Ingwer

- 1 Den Apfel und die Möhren waschen. Die Enden der Möhren entfernen, den Ingwer schälen, den Apfel halbieren und alles mit dem Saffilter entsaften. Den Saft aufheben.
- 2 Die Orangen mit der Zitruspresse entsaften und dabei den grauen Presskegel für große Zitrusfrüchte verwenden. Sie können die Orangen auch schälen, halbieren und ebenfalls mit dem Saffilter entsaften.
- 3 Die beiden Säfte in einem Shaker mischen und ggf. etwas zerstoßenes Eis hinzufügen. Sehr kalt trinken.



MELONEN-ORANGEN-SAFT

Den Apfel und die Möhren durch eine halbe geschälte und in Stücke geschnittene Honigmelone ersetzen.
Mit dem Saffilter entsaften und mit Schritt 2 fortfahren.

CRANBERRYS, ORANGEN und BIRNE



ZUBEREITUNG: 5 min

RUHEZEIT : 1 min

FÜR 2 GLÄSER

ZUBEHÖR:



1 Handvoll Cranberrys

1 Birne

2 Orangen

1 Teebeutel

- 1 Die Cranberrys waschen und 1 Std. in heißem Tee einweichen lassen.
- 2 Die Birne waschen. Die Cranberrys mit dem Extra-Press-Einsatz entsaften und mit der Birne fortfahren. Den Saft aufheben.
- 3 Die Orangen mit der Zitruspresse entsaften und dabei den grauen Presskegel für große Zitrusfrüchte verwenden. Sie können die Orangen auch schälen, halbieren und ebenfalls mit dem Extra-Press-Einsatz entsaften.

TRAUBENSaft



ZUBEREITUNG: 5 min

FÜR 2 GLÄSER

ZUBEHÖR:



600 g rote Weintrauben

- 1 Die Trauben waschen und abbeeren. Die Beeren mit dem Extra-Press-Einsatz entsaften.

TOMATENSaft



ZUBEREITUNG: 10 min

FÜR 2 GLÄSER

ZUBEHÖR:



4 reife Tomaten

- 1 Die Tomaten waschen, in Stücke schneiden und mit dem Extra-Press-Einsatz entsaften. Nach Belieben würzen (Selleriesalz, Tabasco usw.)

GRANATAPFELSAft



ZUBEREITUNG: 15 min

FÜR 2 GLÄSER

ZUBEHÖR:



4 Granatäpfel

- 1 Die Granatäpfel halbieren, die Hälften umdrehen und durch Schlagen mit einem Holzlöffel die Kerne entfernen.
- 2 Die Kerne in kleinen Mengen mit dem Extra-Press-Einsatz entsaften.



SAFT ZUM ENTSPANNEN



ZUBEREITUNG: 10 min FÜR 2 GLÄSER

ZUBEHÖR:



½ Ananas (400 g)
1 Handvoll Spinat

1 Apfel
20 Blätter Minze
2 Limetten

- 1 Die Ananas schälen, den harten Innenteil entfernen und in Stücke schneiden. Den Apfel waschen und halbieren. Den Spinat und die Minze waschen. Die Limetten schälen.
- 2 Für die Zubereitung eines Smoothies die zusammen eingerollten Spinat- und Minzeblätter, den Apfel, die Limetten und schließlich die Ananas mit dem Extra-Press-Einsatz entsaften. Für die Zubereitung eines dünnflüssigeren Saftes den Saffilter verwenden.

BOOSTER-SAFT



ZUBEREITUNG: 5 min FÜR 2 GLÄSER

ZUBEHÖR:



1 dicke Scheibe Weißkohl (300 g)
½ Ananas (400 g)

15 Blätter Minze
1 cm Frischer Ingwer

- 1 Die Ananas schälen, den harten Innenteil entfernen und in Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und den Kohl sowie die Minze waschen.
- 2 Alle Zutaten mit dem Saffilter oder dem Extra-Press-Einsatz (für einen dickflüssigeren Saft) entsaften. Dabei mit der Minze beginnen und anschließend den Kohl, den Ingwer und dann die Ananas entsaften.

GRÜNER SAFT



ZUBEREITUNG: 10 min FÜR 2 GLÄSER

ZUBEHÖR:



2 Äpfel
50 g Blattkohl
3 Zweige Petersilie
½ Fenchel (150 g)

3 Stangen Sellerie*
0,5 cm Ingwer
½ cm Ingwer
½ Zitrone

- 1 Die Äpfel und das Gemüse waschen und in Stücke schneiden. Die Blätter von Sellerie und Fenchel entfernen. Die Zitrone und den Ingwer schälen.
- 2 Für die Zubereitung eines Smoothies die Zutaten mit dem Extra-Press-Einsatz entsaften und dabei abwechselnd faserreiches Gemüse (Kohl und Petersilie) und wasserreiches Obst und Gemüse (Äpfel, Fenchel und Sellerie) einfüllen. Zum Schluss die Zitrone entsaften. Für die Zubereitung eines dünnflüssigeren Saftes den Saffilter verwenden.

*Allergene: Dieses Rezept enthält Sellerie.



POPEYES KRAFTTRUNK



ZUBEREITUNG: 5 min

FÜR 2 GLÄSER

ZUBEHÖR:



1 kleine Salatgurke

1 Apfel

1 Handvoll Spinat

½ cm Ingwer

- 1 Die Gurke schälen und in große Stücke schneiden. Den Spinat und den Apfel waschen. Den Ingwer schälen.
- 2 Alle Zutaten mit dem Saftfilter entsaften und dabei mit dem Spinat beginnen.

WINTERSAFT



ZUBEREITUNG: 5 min

FÜR 2 GLÄSER

ZUBEHÖR:



4 mittelgroße Möhren

1 gekochte rote Bete

¼ Knollensellerie (250 g) oder

2 Stangen Sellerie*

½ Limette

- 1 Die Möhren und den Sellerie waschen. Die Enden der Möhren entfernen. Das Gemüse in Stücke schneiden. Die Limette schälen.
- 2 Die rote Bete, den Sellerie, die Möhren und schließlich die halbe Limette mit dem Saftfilter entsaften.

*Allergene: Dieses Rezept enthält Sellerie.

FRISCHE-LUFT-SAFT



ZUBEREITUNG: 10 min

FÜR 2 GLÄSER

ZUBEHÖR:



3 mittelgroße Möhren

½ Salatgurke

½ Limette

- 1 Die Gurke schälen. Die Möhren waschen und die Enden entfernen. Die Limette schälen.
- 2 Sämtliche Zutaten mit dem Saftfilter entsaften.

MÖHRENSAFT mit WEINTRAUBEN und LIMETTE



Die halbe Salatgurke durch etwa 500 g rote Weintrauben ersetzen. Die Weintrauben waschen, abbeeren und mit dem Saftfilter entsaften. Den Saftfilter leeren und die Möhren sowie die geschälte Limette entsaften.

GRÜNKOHL und ÄPFEL



ZUBEREITUNG: 10 min FÜR 2 GLÄSER

ZUBEHÖR:



- 4 Blätter Grünkohl
- 2 Äpfel

- 1 Die Kohlblätter und die Äpfel waschen und in Stücke schneiden.
- 2 Die Kohlblätter und die Äpfel abwechselnd mit dem Saffilter entsaften. Zum Schluss ein Stück Apfel entsaften.

SPINAT und ÄPFEL



ZUBEREITUNG: 15 min FÜR 2 GLÄSER

ZUBEHÖR:



- 250 g Spinatsprossen
- 2 Äpfel

- 1 Die Spinatsprossen und die Äpfel waschen und in Stücke schneiden.
- 2 Abwechselnd Spinatsprossen und Apfelstücke mit dem Saffilter entsaften. Zum Schluss ein Stück Apfel entsaften.

SPINATSAFT



Für einen reinen Spinatsaft 350 g Spinatsprossen mit dem Saffilter entsaften.

HERBSTSAFT



ZUBEREITUNG: 5 min FÜR 2 GLÄSER

ZUBEHÖR:



ou



- 3 Birnen
- 1 Stange Sellerie*

1 cm frischer Ingwer

- 1 Die Birnen und den Sellerie waschen. Den Ingwer schälen. Mit dem Saffilter entsaften. Für einen dickflüssigeren Saft den Extra-Press-Einsatz verwenden.

*Allergene: Dieses Rezept enthält Sellerie.

HERBSTSAFT extra



Jedes Glas mit ½ TL Gelée Royale und ½ TL Sesamkörner* garnieren.

*Allergene: Dieses Rezept enthält Sesam und Sellerie.

MANDELMILCH



ZUBEREITUNG: 15 min

RUHEZEIT: 8 Std.

FÜR 2 GLÄSER

ZUBEHÖR:



200 g Mandeln*

600 ml Mineralwasser

- 1 Die Mandeln mindesten 8 Stunden in 1 l Wasser einweichen lassen.
- 2 Unter klarem Wasser abspülen und in kleinen Mengen abwechselnd mit jeweils der gleichen Menge Mineralwasser mit dem Extra-Press-Einsatz entsaften. Dabei das Mineralwasser in einem dünnen Strahl hinzugießen.
- 3 Die so erhaltene Mandelmilch filtern, um das Fruchtfleisch zu entfernen.

*Allergene: Dieses Rezept enthält Schalenfrüchte.

CASHEW-MILCH



Die Mandeln durch 200 g zuvor eingeweichte Cashewnüsse* ersetzen.

*Allergene: Dieses Rezept enthält Schalenfrüchte

SOJAMILCH



Die Mandeln durch 150 g zuvor eingeweichte geschälte gelbe Sojabohnen* ersetzen. Mit einer Kelle die Sojabohnen und das Wasser gleichzeitig einfüllen. Die Sojamilch in einem Topf 15 min unter Rühren erhitzen.

*Allergene: Dieses Rezept enthält Schalenfrüchte.

BIRNEN-BLAUBEER-MILCHSHAKE



ZUBEREITUNG: 10 min

FÜR 2 GLÄSER

ZUBEHÖR:



1 Birne

2 TL Honig

150 g Blaubeeren

1 EL Weizenkeimlinge*

200 ml Milch*

1 EL gemahlene Mandeln*

- 1 Die Birne waschen und in Stücke schneiden. Die Blaubeeren waschen. Das Obst mit dem Extra-Press-Einsatz entsaften und den Saft in einen Krug gießen.
- 2 Die anderen Zutaten hinzufügen und mit einem Schneebesen vermischen.

QUARK-SHAKE mit BIRNEN und BLAUBEEREN



Für ein proteinreicheres Getränk die Milch durch 200 g Quark* ersetzen. Nach Belieben Mineralwasser hinzufügen, um den Quark-Shake zu verdünnen.

*Allergene: Diese Rezepte enthalten Gluten, Milch und Schalenfrüchte.



MÖHRENSALAT



ZUBEREITUNG: 15 min FÜR 6 PERSONEN

ZUBEHÖR:



500 g Möhren
2 Zitronen
100 g Pinienkerne

Einige Blätter Petersilie
Olivenöl
Kümmel
Salz & Pfeffer

- 1 Die Möhren waschen, schälen und die Endstücke entfernen. Mit der 2-mm- oder 4-mm-Reibescheibe raspeln oder mit der Streifenscheibe in Streifen schneiden.
- 2 Die Zitronen mit der Zitruspresse entsaften und dabei den gelben Presskegel für kleine Zitrusfrüchte verwenden und den Saft über die geraspelten Möhren gießen.
- 3 Nach Belieben zerkleinerte Petersilie, Olivenöl und Kümmel hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen.
- 4 Vor dem Servieren mit Pinienkernen bestreuen.

GAZPACHO



ZUBEREITUNG: 10 min FÜR 4 PERSONEN

ZUBEHÖR:



600 g reife Tomaten
¼ Salatgurke
¼ rote Paprika

½ Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer

- 1 Das Gemüse waschen. Die Gurke schälen und die Paprika entstielen.
- 2 Das Gemüse in Stücke schneiden und den Knoblauch schälen.
- 3 Für eine sämige Beschaffenheit sämtliche Zutaten mit dem Extra-Press-Einsatz entsaften (für eine flüssigere Beschaffenheit den Saftfilter verwenden).
- 4 Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.
- 5 Mindestens 3 Stunden kalt stellen.

WASSERMELONEN-GAZPACHO



Die rote Paprika durch eine Viertel Wassermelone (500 g) und den Knoblauch durch einen Bund frische Minze ersetzen, 300 g reife Tomaten und 1/4 Salatgurke beibehalten. Die Wassermelone und die Gurke schälen, die Tomaten waschen. Sämtliche Zutaten mit dem Extra-Press-Einsatz verwenden und dabei mit der Minze beginnen. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.





TOMATEN-COULIS

ZUBEREITUNG: 10 min

FÜR 4 PERSONEN

GARZEIT: 30 min

ZUBEHÖR:



1 kg reife Tomaten

2 EL Olivenöl

2 TL Zucker

2 Knoblauchzehen

1 Bund Basilikum

Salz & Pfeffer

- 1 Die Tomaten waschen und in Stücke schneiden.
- 2 Das Olivenöl in eine Pfanne geben und den zerdrückten Knoblauch mit Salz, Pfeffer und Zucker kurz anbraten. Tomaten und Basilikum hinzufügen. Bei geringer Hitze etwa 30 min einkochen lassen. Abschmecken.
- 3 Anschließend in kleinen Mengen mit dem Extra-Press-Einsatz entsaften.

PAPRIKA-COULIS



Tomaten, Zucker und Basilikum durch 1 rote und 2 gelbe Paprikaschoten ersetzen. Den Backofen mit der Grillfunktion auf 225 °C vorheizen. Die Paprika waschen, halbieren und die Stiele entfernen. Die Paprika auf Alufolie auf mittlerer Schiene etwa 30 min grillen. Die Paprika aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Schälen und mit dem Extra-Press-Einsatz entsaften. Das Olivenöl und 1 zerdrückte Knoblauchzehe hinzufügen, abschmecken und vermischen.

GRIECHISCHE GURKENSUPPE



ZUBEREITUNG: 5 min

FÜR 2 PERSONEN

ZUBEHÖR:



ou



½ Salatgurke

2 griechische Joghurt*

Schnittlauch, Minze

Salz & Pfeffer

1 Spritzer Zitronensaft

- 1 Die Gurke waschen und schälen. In Stücke schneiden und für eine sämige Beschaffenheit mit dem Extra-Press-Einsatz entsaften (für eine flüssigere Beschaffenheit den Saftfilter verwenden).
- 2 Mit dem Rührbesen den Gurkensaft mit dem Joghurt vermischen und nach Belieben zerkleinerte Minze und Schnittlauch hinzufügen sowie mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

*Allergene: Dieses Rezept enthält Milchprodukte.

APFELMUS



ZUBEREITUNG: 10 min

GARZEIT: 20 min

RUHEZEIT: 1 Std.

FÜR 2-3 PERSONEN

ZUBEHÖR:



600 g Äpfel

1 TL Zimt

1 Tüte Vanillezucker

- 1 Die Äpfel schälen und vierteln.
- 2 In einen Kochtopf geben, den Vanillezucker und den Zimt hinzugeben. Bei schwacher Hitze garen.
- 3 Die Äpfel, sobald sie weich gegart sind, mit dem Extra-Press-Einsatz entsaften.
- 4 Gleich servieren oder kalt stellen.



APRIKOSENMUS

Die Äpfel durch 600 g zuvor gewaschene und entsteinte Aprikosen ersetzen.



APFEL-BIRNEN-MUS

Die Hälfte der Äpfel durch Birnen ersetzen. Ansonsten den Rezeptangaben folgen.



CARROT CAKE

ZUBEREITUNG: 15 min

GARZEIT: 50 min

FÜR 6 PERSONEN

ZUBEHÖR:



ou



350 g de Möhren

175 g Rohrzucker

160 g gemahlene Mandeln*

1 Tüte Backpulver

4 Eier*

1 Zitrone

50 g Pekannüsse*

2 TL Zimt

30 g getrocknete Cranberrys

1 TL gemahlener Ingwer

80 g Mehl*

1 TL Muskatnuss

- 1 Das beim Zubereiten von Möhrensaft angefallene Fruchtfleisch verwenden oder Möhren mit der 4-mm-Reibescheibe raspeln. Das Eigelb mit dem Zucker vermischen, bis die Masse weiß wird. Die übrigen Zutaten, darunter das Fruchtfleisch der Möhren, hinzufügen. Den Backofen auf 180 °C (Stufe 6) vorheizen.
- 2 Das Eiweiß zu Eischnee schlagen und unterheben.
- 3 Eine Kastenform mit Öl einfetten und den Teig hineingeben.
- 4 50 bis 60 min backen. Mit einer Messerspitze überprüfen, ob er durchgebacken ist (in dem Fall bleibt nichts am Messer kleben). Abkühlen lassen und servieren!

*Allergene: Dieses Rezept enthält Eier, Gluten und Schalenfrüchte.

ERDBEER-SORBET / MANGO-SORBET



ZUBEREITUNG: 10 min

GEFRIERZEIT: 3 - 6 Std.

FÜR 6 PERSONEN

ZUBEHÖR:



200 ml Rohrzuckersirup

1/2 Zitrone

500 g Erdbeeren

- 1 Die Erdbeeren waschen und gemeinsam mit der halben Zitrone mit dem Extra-Press-Einsatz entsaften, um ein Coulis zu erhalten.
- 2 Das Coulis mit dem Rohrzuckersirup vermischen. Die Masse in Eiswürfelformen gießen. 3 bis 6 Stunden in die Tiefkühltruhe legen.
- 3 Wenn die Würfel fest sind, diese in den Saftfilter geben. Anschließend das Sorbet aus dem Saftfilter entnehmen. Ein Glas unter den Saftaustritt stellen, um ggf. austretenden Saft aufzufangen. Sofort in Schalen füllen und servieren!
*Für ein Coulis zur Verfeinerung Ihrer Desserts 3 EL Puderzucker hinzufügen.

BLAUBEER-HASELNUSS-SORBET



Die Birnen durch 500 g Blaubeeren ersetzen. Ansonsten den Rezeptangaben folgen. Das Sorbet mit zerkleinerten Haselnüssen* garnieren.

*Allergene: Dieses Rezept enthält Schalenfrüchte.

ZITRONEN-GRANITA mit MINZE



ZUBEREITUNG: 10 min

GEFRIERZEIT: 3 - 6 Std.

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEHÖR:



200 ml Wasser

20 Blätter Minze

100 ml Rohrzuckersirup

Einige gehackte Mandeln*

4 Limetten (130 ml)

- 1 Das Wasser mit dem Rohrzuckersirup vermischen.
- 2 Die Limetten mit der Zitruspresse entsaften und dabei den gelben Presskegel (für kleine Zitrusfrüchte) verwenden. Den Saft zu der Mischung aus Wasser und Rohrzuckersirup hinzufügen. Die Minze waschen und ebenfalls hinzufügen.
- 3 Die Masse in Eiswürfelformen gießen und 3 bis 6 Stunden in die Tiefkühltruhe legen.
- 4 Wenn die Würfel fest sind, diese in den Saftfilter geben. Anschließend das Sorbet aus dem Saftfilter entnehmen. Ein Glas unter den Saftaustritt stellen, um ggf. austretenden Saft aufzufangen. Sofort in Gläser füllen, mit gehackten Mandeln garnieren und servieren!

*Allergene: Dieses Rezept enthält Schalenfrüchte.



INDICE

Estrarre il meglio dalla frutta e verdura	105
Regole d'oro	107
Le vitamine, minerali e le fibre	108
I principi nutritivi delle verdure, frutta & "super alimenti"	110
Selezione delle ricette in base ai loro benefici	118
Come leggere le ricette	122
Ricette	123

INDICE TEMATICO

SUCCHI DI FRUTTA

Succo di mela	123	Succo di mirtilli, arancia e pera.....	124
Succo di mela e rabarbaro	123	Succo di uva	124
Succo di pera	123	Succo di pomodoro.....	124
Succo mela, carota e arancia	123	Succo di melograno	124
Succo di melone e d'arancia	123		

SUCCHI DI VERDURA

Succo relax.....	126	Succo di carota, uva e lime.....	128
Succo Energy	126	Succo di cavolo riccio e mela.....	129
Succo sogno di verdure	126	Succo di spinaci e mela	129
Succo di Popeye	128	Succo di spinaci	129
Succo d'inverno	128	Succo d'autunno	129
Succo boccata d'aria.....	128	Succo d'autunno extra.....	129

LATTE & Co.

Latte di mandorle.....	130	Frullato pere mirtilli.....	130
Latte di anacardi.....	130	Frullato di yogurt pera mirtilli.....	130
Latte di soia	130		

ANTIPASTI E SALSE

Insalata di carote	132	Salsa di pomodoro	134
Gazpacho	132	Salsa di peperoni al grill	134
Gazpacho d'anguria.....	132	Vellutata di cetriolo	134

DESSERT

Composta di mele	135	Salsa di fragola	136
Composta di albicocche.....	135	Sorbetto alla fragola / al mango .	136
Composta de mela e pera.....	135	Sorbetto ai mirtilli.....	136
Carrot cake	135	Granita limone menta.....	136

ESTRARRE IL MEGLIO DALLA FRUTTA E VERDURA

.....

Per conciliare salute e piacere giorno dopo giorno, il **Juice Expert®** Magimix associa il meglio della natura al meglio della tecnologia.

Con le sue diverse tecnologie esclusive brevettate, il **Juice Expert®** estrae a freddo tutti i benefici della frutta e della verdura.

Questo libro vi rivela come utilizzare il vostro **Juice Expert®** per realizzare un'infinita varietà di succhi, di smoothie, di antipasti appetitosi e di dessert rinfrescanti...



Il Juice Expert® è dotato di un motore professionale, Integralmente fabbricato in Francia da Magimix. La sua velocità professionale associata a vari utensili, tutti brevettati, permette di estrarre a freddo il meglio di qualsiasi tipo di frutta e di verdura**.



L'Extra Press®*: questa nuova invenzione Magimix garantisce le funzioni di "estrattore" del **Juice Expert®**.

La sua esclusività è protetta da numerosi brevetti. Questa tecnologia permette di realizzare l'estrazione a freddo di frutta e di verdura tenera o cotta, di mandorle o noci... Rispettando i sapori e gli apporti nutritivi,

L'Extra Press®** vi permette quindi di realizzare qualsiasi tipo di succo estraendo più vitamine, fibre, antiossidanti e nutrimenti essenziali**...



Appositamente ideato per estrarre il meglio dalla frutta e verdura a polpa soda (mele, carote...) e verdure verdi (cavolo, sedano...), **il Filtro Setaccio®**** è una tecnologia brevettata Magimix con prestazioni eccezionali.

A seconda della vostra ispirazione, della stagione o del modo di vita, **il Filtro Setaccio** permette di realizzare a freddo succhi limpidi e puri, naturali al 100%, più abbondanti e più ricchi di nutrimenti essenziali**.

* a seconda del modello

**Le analisi realizzate da laboratori indipendenti attestano che il Juice Expert è un prodotto estremamente efficace. Per ulteriori informazioni su queste analisi, consultare in particolare www.juice-expert.com



Il succo d'arancia è il succo preferito dei francesi e permette di fare il pieno di vitamine per cominciare la giornata nel migliore dei modi.

Per soddisfare le esigenze di tutta la famiglia, il **Pulp System®** del **Juice Expert®** offre a tutti la possibilità di fare succhi freschi rapidamente, con o senza polpa.



Nella versione 4, il **Juice Expert®** è anche dotato di una **scatola tagliaverdure***. I suoi dischi di precisione di marca Sabatier garantiscono tagli perfetti per tutte le vostre insalate di frutta o di verdura.

La Tramoggia XL del **Juice Expert®** permette l'introduzione di molta frutta e verdura senza doverle tagliare. Oltre a un risparmio di tempo, si riduce anche il degrado degli antiossidanti.

Vantaggio supplementare, tutti gli accessori amovibili del **Juice Expert®** si puliscono facilmente e si possono lavare in lavastoviglie.

Tutta l'esperienza di Magimix si ritrova nelle numerose tecnologie brevettate che rendono il **Juice Expert®** un prodotto dalle prestazioni uniche**.

I succhi estratti dal **Juice Expert®** sono più ricchi di vitamine, di minerali, di antiossidanti e di nutrienti essenziali con una resa ottimale**, come lo dimostrano le numerose analisi realizzate da laboratori indipendenti.



In questo libro troverete più di 40 ricette di diversi tipi: succhi, smoothie, latti vegetali, antipasti, dessert, salse di frutta e sughi... con tutti i benefici che vi potranno apportare per abbinare la salute al piacere giorno dopo giorno.



REGOLE D'ORO

.....

RISPETTARE LE STAGIONI

Un frutto di stagione, colto ben maturo nelle vicinanze e poco tempo prima di essere mangiato, possiede qualità gustative e nutritive molto più grandi rispetto a un frutto che è maturato in frigorifero oppure su una nave.

SAPER ACQUISTARE BENE

Più la frutta e la verdura sono fresche, più sono ricche di succo e di vitamine. Altri segni di freschezza sono una buccia liscia, foglie ben verdi, assenza di macchie...

Selezionare di preferenza alimenti che provengono dall'agricoltura biologica, in particolare per la frutta e la verdura di cui volete conservare la buccia. La buccia, oltre ad essere molto ricca di nutrimenti, apporta anche molto più sapore. Vi consigliamo di sbucciare le banane, l'ananas, il mango per ottenere un gusto migliore. Togliere sempre i noccioli delle albicocche, delle pesche e delle ciliegie.

VARIARE i diversi tipi di frutta e di verdura dato che non apportano tutti gli stessi nutrimenti e gli stessi benefici per la salute.

TENERE GLI ALIMENTI AL FRESCO

Alcuni tipi di frutta e di verdura possono essere conservati nella vasca per le verdure in frigorifero (carote, cetrioli, peperoni...). Altri invece sopportano male il freddo e preferiscono essere conservati in un cesto per la frutta (pomodori, avocado...). In ogni caso vi conviene sempre riporli un'ora in frigo prima di utilizzarli perché il succo è sempre più buono fresco che tiepido. Se aggiungete ghiaccio, fare attenzione alla qualità dell'acqua utilizzata per farlo.

SCIACQUARE sempre la frutta e la verdura prima di utilizzarla. Non lasciarla mai a bagno ma passarla semplicemente sotto l'acqua.

FATEVI PIACERE!

Potete recuperare la polpa della frutta e verdura per realizzare deliziose ricette. La frutta è anche una fonte preziosa di fruttosio (zucchero naturale). Se fate attenzione al vostro apporto di zuccheri, vi consigliamo di alternare succhi di frutta con succhi di verdura, naturalmente meno dolci.

LE VITAMINE

.....



VITAMINA A / BETA CAROTENE – Visione, crescita e pelle sana

Asparagi, carote, crescione, spinaci, cavolo riccio, prezzemolo, cachi, mango, melone, albicocca, zucca, broccoli, sedano...



VITAMINA B2 – Formazione dei globuli del sangue

Mandorle, germe di grano, soia, spinaci, menta, latticini, uova...



VITAMINA B6 – Funzionamento del sistema nervoso

Patata, peperone, banana, cumino, frutta secca a guscio, germe di grano, zenzero, semi di sesamo...



VITAMINA B9 – Sistema immunitario

Rape rosse, broccoli, carote, crescione, ravanelli, spinaci, prezzemolo, melone, ciliegie, fragole, mango...



VITAMINA C – Riduzione della fatica

Broccoli, crescione, spinaci, cavolo riccio, prezzemolo, peperone, guaiava, kiwi, limone, arancia, papaia, mirtillo...



VITAMINA D – Fissa il calcio

La principale fonte è il sole. Negli alimenti la si trova essenzialmente nei latticini, nelle uova e nel pesce.



VITAMINA E – Antiossidante (protezione contro i radicali liberi)

Crescione, spinaci, menta, prezzemolo, peperone, pomodoro, mango, mirtilli, frutta secca a guscio, noci varie, oli vegetali...



VITAMINA K – Coagulazione del sangue

Broccoli, cavolo riccio e kale, cavolo nero, spinaci, asparagi, carote, prezzemolo, kiwi, mirtilli...

I MINERALI E LE FIBRE

.....

CALCIO – Formazione e solidità delle ossa e dei denti

Latte e latticini in generale. Alcune verdure ne contengono: albicocche, broccoli, cavolo verde, cavolo riccio, crescione, spinaci, prezzemolo...



FERRO – Trasporta l'ossigeno nel sangue

Crescione, spinaci, prezzemolo, basilico, menta, zenzero, germe di grano, cannella, carni e pesci.

FIBRE ALIMENTARI – Transito intestinale e regolazione della glicemia

Prodotti cerealieri, frutta secca, frutta con guscio, germe di grano, legumi secchi (lenticchie, fagioli...), ribes nero, prugne secche...



MAGNESIO – Sistema nervoso e muscoli (anti-stress)

Frutta secca a guscio. Basilico, prezzemolo, spinaci, menta, frutto della passione, banana... Senza dimenticare il cioccolato!



MANGANESE – Protezione delle cellule contro l'invecchiamento

Ananas, noce di cocco, zenzero, mandorle, cannella, pinoli, menta, rape rosse, bacche...



FOSFORO – Energia per le cellule

Albicocche, kiwi, prugne secche, pomodoro... Germe di grano, semi di sesamo, anacardi, latticini...



POTASSIO – Prevenzione dell'ipertensione

Spinaci, finocchio, cavolo, zenzero, prezzemolo, frutto della passione, melone, banana, mirtillo nero, pomodoro...



ZINCO – Buona salute per pelle, unghie e capelli

Spinaci, zucchine, prezzemolo, ananas, lamponi, agrumi, pomodori, latticini, carni, pesci, noci varie...



I PRINCIPI NUTRITIVI

.....

ASPARAGO



Con il suo tenore in vitamine A e C, ha un elevato potere anti-ossidante. Gli asparagi sono anche ricchi di vitamine B9 e K.

BASILICO



Concentrato di principi nutritivi, ricco di vitamine A, B9, K, di ferro e manganese, costituisce anche una fonte di vitamina C, di calcio, di magnesio e di potassio.

RAPA ROSSA



Grazie al suo colore porpora e al suo gusto dolciastro, è ideale per essere amata dai bambini! È anche ricca di vitamina B9 e di manganese.

BROCCOLI



Sono ricchi di vitamine A, B9, C e K. Per approfittare al meglio delle loro proprietà, si consuma crudo o cotto al vapore.

CAROTE



Il suo colore arancio proviene dalla sua ricchezza in beta-carotene. Questa vitamina ha un ruolo essenziale nel mantenimento di una buona visione e di una pelle sana. Contiene anche le vitamine B9 e K.

SEDANO



Costituito per il 95 % d'acqua, il sedano ha pochissime calorie ed è ricco di vitamine A, K e B9. Quest'ultima aiuta al buon funzionamento del sistema immunitario.

CAVOLO RICCIO



Ricco di vitamina A, C, B9 e K, apporta anche calcio e potassio. Costituisce inoltre

una fonte di fibre essenziali per una buona digestione.

CAVOLO VERDE



È una verdura molto povera in calorie e molto ricca in vitamina K che favorisce la coagulazione del sangue. È anche una buona fonte di vitamina C.

CETRIOLO



Costituito per il 97 % d'acqua, ha pochissime calorie (12 kcal/100 g), ed è la verdura ideale per le vostre ricette dietetiche.

CRESCIONE



È particolarmente ricco di beta-carotene ed è anche una notevole fonte di ferro.

SPINACI



Ricchi di vitamine A, C, E e K, sono anche fonte di vitamine del gruppo B (B2, B6, B9), di ferro, di magnesio, di potassio e di manganese. Sono anche una fonte di fibre alimentari.

FINOCCHIO



Il finocchio è fonte di vitamina B9 e di potassio, il quale contribuisce a mantenere normale la pressione arteriosa.

MENTA



Ricca di vitamine A, B9, C, E, di ferro, di manganese e di fibre alimentari è anche fonte di vitamina B2, di calcio, di magnesio e di potassio.

Primavera Estate Autunno Inverno

VERDURE

.....



ASPARAGO



BASILICO



RAPA ROSSA



BROCCOLI



CAROTE



SEDANO



CAVOLO VERDE



CETRIOLO



CRESCIONE



SPINACI



FINOCCHIO



MENTA

I PRINCIPI NUTRITIVI

.....

PREZZEMOLO



Perfetto per aggiungere gusto e colore, è ricco di vitamine A, B9, C, E, K e di moltissimi minerali: ferro, calcio, potassio e manganese. Contiene anche diverse fibre.

PEPERONE



Ricco di acqua, costituisce un'eccellente fonte di vitamine antiossidanti (A e C) e di vitamina B6, nota per la sua azione sul sistema nervoso.

RAVANELLI



Con poche calorie e costituito per il 95% di acqua, il ravanella è ricco di vitamine B9 e C.

ALBICOCCA



Ricca di vitamina A, dal forte potere anti-ossidante sulle cellule. Privilegiare un frutto dal profumo gradevole e morbido al tatto.

AGRUMI



Non è più un segreto per nessuno, gli agrumi contengono molta vitamina C. Questa famiglia di frutta è anche ricca di vitamina A e costituisce una fonte di vitamina B9, essenziale per il sistema immunitario.

ANANAS



Ricco di manganese e di vitamine C, l'ananas si associa perfettamente alle ricette salate e dolci, in antipasto, piatto principale o dessert.

BANANA



Alimento molto apprezzato dagli sportivi, è ricca di manganese, minerale essenziale per la protezione delle cellule contro

l'invecchiamento precoce. Questo frutto energetico (circa 100 kcal/150g) è anche fonte di vitamine A e B6.

RIBES NERO



Lo sapevate che il ribes nero è 5 volte più ricco di vitamine C che l'arancia? Apporta anche fibre alimentari, potassio e manganese. Tutti eccellenti motivi per aggiungerlo ai vostri menu.

CILIEGIE



Hanno un elevato potere anti-ossidante grazie ai polifenoli che contengono. Il loro colore rosso caratteristico è dato dagli antociani che contengono. Sono anche ricche di vitamina B9.

FRAGOLE



Ricche di acqua e con poche calorie, le fragole sono senza alcun dubbio un alimento dietetico. Inoltre hanno un elevato tenore in vitamina C e un buon apporto di vitamina B9 e di manganese.

LAMPONI



Belli, colorati e buoni per la salute, sono un'ottima fonte di fibre alimentari. Hanno anche un elevato tenore in vitamina C e sono fonte di vitamina B9 e di manganese.

FRUTTO DELLA PASSIONE



Questo frutto esotico è ricco di principi nutritivi come le vitamine A e C. Apporta anche fibre alimentari e potassio, un minerale che interviene nella prevenzione dell'ipertensione arteriosa.

● Primavera ● Estate ● Autunno ● Inverno

FRUTTA E VERDURA

.....



PREZZEMOLO



PEPERONE



RAVANELLI



ALBICOCCA



AGRUMI



ANANAS



BANANA



RIBES NERO



CILIEGIE



FRAGOLE



LAMPONI



FRUTTO DELLA
PASSIONE

I PRINCIPI NUTRITIVI

.....

KIWI



Frutto atipico per il suo colore e la sua consistenza, il kiwi è ricco di vitamine C e K. È anche fonte di vitamina B9, nutrimento essenziale per il buon funzionamento del sistema immunitario.

MANGO



Questo frutto dalla polpa di un caratteristico color arancio è ricco di vitamine C e A. Quest'ultima garantisce una buona visione. Il mango contiene anche vitamina B9.

MELONE



Ricco di acqua e molto rinfrescante, il melone ha un elevato tenore in vitamine A e B9 ed è anche fonte di potassio.

MORE



Il loro colore intenso darà un tocco di originalità ai vostri succhi e smoothie. Le more sono potenti anti-ossidanti che proteggono le nostre cellule contro l'invecchiamento precoce. Sono anche ricche di manganese.

MIRTILLI



Come la grande maggioranza delle bacche, i mirtilli hanno un elevato potere anti-ossidante. Sono anche fonte di vitamine K e di manganese.

PESCHE E PESCHE NOCI



Questi due frutti hanno molte somiglianze e sono ricchi di fibre.

PERA



Dolce e gustosa, la pera è fonte di fibre alimentari che hanno un ruolo essenziale per il benessere intestinale.

MELA



Il frutto preferito dei francesi, la mela offre un'ampia varietà di scelta. Contiene la pectina, fibra solubile che partecipa al buon mantenimento di una glicemia normale.

ZUCCA



Molto ricca in beta-carotene che le conferisce il caratteristico colore arancio, ha un elevato potere anti-ossidante. Sebbene la si consumi soprattutto nelle preparazioni salate, la zucca è un frutto.

UVA



Per la maggior parte della frutta e della verdura, più il colore è intenso, più il loro potere anti-ossidante è elevato. Lo stesso vale per l'uva nera.

POMODORO



Il pomodoro è ricco di vitamina A e di vitamina C. Racchiude anche un anti-ossidante ben specifico, il licopene, un pigmento che conferisce il colore rosso ai pomodori. Lo sapevate che il pomodoro è un frutto?

● Primavera ● Estate ● Autunno ● Inverno

FRUTTA

.....



KIWI



MANGO



MELONE



MORE



MIRTILLI



NETTARINA



PESCHE E PESCHE NOCI



PERA



MELA



ZUCCA



UVA



POMODORO

I PRINCIPI NUTRITIVI

.....

MANDORLE

Sono ricche di vitamine B2, B9, E, di calcio, magnesio, potassio, fosforo e zinco. Racchiudono anche fibre che aiutano a regolare il transito intestinale.

CANNELLA

Ricca di calcio, di ferro e di manganese, può essere utilizzata nelle ricette salate e in quelle dolci.

CUMINO

Delizioso e profumato, il cumino possiede un grande interesse dal punto di vista nutritivo! È ricco di vitamine A e B6 e contiene numerosi minerali.

CURCUMA

Questa spezia è una vera bomba di principi nutritivi! La curcuma è uno degli alimenti più ricchi di anti-ossidanti. Il suo gusto è dolce e delicato.

PAPPA REALE

È l'alimento per le larve della colonia di api prima che diventino api oltre ad essere il nutrimento esclusivo delle api regine, da cui viene il nome. È ideale per stimolare contro la fatica.

GERME DI GRANO

Arricchite ogni giorno le vostre ricette con un cucchiaino di germe di grano. È molto ricco di principi nutritivi: vitamine B2, B6, E, K, ferro, magnesio, potassio e fosforo.

ZENZERO

Che lo si utilizzi fresco o in polvere, è ricco di vitamina B6 e di numerosi minerali come il ferro, il magnesio, lo zinco e il

manganese. Contiene anche una quantità elevata di fosforo, minerale prezioso nella produzione dell'energia necessaria alle attività delle nostre cellule.

SEMI DI CHIA

Ricchissimi di proprietà nutrizionali, sono famosi per il loro tenore in omega 3. Apportano anche le fibre necessarie al transito intestinale.

SEMI DI SESAMO

Sono riconosciuti per il loro elevato tenore in vitamine e in sali minerali, in particolare la vitamina B9 e il calcio. Questo minerale interviene nella formazione delle ossa e dei denti.

OLIO D'OLIVA

Ha un profilo favorevole in acidi grassi, in particolare grassi mono-insaturi, noti per i loro benefici sulla salute del sistema cardiovascolare.

PINOLI

Questi semi commestibili delle pigne di pino sono ricchi di vitamine B9, E, K, ferro, magnesio, potassio, zinco, fosforo, manganese e di fibre. Sono anche fonte di proteine vegetali.

SOIA E DERIVATI DELLA SOIA

Questo legume secco è noto per il suo elevato tenore in proteine vegetali e il basso tenore in grassi. Oltre ad apportare vitamine del gruppo B (B2, B9), K, magnesio, zinco e fosforo, la soia costituisce un'eccellente apporto di fibre alimentari.

I «SUPER ALIMENTI»

.....



MANDORLE



CANNELLA



CUMINO



CURCUMA



PAPPA REALE



GERME DI GRANO



ZENZERO



SEMI DI CHIA



SEMI DI SESAMO



OLIO D'OLIVA



PINOLI



SOIA E DERIVATI
DELLA SOIA

SELEZIONE DELLE RICETTE

.....

Oltre al piacere che ci apportano la frutta e la verdura, contribuiscono anche alla nostra salute in svariati modi. Le ricette che potrete realizzare con il Juice Expert offrono notevoli vantaggi per il corpo.



ANTIOSSIDANTI – Vitamine C, E e manganese p.120

Queste ricette contengono nutrimenti noti per la loro azione anti-ossidante. Gli anti-ossidanti hanno un ruolo importante per la difesa del nostro organismo contro i radicali liberi, molecole instabili formate dal corpo e che sono una causa riconosciuta d'invecchiamento precoce delle cellule e dello sviluppo di alcune malattie.



ANTI-STRESS – Magnesio, vitamine B6 e C p.120

Un'associazione di vitamine e di minerali come il magnesio, le vitamine B6 e C che contribuiscono al funzionamento normale del sistema nervoso. Questi nutrimenti aiutano a ridurre la fatica spesso associata alle situazioni stressanti.



DÉTOX – Gli alimenti che «puliscono» il corpo p.121

Queste ricette propongono alimenti che apportano grandi quantità di nutrimenti come le fibre, le vitamine e i minerali antiossidanti. Questi ultimi sono particolarmente efficaci per aiutare l'eliminazione delle sostanze o tossine che sono spesso accumulate in eccesso durante i periodi di festa o in occasione di pranzi copiosi che rallentano la digestione e il buon funzionamento dell'organismo.



DIGESTIONE – Fibre alimentari e glucidi p.121

Queste ricette apportano le fibre alimentari che contribuiscono alla regolazione del transito intestinale e della glicemia. Hanno anche un alto potere saziante, ideale per evitare gli apporti alimentari in eccesso.

IN FUNZIONE DEI LORO BENEFICI

.....



ENERGETICHE – Glucidi semplici

p.120

Ideali per la colazione oppure come snack durante le giornate molto impegnative, queste ricette apportano i glucidi semplici necessari per fornire all'organismo energia rapidamente disponibile.



IMMUNITÀ – Zinco, ferro, vitamine A, B6, B9, C e D p.120

Queste ricette sono ricche di nutrimenti che garantiscono il buon funzionamento del sistema immunitario come lo zinco, il ferro, le vitamine A, B6, B9, C e D. Questi nutrimenti sono anche molto importanti per proteggere il vostro corpo contro lo sviluppo di alcune malattie.



DIETETICHE – Meno di 80 kcal/porzione

p.121

Queste ricette sono particolarmente ricche di acqua e povere di calorie. Sono interessanti per tutti coloro che si preoccupano della loro linea.



RIVITALIZZANTI – Proteine, glucidi e fosforo

p.121

Queste ricette forniscono al corpo un'associazione ottimale di nutrimenti per permettere all'organismo di recuperare nel migliore dei modi dopo un esercizio fisico moderato o intenso.

ADATTARE LE VOSTRE RICETTE PERSONALI

.....

Avete provato tutte le ricette del libro? I risultati possono variare a seconda delle dimensioni della frutta e della verdura scelta, della loro qualità e freschezza. Consultare le regole d'oro (p. 107) per selezionare i vostri ingredienti nel migliore dei modi.

Prendete ispirazione da questo libro per creare le vostre proprie ricette.



Consultate e condividete le vostre ricette e consigli su:

www.magimix.com

Applicazione gratuita Magimix per cellulari e tablet

SELEZIONE DELLE RICETTE

.....



ANTIOSSIDANTI



Granita limone menta.....	123
Succo di uva	124
Succo di pomodoro.....	124
Succo di melograno	124
Succo Energy.....	126
Succo di cavolo riccio e mela...	129
Salsa di fragola	136



ANTI-STRESS



Succo relax	126
Frullato pere mirtilli.....	130
Succo di pomodoro.....	130
Insalata di carote	132
Composta di albicocche.....	135
Sorbetto ai mirtilli.....	136
Granita limone menta.....	136



ENERGETICHE



Latte di mandorle.....	130
Latte di anacardi.....	130
Insalata di carote	132
Vellutata di cetriolo	134
Composta di mele	135
Carrot cake	135
Sorbetto alla fragola	136



IMMUNITÀ



Succo di cavolo riccio e mela...	129
Succo d'autunno extra.....	129
Latte di mandorle.....	130
Latte di anacardi.....	130
Frullato pere mirtilli.....	130
Carrot cake	135
Granita limone menta.....	136

IN FUNZIONE DEI LORO BENEFICI

.....



DETOX



Succo mela, carota e arancia.....	123
Succo di pomodoro.....	124
Succo sogno di verdure	126
Succo d'inverno	128
Succo boccata d'aria.....	128
Succo di spinaci e mela.....	129
Salsa di pomodoro	134



DIGESTIONE



Succo di mela e rabarbaro	123
Succo di pera	123
Succo di spinaci e mela.....	129
Succo d'autunno.....	129
Latte di soia.....	130
Gazpacho	132
Salsa di peperoni al grill	134



DIETETICO



Succo di mela	123
Succo di mela e rabarbaro	123
Succo di melograno	124
Succo di Popeye	128
Succo boccata d'aria.....	128
Succo di carota, uva e lime.....	128
Granita limone menta.....	136



REVITALIZZANTE



Succo di Popeye.....	128
Latte di mandorle.....	130
Latte di anacardi.....	130
Latte di soia.....	130
Frullato pere mirtilli.....	130
Frullato di yogurt pera mirtilli...	130
Vellutata di cetriolo	134

COME LEGGERE LE RICETTE

.....

I BENEFICI



Ogni ricetta ha uno o più simboli che rappresentano i benefici per la salute che offre. Fare riferimento alle pagine 118 e 119 per conoscere tutti i benefici di queste ricette.

GLI ACCESSORI



Spremiagrumi



Disco fettine/Grattugia 2 mm



Filtro Setaccio



Disco fettine/Grattugia 4 mm



Extra Press



Julienne

LE RICETTE

Le nostre ricette sono state elaborate in modo da rispondere alle varie abitudini alimentari. Tutte le nostre ricette sono vegetariane e la maggior parte di essere sono vegan.

Sono state tutte testate con frutta e verdura di dimensioni medie. I risultati possono variare a seconda delle dimensioni della frutta e della verdura scelta, della loro qualità e freschezza.

GLI ALLERGENI

Se siete intolleranti o allergici a un componente alimentare, abbiamo individuato per voi le ricette che contengono uno o più allergeni principali con una nota alla fine di ogni ricetta, nel modo seguente:

*Allergeni: questa ricetta contiene prodotti a base di latte.

LE VARIANTI DELLE RICETTE

Alcune ricette possiedono delle varianti, presentate nel modo seguente:

SUCCO BEL COLORITO

Sostituire metà delle carote con ½ finocchio e aggiungere un 1 cm di zenzero fresco sbucciato. Lavare la verdura e passarla con il Filtro Setaccio.

SUCCO DI MELA



PREPARAZIONE : 5 min

PER 2 BICCHIERI

ACCESSORIO :



2 mele

- 1 Lavare le mele e tagliarle in 2.
- 2 Passarle nel Filtro Setaccio. Conservare la polpa



SUCCO DI MELA E DI RABARBARO

Per una versione dolce, aggiungere 250 g di rabarbaro alle 2 mele. Lavare la frutta, tagliarla a pezzi e passarla con il Filtro Setaccio alternando i pezzi di rabarbaro e quelli di mela. Terminare con una metà mela.



SUCCO DI PERA

Sostituire semplicemente le mele con le pere.

SUCCO MELA, CAROTA E ARANCIA



PREPARAZIONE : 5 min

PER 2 BICCHIERI

ACCESSORI :



1 mela
2 arance
2 carote
1 cm di zenzero

- 1 Lavare la mela e le carote. Tagliare le estremità delle carote, sbucciare lo zenzero e tagliare in 2 le mele per passarle nel Filtro Setaccio. Mettere da parte il succo.
- 2 Spremere le arance con lo spremiagrumi, utilizzando il cono grigio per grandi agrumi (oppure se preferite sbucciare le arance e passarle nel Filtro Setaccio).
- 3 Mescolare i succhi ottenuti in uno shaker con eventualmente un po' di ghiaccio tritato. Consumare ben fresco.



SUCCO DI MELONE e D'ARANCIA

Sostituire la mela e le carote con 1/2 melone sbucciato e tagliato a pezzi. Passarlo con il Filtro Setaccio e proseguire la ricetta con le arance.

SUCCO DI MIRTILLI, ARANCIA e PERA



PREPARAZIONE : 5 min

RIPOSO : 1 ora

Per 2 BICCHIERI

ACCESSORI :



1 manciata di mirtilli
2 arance

1 pera
1 bustina di tè

- 1 Lavare le bacche di mirtilli e lasciarle a bagno nel tè caldo per circa 1 ora.
- 2 Lavare la pera. Passare le bacche con l'Extra Press e proseguire con la pera. Mettere da parte il succo.
- 3 Spremere le arance con lo spremi-agrumi utilizzando il cono grigio per i grandi agrumi (oppure se preferite sbucciare le arance, tagliarle in 2 e passarle con l'Extra Press).

SUCCO DI UVA



PREPARAZIONE : 5 min

PER 2 BICCHIERI

ACCESSORIO :



600 g di uva nera

- 1 Lavare l'uva e staccare gli acini. Passare gli acini con l'Extra Press.

SUCCO DI POMODORO



PREPARAZIONE : 10 min

Per 2 BICCHIERI

ACCESSORIO :



4 pomodori maturi

- 1 Lavare i pomodori, tagliarli a pezzi e passarli con l'Extra Press. Condire a vostro piacimento (sale di sedano, tabasco...)

SUCCO DI MELOGRANO



PREPARAZIONE : 15 min

Per 2 BICCHIERI

ACCESSORIO :



4 melograne

- 1 Tagliare le melograne in 2, giratele e batterle con un cucchiaio di legno per far staccare i semi più facilmente.
- 2 Passare i semi di melograno a piccole dosi nell'Extra Press.



SUCCO RELAX



PREPARAZIONE : 10 min Per 2 BICCHIERI

ACCESSORIO :  o 

- | | |
|--|--------------------|
| 1/2 ananas (400 g) | 1 mela |
| 1 manciata di foglie tenere di spinaci | 20 foglie di menta |
| | 2 lime |

- 1 Sbucciare l'ananas, togliere il centro e tagliarlo a pezzi. Lavare la mela e tagliarla in 2. Lavare le foglie di spinaci e di menta. Sbucciare i lime.
- 2 Per ottenere uno smoothie, passare con l'Extra Press: le foglie di spinaci e di menta arrotolate insieme, la mela, i lime e concludere con l'ananas. Se volete un succo più liquido, passare tutti gli ingredienti, nello stesso ordine, con il Filtro Setaccio.

SUCCO ENERGY



PREPARAZIONE : 5 min Per 2 BICCHIERI

ACCESSORIO :  o 

- | | |
|---|------------------------|
| 1 grossa fetta di cavolo bianco (300 g) | 15 foglie di menta |
| 1/2 ananas (400 g) | 1 cm di zenzero fresco |

- 1 Sbucciare l'ananas, togliere il centro e tagliarlo a pezzi. Sbucciare lo zenzero, lavare il cavolo e le foglie di menta.
- 2 Passare tutti gli ingredienti con il Filtro setaccio oppure con l'Extra Press (per ottenere un succo più denso tipo smoothie) cominciando dalla menta, il cavolo, lo zenzero e per finire l'ananas.

SUCCO SOGNO DI VERDURE



PREPARAZIONE : 10 min Per 2 BICCHIERI

ACCESSORIO :  o 

- | | |
|-------------------------|--------------------|
| 2 mele | 3 coste di sedano* |
| 50 g di cavolo verde | 1/2 cm di zenzero |
| 3 rametti di prezzemolo | 1/2 limone |
| 1/2 finocchio (150 g) | |

- 1 Lavare le mele e le verdure. Tagliarle a pezzi. Eliminare le foglie del sedano e le foglie del finocchio. Sbucciare il limone e lo zenzero.
- 2 Per ottenere uno smoothie, passare gli ingredienti con l'Extra Press facendo attenzione di alternare le verdure con fibre (cavolo e prezzemolo) a quelle con più succo (mele, finocchio e sedano). Terminare con il limone. Se volete un succo più liquido, passare gli ingredienti seguendo lo stesso ordine con il Filtro setaccio.

*Allergeni: questa ricetta contiene sedano.



SUCCO DI POPEYE



PREPARAZIONE : 5 min

Per 2 BICCHIERI

ACCESSORIO : 

1 piccolo cetriolo
1 mela

1 manciata di spinaci
½ cm di zenzero

- 1 Sbucciare il cetriolo e tagliarlo a pezzi grossi. Lavare le foglie di spinaci e la mela. Sbucciare lo zenzero.
- 2 Passare tutti gli ingredienti con il Filtro Setaccio cominciando con gli spinaci.

SUCCO D'INVERNO



PREPARAZIONE : 5 min

Per 2 BICCHIERI

ACCESSORIO : 

4 carote medie
1 rapa rossa ben cotta

¼ di sedano rapa (250 g) o
2 coste di sedano*
½ lime

- 1 Lavare le carote e il sedano. Eliminare le estremità delle carote. Tagliare le verdure a pezzi. Sbucciare il lime.
- 2 Passare con il Filtro Setaccio la rapa rossa, il sedano, le carote e concludere con il lime.

*Allergeni: questa ricetta contiene del sedano.

SUCCO BOCCATA D'ARIA



PREPARAZIONE : 10 min

Per 2 BICCHIERI

ACCESSORIO : 

3 carote medie
½ cetriolo

½ lime

- 1 Sbucciare il cetriolo, lavare le carote e tagliare le estremità. Sbucciare il lime.
- 2 Passare tutti gli ingredienti con il Filtro Setaccio.

Succo DI CAROTA, UVA e LIME



Sostituire il ½ cetriolo con 1 bel grappolo di uva nera (500 g). Lavare l'uva, e passarla nel Filtro Setaccio. Vuotare il Filtro Setaccio e passare le carote e il lime sbucciato.

SUCCO DI CAVOLO RICCIO E MELA



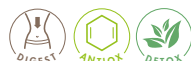
PREPARAZIONE : 10 min Per 2 BICCHIERI

ACCESSORIO : 

- 4 foglie di cavolo riccio
- 2 mele

- 1 Lavare le foglie di cavolo e le mele. Tagliarle a pezzi.
- 2 Passare le foglie di cavolo e i pezzi di mela con il Filtro setaccio, alternandoli. Finire con un pezzo di mela.

SUCCO DI SPINACI e MELA



PREPARAZIONE : 15 min Per 2 BICCHIERI

ACCESSORIO : 

- 250 g di foglioline tenere di spinaci
- 2 mele

- 1 Lavare le foglie di spinaci e la mela e tagliarla a pezzi.
- 2 Passare gli ingredienti con il Filtro Setaccio alternando le foglie di spinaci e i pezzi di mela. Terminare con un pezzo di mela.

SUCCO DI SPINACI



Potete realizzare un succo di spinaci puro passando 350 g di foglie tenere di spinaci con il Filtro Setaccio.

SUCCO D'AUTUNNO



PREPARAZIONE : 5 min Per 2 BICCHIERI

ACCESSORIO :  o 

- 3 pere
- 1 cm di zenzero fresco
- 1 costa di sedano*

- 1 Lavare le pere e il sedano. Sbucciare lo zenzero. Passare tutto con il Filtro Setaccio. Se volete un succo più denso, passare tutto con l'Extra Press.

*Allergeni: questa ricetta contiene sedano.

SUCCO D'AUTUNNO extra



Mettere semplicemente in ogni bicchiere ½ cucchiaino di pappa reale e ½ cucchiaino di semi di sesamo*.

*Allergeni: questa ricetta contiene sesamo e sedano

LATTE DI MANDORLE



PREPARAZIONE : 15 min

RIPOSO : 8 h

Per 2 BICCHIERI

ACCESSORIO :

200 g di mandorle*

600 ml d'acqua minerale

- 1 Lasciare a bagno le mandorle in 1 litro di acqua per almeno 8 ore.
- 2 Sciacquare sotto l'acqua fresca e passarle con l'Extra Press a piccole dosi alternando con la stessa quantità di acqua minerale. Versare l'acqua poco alla volta, con un filo sottile.
- 3 Filtrare il latte di mandorle ottenuto per toglierne la polpa.

*Allergeni: questa ricetta contiene frutta secca a guscio.



LATTE DI ANACARDI

Sostituire le mandorle con 200 g di anacardi* che avrete precedentemente messo a bagno.

*Allergeni: questa ricetta contiene frutta secca a guscio.



LATTE DI SOIA

Sostituire le mandorle con 150 g di soia gialla decorticata* precedentemente messa a bagno. Utilizzare un mestolo per passare contemporaneamente i semi e l'acqua. Filtrare il latte e farlo scaldare in un pentolino per 15 minuti mescolando spesso.

*Allergeni: questa ricetta contiene soia.

FRULLATO PERA MIRTILLI



PREPARAZIONE : 10 min Per 2 BICCHIERI

ACCESSORIO :

- | | |
|-------------------|-------------------------------------|
| 1 pera | 2 cucchiaini di miele |
| 150 g di mirtilli | 1 cucchiaio di germe di grano* |
| 200 ml di latte* | 1 cucchiaio di mandorle in polvere* |

- 1 Lavare la pera e tagliarla a pezzi. Lavare i mirtilli. Passare la frutta nell'Extra Press per raccogliere il succo.
- 2 In una caraffa aggiungere gli altri ingredienti al nettare di frutta e mescolare bene con una frusta.



FRULLATO DI YOGURT PERA MIRTILLI

Per una dose maggiore di proteine, sostituire il latte con 200 g di yogurt alla greca*. Aggiungere acqua minerale se necessario per allungare il frullato.

*Allergeni: questa ricetta contiene frutta secca a guscio



INSALATA DI CAROTE



PREPARAZIONE : 15 min Per 6 PERSONE

ACCESSORI : o o

500 g di carote
2 limoni
100 g di pinoli

alcune foglie di prezzemolo
olio d'oliva
cumino
sale e pepe

- 1 Lavare le carote, sbucciarle e tagliare le estremità. Grattugiare con il disco da 2 o 4 mm o utilizzare il disco per julienne.
- 2 Spremere i limoni con lo spremiagrumi, utilizzando il cono giallo (agrumi piccoli) e aggiungere il succo alle carote grattugiate.
- 3 Aggiungere il prezzemolo tritato, l'olio d'oliva e il cumino come desiderate. Salare, pepare e mettere in frigo.
- 4 Al momento di servire, spolverare le carote grattugiate con i pinoli.

GAZPACHO



PREPARAZIONE : 10 min Per 4 PERSONE

ACCESSORIO : o

600 g di pomodori ben maturi
¼ cetriolo
¼ di peperone rosso

½ spicchio d'aglio
2 cucchiaini di olio di oliva
Sale e pepe

- 1 Lavare le verdure. Sbucciare il cetriolo e togliere il peduncolo del peperone.
- 2 Tagliare a pezzi le verdure. Spelare l'aglio.
- 3 Passare tutto nell'Extra Press per un aspetto vellutato (o con il Filtro setaccio per un risultato più liquido).
- 4 Condire con sale e pepe ed olio di oliva.
- 5 Mettere in frigorifero per almeno 3 ore.

GAZPACHO d'anguria



Sostituire il peperone rosso con ¼ di anguria (500 g), l'aglio con un mazzo di menta fresca, conservare 300 g di pomodori ben maturi e ¼ di cetriolo. Sbucciare l'anguria e il cetriolo e lavare i pomodori. Passare tutti gli ingredienti con l'Extra Press cominciando dalla menta. Condire con sale, pepe e olio di oliva.





SALSA DI POMODORO

PREPARAZIONE : 10 min

Per 4 PERSONE

COTTURA : 30 min

ACCESSORIO : 

1 kg di pomodori maturi

2 cucchiai di olio

2 cucchiaini di zucchero

2 spicchi d'aglio

1 mazzetto di basilico fresco

sale e pepe

- 1 Lavare i pomodori e tagliarli a pezzi.
- 2 In una padella, versare l'olio di oliva, far saltare rapidamente gli spicchi d'aglio schiacciati con il sale, il pepe e lo zucchero. Aggiungere quindi i pomodori e il basilico. Far ridurre a fuoco lento per circa 30 minuti. Verificare sale e pepe se necessario.
- 3 Passare quindi lentamente e a piccole dosi la preparazione con l'Extra Press.



SALSA DI PEPERONI AL GRILL

Sostituire i pomodori, lo zucchero e il basilico con 1 peperone rosso e 2 peperoni gialli. Preriscaldare il forno a 225°C in posizione grill. Lavare i peperoni, tagliarli in 2 e togliere i peduncoli. Metterli sopra un foglio di alluminio a metà forno e lasciarli dorare per almeno 30 minuti. Togliere i peperoni dal forno e lasciarli intiepidire. Sbucciateli e passateli con l'Extra Press. Aggiungere l'olio d'oliva, 1 spicchio d'aglio schiacciato, condire a vostro gusto e mescolare.

VELLUTATA DI CETRIOLO alla greca



PREPARAZIONE : 5 min

Per 2 PERSONE

ACCESSORIO :  o 

½ cetriolo

2 yogurt alla greca*

erba cipollina, menta

sale, pepe

1 filo di limone

- 1 Lavare e sbucciare il cetriolo. Tagliarlo a pezzi e passarlo con l'Extra Press per un aspetto vellutato (oppure con il Filtro Setaccio per un risultato più liquido).
- 2 Mescolare con la frusta il succo di cetriolo assieme agli yogurt e aggiungere a vostro piacimento la menta e l'erba cipollina tritate, il sale, il pepe e un filo di limone.

*Allergeni: questa ricetta contiene prodotti a base di latte.

COMPOSTA DI MELE



PREPARAZIONE : 10 min COTTURA : 20 min

RIPOSO : 1h

Per 2-3 PERSONE

ACCESSORIO :



600 g di mele

1 cucchiaino di cannella

1 bustina di zucchero vanigliato

- 1 Sbucciare e tagliare le mele in quarti
- 2 Metterle in un pentolino, versare lo zucchero vanigliato e la cannella. Farle cuocere a fuoco lento.
- 3 Quando sono cotte, passarle con l'Extra Press.
- 4 Assaporare la vostra composta o metterla via in frigo.



COMPOSTA DI ALBICOCCHES

Sostituire le mele con 600 g di albicocche mature che avrete prima lavato e snocciolato.



COMPOSTA MELE PERE

Sostituire la metà delle mele con delle pere. Procedere allo stesso modo.

CARROT CAKE



PREPARAZIONE : 15 min

COTTURA : 50 min

Per 6 PERSONE

ACCESSORIO :



350 g di carote

175 g di zucchero di canna

160 g di mandorle in polvere*

1 bustina di lievito chimico

4 uova*

1 limone

50 g di noci pecan*

2 cucchiaini di cannella in polvere

30 g di bacche secche di mirtillo

1 cucchiaino di zenzero in polvere

80 g di farina*

1 cucchiaino di noce moscata

- 1 Recuperare la polpa del vostro succo di carote o grattugiate le carote con il disco da 4 mm. Mescolare i tuorli con lo zucchero fino a quando non diventano bianchi e gonfi. Aggiungere tutti gli altri ingredienti, tra cui le carote. Preriscaldare il forno a 180°C (termostato 6).
- 2 Montare gli albumi a neve e aggiungerli alla preparazione
- 3 Oliare uno stampo per plumcake e versare la preparazione.
- 4 Mettere in forno per 50 minuti-1 ora. Verificare la cottura con la lama di un coltello. Il dolce è cotto se la lama fuoriesce asciutta. Lasciarlo raffreddare e assaporare!

*Allergeni : questa ricetta contiene uova, glutine e frutta secca a guscio.

SORBETTO DI FRAGOLA o AL MANGO



PREPARAZIONE : 10 min

CONGELAMENTO : 3 - 6 ore

Per 6 PERSONE

ACCESSORI :  

200 ml di sciroppo di zucchero di canna ½ limone

500 g di fragole

- 1 Lavare le fragole e passarle con l'Extra Press assieme al mezzo limone sbucciato per ottenere un sugo.
- 2 Mescolare il sugo ottenuto allo sciroppo di zucchero di canna e versare il tutto nelle vaschette per il ghiaccio. Metterle in congelatore per 3-6 ore.
- 3 Quando i ghiaccioli sono pronti, passarli nel Filtro Setaccio e recuperare il sorbetto nel cestello. Mettere un bicchiere sotto il beccuccio per recuperare il succo. Servire immediatamente in coppette!

*Potete aggiungere 3 cucchiaini di zucchero a velo per una salsa che accompagnerà i vostri dessert.

SORBETTO AI MIRTILLI E NOCCIOLE



Sostituire le pere con 500 g di mirtilli. Procedere allo stesso modo. Decorare con nocciole tritate*.

*Allergeni: questa ricetta contiene frutta secca a guscio.

GRANITA LIMONE E MENTA



PREPARAZIONE : 10 min

CONGELAMENTO : 3 - 6 ore

Per 4 PERSONE

ACCESSORI :  

200 ml d'acqua

20 foglie di menta fresca

100 ml di sciroppo di zucchero di canna

qualche mandorla tritata*

4 lime (130 ml)

- 1 Mescolare l'acqua e lo sciroppo di zucchero di canna.
- 2 Spremere i limoni con lo spremiagrumi, utilizzando il cono giallo (agrumi piccoli). Aggiungere il succo alla miscela acqua e sciroppo. Lavare le foglie di menta e aggiungerle alla miscela.
- 3 Versare la preparazione nelle vaschette per il ghiaccio e metterle in congelatore per almeno 3 ore.
- 4 Quando i ghiaccioli sono pronti, passarli nel Filtro Setaccio e recuperare la granita nel cestello. Mettere un bicchiere sotto il beccuccio per recuperare l'eventuale succo. Servire subito in bicchierini decorati con mandorle tritate.

*Allergeni: questa ricetta contiene frutta secca a guscio.



SUMARIO

Extraer lo mejor de las frutas y hortalizas	139
Reglas de oro	141
Vitaminas, minerales y fibras	142
Nutrientes aportados por hortalizas, frutas y «superalimentos»	144
Selección de recetas según sus beneficios	152
Cómo leer las recetas	156
Recetas	157

ÍNDICE TEMÁTICO

ZUMOS DE FRUTAS

Zumo de manzana	157	Zumo de melón y naranja	157
Zumo de manzana y ruibarbo ..	157	Zumo de arándanos y naranja ..	158
Zumo de pera	157	Zumo de uvas.....	158
Zumo de manzana, zanahoria y naranja	157	Zumo de tomate	158
		Zumo de granada.....	158

ZUMOS DE HORTALIZAS

Zumo relax.....	160	Zumo de zanahoria, uvas y limón	162
Zumo tónico	160	Zumo de col kale y manzana	163
Zumo Sueño de verduras	160	Zumo de espinaca y manzana...	163
Zumo Popeye.....	162	Zumo de espinaca	163
Zumo de invierno	162	Zumo de otoño.....	163
Zumo Aire libre.....	162	Zumo de otoño extra.....	163

LECHES y Cía.

Leche de almendras.....	164	Batido de pera y arándanos	164
Leche de anacardos.....	164	Cheese-shake de pera y arándanos	164
Leche de soja	164		

ENTRANTES Y COULIS

Ensalada de zanahoria	166	Coulis de tomate	168
Gazpacho	166	Coulis de pimiento morrón.....	168
Gazpacho de sandía.....	166	Velouté de pepino.....	168

POSTRES

Compota de manzana	169	Coulis de fresa	170
Compota de albaricoque	169	Sorbete de fresa o de mango	170
Compota de manzana y pera....	169	Sorbete de arándanos.....	170
Carrot cake	169	Granizado de limón y menta	170

EXTRAER LO MEJOR DE LAS FRUTAS Y HORTALIZAS

Para añadir salud y placer a la vida diaria, el **Juice Expert®** de Magimix asocia lo mejor de la naturaleza y lo mejor de la tecnología.

Gracias a sus diferentes tecnologías exclusivas patentadas, el **Juice Expert®** extrae en frío todos los beneficios de las frutas y hortalizas.

El presente libro indica cómo utilizar el **Juice Expert®** para realizar con gran facilidad una variedad sin fin de zumos, smoothies, sabrosos entrantes, postres refrescantes, etc.



El extractor Juice Expert® dispone de un motor profesional fabricado íntegramente en Francia por Magimix.

Su velocidad profesional asociada a diferentes herramientas, todas ellas patentadas, permite extraer en frío lo mejor de todas las frutas y hortalizas**.



Extra Press®*. Este nuevo invento de Magimix realiza las funciones de «extractor» del **Juice Expert®**.

Se trata de una tecnología que permite la extracción en frío de frutas y hortalizas tiernas o cocidas, de almendras, nueces, etc.

Respetando íntegramente todo su sabor y todos sus beneficios, el **Extra Press®**** permite de esta manera realizar todas las variedades de zumos para extraer más vitaminas, fibras, antioxidantes y nutrientes esenciales**.



Diseñado especialmente para extraer lo mejor de las frutas y hortalizas duras (manzanas, zanahorias, etc.) y las verduras (como coles y apio), el **extractor de zumos®**** es una tecnología patentada de Magimix que ofrece un rendimiento sin par.

Según los deseos o el modo de vida, el extractor de zumos permite preparar en frío zumos puros y claros, 100 % naturales, más abundantes y más ricos en nutrientes esenciales**.

* según el modelo.

**Los análisis realizados por laboratorios independientes demuestran que el Juice Expert es un producto ultraeficiente. Para más información sobre estos análisis, consultar, por ejemplo, juice-expert.com



El zumo de naranja es uno de los preferidos por los españoles y los europeos en general, pues aporta las vitaminas necesarias para comenzar bien el día.

Para responder a las expectativas de toda la familia, el **Pulp System®** del **Juice Expert®** ofrece a todos la posibilidad de preparar zumos instantáneos y frescos, con o sin pulpa.



En su versión 4, el **Juice Expert®** también está equipado con un accesorio corta-hortalizas*.

Sus discos de precisión de marca Sabatier garantizan cortes perfectos para todo tipo de macedonias de frutas u hortalizas.

La tolva XL del Juice Expert® permite introducir muchas frutas y hortalizas sin cortarlas.

Además del ahorro de tiempo, esta posibilidad reduce la degradación de los antioxidantes.

Una ventaja más es que todos los elementos amovibles del **Juice Expert®** se lavan muy rápidamente y son compatibles con el lavavajillas.

Toda la experiencia y los conocimientos prácticos de Magimix se encuentran reunidas en las numerosas tecnologías patentadas que hacen del **Juice Expert®** un producto ultraeficiente**.

Los zumos que extrae el Juice Expert® son más ricos en vitaminas, minerales, antioxidantes y nutrientes esenciales y su rendimiento es óptimo** como lo demuestran los numerosos análisis realizados por laboratorios independientes.



En el presente libro, se pueden consultar más de 40 recetas de muy variados tipos –zumos, smoothies, leches vegetales, entrantes, postres, coulis y salsas– y cada una precisa los beneficios que aporta para reunir salud y placer a diario.



REGLAS DE ORO

.....

RESPETAR LAS ESTACIONES

Una fruta de temporada, cosechada a punto, cerca de casa y poco antes de su consumo, posee cualidades gustativas y nutritivas mucho más importantes que una fruta que ha madurado en un frigorífico o un barco.

COMPRAR BIEN

Cuanto más frescas estén las frutas y hortalizas, más jugosas y ricas en vitaminas serán. Hay que buscar pues los signos de frescor: piel lisa, hojas bien verdes y ausencia de magulladuras principalmente.

Elegir de preferencia frutas y hortalizas de agricultura orgánica, sobre todo caso de frutas y hortalizas que se pueden consumir con su piel. La piel es efectivamente muy rica en nutrientes y, además, aporta mucho sabor.

Aconsejamos pelar los plátanos, piñas y mangos, entre otras frutas, de modo que el zumo sea ideal.

No debe olvidarse deshuesar los albaricoques, cerezas, melocotones, etc.

VARIAR las frutas y hortalizas, pues todas no aportan los mismos nutrientes y beneficios para la salud.

CONSERVARLAS EN UN LUGAR FRESCO

Algunas frutas y hortalizas pueden conservarse en el compartimiento de verduras del frigorífico (zanahorias, pepinos, pimientos, etc.), pero otras, al contrario, no soportan el frío y prefieren un frutero (tomates, aguacates, etc.). En todos los casos, ponerlas en el frigorífico una hora antes de utilizarlas porque los zumos siempre son mejores frescos que templados.

Si se añaden cubitos de hielo, hay que pensar en la calidad del agua utilizada.

ENJUAGAR siempre las frutas y hortalizas antes de utilizarlas.

No dejar remojar las hortalizas: solo hay que pasarlas por el chorro de agua.

DARSE GUSTO

Pensar en recuperar la pulpa de las frutas y hortalizas para realizar deliciosas recetas.

Las frutas también son fuente de fructosa (azúcar natural), por lo que, si se desea controlar la aportación de azúcar, aconsejamos alternar zumos de frutas y de hortalizas, que son naturalmente menos azucarados

VITAMINAS

.....



VITAMINA A / BETACAROTENO – Visión, crecimiento y piel sana
Espárrago, zanahoria, berros, espinaca, col kale, perejil, kaki, mango, melón, albaricoque, calabaza, brócoli, apio, etc.



VITAMINA B2 – Producción de células sanguíneas
Almendras, germen de trigo, soja, espinaca, menta, productos lácteos, huevos, etc.



VITAMINA B6 – Funcionamiento del sistema nervioso
Patata, pimiento morrón, plátano, comino, frutos de cáscara, germen de trigo, jengibre, semillas de sésamo, etc.



VITAMINA B9 – Sistema inmunitario
Remolacha, brócoli, zanahoria, berros, rábano, espinaca, perejil, melón, cerezas, fresas, mango, etc.



VITAMINA C – Reducción de la fatiga
Brócoli, berros, espinaca, col kale, perejil, pimiento morrón, guayaba, kiwi, limón, naranja, papaya, grosella, etc.



VITAMINA D – Fijación del calcio
Su fuente principal es la luz del sol. En los alimentos, se encuentra sobre todo en los productos lácteos, los huevos y el pescado.



VITAMINA E – Antioxidante (protección contra los radicales libres)
Berros, espinaca, menta, perejil, pimiento morrón, tomate, mango, arándanos, frutos de cáscara, nueces varias, aceites vegetales, etc.



VITAMINA K – Coagulación sanguínea
Brócoli, col kale y col rizada, berros, espinaca, espárragos, zanahoria, perejil, kiwi, arándanos, etc.

MINERALES Y FIBRAS

.....

CALCIO – Formación y solidez de huesos y dientes

Leche y productos lácteos. Algunas hortalizas y frutas lo contienen: albaricoque, brócoli, col verde, col kale, berros, espinaca, perejil, etc.



HIERRO – Transporte del oxígeno en la sangre

Berros, espinaca, perejil, albahaca, menta, jengibre, germen de trigo, canela, carnes y pescados.



FIBRAS ALIMENTICIAS – Tránsito intestinal y regulación de la glucemia

Productos cerealistas, frutos secos, frutos de cáscara, germen de trigo, legumbres secas (lentejas, judías blancas, por ejemplo), grosella, ciruelas pasas, etc.



MAGNESIO – Sistemas nervioso y muscular (antiestrés)

Frutos de cáscara y nueces varias. Albahaca, perejil, espinaca, menta, fruta de la pasión, plátano, etc., ¡sin olvidar el chocolate!



MANGANESO – Protección de las células contra el envejecimiento

Piña, coco, jengibre, almendras, canela, piñones, menta, remolacha, bayas, etc.



FÓSFORO – Energía para las células

Albaricoque, kiwi, ciruelas pasas, tomate, etc. Germen de trigo, semillas de sésamo, anacardos, productos lácteos, etc.



POTASIO – Prevención de la hipertensión arterial

Espinaca, hinojo, coles, jengibre, perejil, fruta de la pasión, melón, plátano, grosella, tomate, etc.



ZINC – Buena salud de la piel, uñas y cabellos.

Espinaca, calabacines, perejil, piña, frambuesas, cítricos, tomate, productos lácteos, carnes, pescados, nueces varias, etc.



FUENTES DE NUTRIENTES

.....

ESPÁRRAGOS



Gracias a su contenido de vitaminas A y C, tienen un elevado poder antioxidante. También son ricos en vitaminas B9 y K.

ALBAHACA



Concentrado de nutrientes, rico en vitaminas A, B9 y K, hierro y manganeso. Constituye una fuente de vitamina C, calcio, magnesio y potasio.

REMOLACHA



Gracias a su color púrpura y su gusto dulce, lo tiene todo para hacer que a los niños les gusten las verduras y hortalizas. También es rica en vitamina B9 y manganeso.

BRÓCOLI



Es rico en vitaminas A, B9, C y K. Para aprovechar al máximo todos sus beneficios, debe consumirse crudo o al vapor.

ZANAHORIA



Su color anaranjado se debe a su alto contenido de betacaroteno. Esta vitamina tiene un papel preponderante en la conservación de una vista óptima y una piel sana. También contiene vitaminas B9 y K.

APIO



El apio, que contiene un 95 % de agua, el apio tiene muy pocas calorías y es rico en vitaminas A, K y B9. Esta última ayuda al buen funcionamiento del sistema inmunitario.

COL KALE Y COL RIZADA



Son ricas en vitaminas A, C, B9 y K.

También aportan calcio y potasio. Constituyen una fuente de fibras esenciales para el confort digestivo.

COL VERDE



Es una crucífera que aporta pocas calorías. Es rica en vitamina K, que ayuda a la coagulación de la sangre. También es una buena fuente de vitamina C.

PEPINO



El pepino, que contiene un 97 % de agua, aporta muy pocas calorías (12 kcal/100 g). Es ideal en las recetas para adelgazar.

BERROS



Son especialmente ricos en betacaroteno, vitaminas B, C, E, K y calcio. Los berros también son una fuente de hierro.

ESPINACA



Es rica en vitaminas A, C, E y K y una fuente de vitaminas del grupo B (B2, B6, B9), de hierro, magnesio, potasio y manganeso. También es fuente de fibras alimentarias.

HINOJO



El hinojo es una fuente de vitamina B9 y de potasio. Este último contribuye a mantener una presión sanguínea normal.

MENTA



Es rico en vitaminas A, B9, C y E, en hierro, manganeso y fibras alimentarias. También es una fuente de vitamina B2, calcio, magnesio y potasio.

● Primavera ● Verano ● Otoño ● Invierno

EN LAS HORTALIZAS

.....



ESPÁRRAGOS



ALBAHACA



REMOLACHA



BRÓCOLI



ZANAHORIA



APIO



COL VERDE



PEPINO



BERROS



ESPINACA



HINOJO



MENTA

FUENTES DE NUTRIENTES

.....

PEREJIL



Es perfecto para dar color y gusto, es rico en vitaminas A, B9, C, E y K y fuente de varios minerales: hierro, calcio, potasio y manganeso. Además, contiene fibras.

PIMIENTO MORRÓN



Es rico en agua y constituye una excelente fuente de vitaminas antioxidantes (A y C) y vitamina B6, reconocida por su acción en el sistema nervioso.

RÁBANO



Aporta muy pocas calorías, contiene un 95 % de agua, y es fuente de vitaminas B9 y C.

ALBARICOQUE



Es rico en vitamina A y tiene un elevado poder antioxidante en las células. Preferir una fruta con perfume agradable y suave al tacto.

CÍTRICOS



Ya no es ningún secreto para nadie que los cítricos contienen vitamina C. esta familia de frutas también es rico en vitamina A y constituye una fuente de vitamina B9, esencial para la inmunidad.

PIÑA



Contiene mucho manganeso y es fuente de vitamina C. La piña se combina perfectamente con recetas dulces y saladas, como entrante, plato fuerte o postre.

PLÁTANO



Alimento muy apreciado por los deportistas porque contiene mucho manganeso, mineral esencial para proteger nuestras

células del envejecimiento prematuro. Esta fruta energética (unas 100 kcal/150g) también es fuente de vitaminas A y B6.

GROSELLA



¿Sabía que el grosella es cinco veces más rico en vitamina C que la naranja? Además, aporta fibras alimentarias, potasio y manganeso. Estas son pues excelentes razones para integrarlo en nuestros menús.

CEREZAS



Tiene un elevado poder antioxidante gracias a los polifenoles que contiene. Y las antocianinas son las que le dan su característico color rojo. La cereza es una fuente de vitamina B9.

FRESAS



Contiene mucha agua y pocas calorías, lo que constituye ventajas innegables para quien quiere adelgazar. Sin olvidar su elevado contenido de vitamina C y vitamina B9, así como de manganeso.

FRAMBUESAS



Además de ser atractivas, coloridas y buenas para la salud, las frambuesas son una fuente de fibras alimentarias. También tienen un elevado contenido de vitamina C y son fuente de vitamina B9 y manganeso.

FRUTA DE LA PASIÓN



Esta fruta exótica contiene muchos nutrientes, como las vitaminas A y C y también aporta fibras alimentarias y potasio, mineral que participa en la prevención de la hipertensión arterial.

● Primavera ● Verano ● Otoño ● Invierno

FRUTAS Y VERDURAS

.....



PEREJIL



PIMIENTO MORRÓN



RÁBANO



ALBARICOQUE



CÍTRICOS



PIÑA



PLÁTANO



GROSELLA



CEREZAS



FRESAS



FRAMBUESAS



FRUTA DE LA PASIÓN

FUENTES DE NUTRIENTES

.....

KIWI



El kiwi, fruta atípica por su color y su textura, es rico en vitaminas C y K, además de ser fuente de vitamina B9, nutriente esencial para el buen funcionamiento del sistema inmunitario.

MANGO



Esta fruta de característica carne color naranja es rica en vitaminas C y A. Esta última es la garantía de conservación de una buena vista. El mango también contiene vitamina B9.

MELÓN



El melón, rico en agua y muy refrescante, tiene un elevado contenido de vitaminas A y B9 y también es fuente de potasio.

MORAS



Su color intenso dará un toque de originalidad a los zumos y smoothies. Las moras son potentes antioxidantes que protegen nuestras células contra el envejecimiento prematuro. También son ricas en manganeso.

ARÁNDANOS



Como la gran mayoría de las bayas, los arándanos tienen un elevado poder antioxidante. También son fuente de vitamina K y de manganeso.

NECTARINA Y MELOCOTÓN



Estas dos frutas tienen muchas similitudes. Son ricas en fibras.

PERA



La pera, delicada y sabrosa, es fuente de fibras alimentarias, que cumplen un papel en el bienestar intestinal.

MANZANA



La manzana, segunda fruta más consumida por los españoles, cuenta con numerosas variedades. Contiene pectinas, que son fibras solubles que participan en el mantenimiento de una glucemia normal.

CALABAZA



Es muy rica en betacaroteno, el que le da su color anaranjado y su elevado poder antioxidante. Incluso si se consume más en platos salados, la calabaza es una fruta.

UVAS



En la mayoría de las frutas y hortalizas, cuanto más intenso es su color, más elevado es su poder antioxidante. Este es el caso de la uva negra.

TOMATE



El tomate es rico en vitamina A y fuente de vitamina C. Además, contiene un antioxidante muy específico, el licopeno, un pigmento que da su color rojo a los tomates. ¿Los sabía? ¡El tomate es realmente una fruta!

Primavera Verano Otoño Invierno

EN LAS FRUTAS

.....



KIWI



MANGO



MELÓN



MORAS



ARÁNDANOS



NECTARINA



MELOCOTÓN



PERA



MANZANA



CALABAZA



UVAS



TOMATE

FUENTES DE NUTRIENTES

.....

ALMENDRAS

Contienen vitaminas B2, B9, E, así como calcio, magnesio, potasio, fósforo y zinc. También contienen fibras que ayudan a regular el tránsito intestinal.

CANELA

Es rica en calcio, hierro y manganeso. Puede utilizarse tanto en recetas saladas como dulces.

COMINO

Esta especia deliciosa y perfumada posee varios intereses desde el punto de vista nutritivo: Es rico en vitaminas A y B6 y contiene numerosos minerales.

CÚRCUMA

Esta especia es toda una bomba de nutrientes. Se piensa que la cúrcuma se encuentra entre los alimentos más ricos en antioxidantes. Su gusto es suave y delicado.

JALEA REAL

Sirve de alimento a todas las larvas de la colonia de abejas antes de su eclosión hasta llegar a ser el alimento exclusivo de las reinas, de donde procede su nombre. Constituye un estimulante ideal contra la fatiga.

GERMEN DE TRIGO

Se puede enriquecer las recetas de todos los días con una cucharada de germen de trigo. Es rico en nutrientes: vitaminas B2, B6, E, K, hierro, magnesio, potasio y fósforo.

JENGIBRE

Que se utilice fresco o molido, el jengibre es rico en vitamina B6 y es fuente de numerosos minerales como el hierro,

el magnesio, el zinc y el manganeso. También contiene una elevada cantidad de fósforo, mineral precioso en la producción de la energía necesaria para las actividades de nuestras células.

SEMILLAS DE CHÍA

Estas semillas, rebosantes de diversos nutrientes, son conocidas por su contenido de ácidos grasos omega 3. También aportan las fibras necesarias para el tránsito intestinal.

SEMILLAS DE SÉSAMO

Son reconocidas por su elevado contenido de vitaminas y minerales, principalmente vitamina B9 y calcio. Este mineral interviene en la formación de los huesos y los dientes.

ACEITE DE OLIVA

Este aceite posee un perfil favorable en ácidos grasos, en particular en grasas monoinsaturadas, reconocidas por su papel favorable para la salud cardiovascular.

PIÑONES

Estas semillas son ricas en vitaminas B9, E, K, hierro, magnesio, potasio, zinc, fósforo, manganeso y fibras. También son fuente de proteínas vegetales.

SOJA y SUS DERIVADOS

Esta legumbre seca es reconocida por su elevado contenido de proteínas vegetales y su bajo contenido de grasas. Además de aportar vitaminas del grupo B (B2, B9), K, magnesio, zinc y fósforo, la soja constituye una excelente fuente de fibras alimentarias.

«SUPERALIMENTOS»

.....



ALMENDRAS



CANELA



COMINO



CÚRCUMA



JALEA REAL



GERMEN DE TRIGO



JENGIBRE



SEMILLAS DE
CHÍA



SEMILLAS DE
SÉSAMO



ACEITE DE OLIVA



PIÑONES



SOJA y SUS DERIVADOS

SELECCIÓN DE RECETAS

.....

Además del placer que nos aportan, las frutas y hortalizas contribuyen a preservar nuestra salud de múltiples maneras.

Las recetas que se pueden realizar con el Juice Expert ofrecen varios beneficios para el organismo.



ANTIOXIDANTES – Vitaminas C, E y manganeso pág.154

Estas recetas incluyen nutrientes reconocidos por su acción antioxidante. Estos nutrientes cumplen un papel importante en la defensa de nuestro organismo contra los radicales libres, moléculas inestables formadas por el cuerpo que son una causa reconocida de envejecimiento prematuro de las células y el desarrollo de ciertas enfermedades.



ANTIESTRÉS – Magnesio, vitaminas B6 y C pág.154

Una combinación de vitaminas y minerales como el magnesio, las vitaminas B6 y C que contribuyen al funcionamiento normal del sistema nervioso. Estos nutrientes ayudan a reducir la fatiga asociada a menudo a las situaciones de estrés.



DETOX – Los alimentos que «limpian» el cuerpo pág.155

Estas recetas incluyen alimentos que son fuente de nutrientes como las fibras, las vitaminas y los minerales antioxidantes. Estos últimos son especialmente eficaces para ayudar a eliminar sustancias o toxinas que se acumulan a menudo de manera excesiva en los periodos festivos o cuando las comidas pesadas y copiosas alteran la digestión y el organismo.



DIGESTIÓN – Fibras alimentarias y glúcidos pág.155

Estas recetas aportan fibras alimentarias que contribuyen a regular el tránsito intestinal y la glucemia. Asimismo, tienen un efecto de saciedad, o anorexígeno, ideal para evitar las aportaciones alimentarias excesivas.

SEGÚN SUS BENEFICIOS

.....



ENERGIZANTES – Glúcidos simples

pág.154

Ideales en el desayuno o en meriendas tomadas los días de gran actividad, estas recetas aportan los glúcidos simples necesarios para suministrar al organismo energía rápidamente disponible.



INMUNIDAD – Zinc, ricos, vitaminas A, B6, B9, C y D

pág.154

Estas recetas son ricas en nutrientes que vigilan el buen funcionamiento del sistema inmunitario como el zinc, el hierro, las vitaminas A, B6 , B9 , C y D. Estos nutrientes son también importantes para proteger el cuerpo contra el desarrollo de ciertas enfermedades.



DIETÉTICAS – MENOS DE 80 kcal/porción

pág.155

Estas recetas contienen mucha agua y pocas calorías. Son particularmente interesantes para todas y todos aquellos que se preocupan por su forma y sus formas.



REVITALIZANTES – Proteínas, glúcidos y fósforo

pág.155

Estas recetas proporcionan al organismo una combinación óptima de nutrientes para permitirle recuperarse después de un ejercicio físico moderado o intenso.

ADAPTAR LAS RECETAS PERSONALES

.....

Todas las recetas del libro se han probado, pero los resultados pueden variar según el tamaño de las frutas y hortalizas utilizadas, su variedad, su madurez, su calidad y su frescor. Consultar las “Reglas de oro” (pág.141) para seleccionar los ingredientes lo mejor posible.

Uno puede inspirarse de este libro para crear sus recetas.

SELECCIÓN DE RECETAS

.....



ANTIOXIDANTE



Zumo de manzana	157
Zumo de uvas.....	158
Zumo de tomate	158
Zumo de granada.....	158
Zumo tónico	160
Zumo de col kale y manzana ..	163
Coulis de fresa	170



ANTIESTRÉS



Zumo relax.....	160
Batido de pera y arándanos	164
Cheese-shake de pera	164
Ensalada de zanahoria	166
Compota de albaricoque	169
Sorbete de arándanos.....	169
Granizado de limón y menta...	170



ENERGIZANTES



Leche de almendras	164
Leche de anacardos	164
Ensalada de zanahoria	166
Velouté de pepino	168
Compota de manzana	169
Carrot cake	169
Sorbete de fresa	170



INMUNIDAD



Zumo de col kale y manzana ..	163
Zumo de otoño extra.....	163
Leche de almendras.....	164
Leche de anacardos.....	164
Batido de pera y arándanos	164
Carrot cake	169
Granizado de limón y menta...	170

SEGÚN SUS BENEFICIOS

.....



DETOX



Zumo de manzana, zanahoria ..	157
Zumo de tomate	158
Zumo Sueño de verduras	160
Zumo de invierno	162
Zumo Aire libre	162
Zumo de espinacas y manzana	163
Coulis de tomate	168



DIGESTIÓN



Zumo de manzana y ruibarbo ..	157
Zumo de pera	157
Zumo de espinacas y manzana .	163
Zumo de otoño	163
Leche de soja	164
Gazpacho	166
Coulis de pimiento morrón	168



DIETÉTICAS



Zumo de manzana	157
Zumo de melón y naranja	157
Zumo de granada	158
Zumo Popeye	162
Zumo Aire libre	162
Zumo de zanahoria, uvas y limón .	162
Granizado de limón y menta ...	170



REVITALIZANTES



Zumo Popeye	162
Leche de almendras	164
Leche de anacardos	164
Leche de soja	164
Batido de pera y arándanos	164
Cheese-shake de pera	164
Velouté de pepino	168

CÓMO LEER LAS RECETAS

.....

BENEFICIOS



Cada receta incluye uno o dos pictogramas que representan los beneficios de salud que ofrece. Consultar las páginas 152 y 153 para conocer dichos beneficios y lo que aportan.

ACCESORIOS:



Exprimidor



Rebanador/Rallador 2 mm



Extractor de zumos



Rebanador/Rallador 4 mm



Extra Press



Juliana

RECETAS

Nuestras recetas se han creado con la finalidad de responder a las diferentes prácticas alimentarias. Todas ellas son vegetarianas y la mayoría veganas. Las capacidades máximas se han calculado con frutas y hortalizas de tamaño medio. Los resultados pueden variar según el tamaño de las frutas y hortalizas utilizadas, su variedad, su madurez, su calidad y su frescor.

ALÉRGENOS

Si en caso de ser intolerante o alérgico a un componente alimentario, se ha indicado en las recetas si contienen uno o más alérgeno(s) principal(es) con una nota del siguiente tipo:

*Alérgenos: esta receta contiene productos a base de leche.

VARIANTES DE LAS RECETAS

Algunas recetas poseen variantes, que se presentan de la siguiente manera:

ZUMO DE ZANAHORIA, UVA y LIMÓN VERDE

Reemplazar el medio pimiento por un hermoso racimo de uvas negras (500 g). Lavar las uvas, desgranarlas y licuarlas con el extractor de zumos. Vaciar el extractor y licuar las zanahorias y el limón pelado.

ZUMO DE MANZANA



PREPARACIÓN: 5 min

PARA 2 VASOS

ACCESORIO:



2 manzanas

- 1 Lavar las manzanas y cortarlas en dos.
- 2 Licuarlas con el extractor de zumos.



ZUMO DE MANZANA y RUIBARBO

Para obtener una versión más suave, añadir 250 g de ruibarbo a las dos manzanas. Lavar las frutas, cortarlas en trozos y licuarlas con el extractor de zumos alternando trozos de ruibarbo y trozos de manzanas. Terminar con una media manzana.



ZUMO DE PERA

Reemplazar sencillamente las manzanas por peras.

ZUMO DE MANZANA, ZANAHORIA y NARANJA



PREPARACIÓN: 5 min

PARA 2 VASOS

ACCESORIOS:



½ manzana

½ zanahoria

2 naranjas

1 cm de jengibre

- 1 Lavar la manzana y las zanahorias. Retirar los extremos de las zanahorias, pelar el jengibre y cortar la manzana en dos para licuarla con el extractor de zumos. Reservar el zumo.
- 2 Exprimir las naranjas con el exprimidor, utilizando el cono gris para los cítricos grandes (o, si se desea, pelar las naranjas, cortarlas en dos y licuarlas también con el extractor de zumos).
- 3 Mezclar los zumos obtenidos en una coctelera con un poco de hielo picado si se desea. Consumir muy frío.

ZUMO DE MELÓN y NARANJA



Reemplazar la manzana y las zanahorias por medio melón pelado y cortado en trozos. Licuarlo en el extractor de zumos y continuar la receta con las naranjas.

ZUMO DE ARÁNDANOS, NARANJA Y PERA



PREPARACIÓN: 5 min

REPOSO: 1 h

PARA 2 VASOS

ACCESORIOS:



1 puñado de arándanos

1 pera

2 naranjas

1 bolsita de té

- 1 Lavar los arándanos y dejarlos remojar en té caliente 1 hora.
- 2 Lavar la pera. Licuar los arándanos con el Extra Press y continuar con la pera. Reservar el zumo.
- 3 Exprimir las naranjas con el exprimidor, utilizando el cono gris para cítricos grandes (o, si se desea, pelar las naranjas, cortarlas en dos y licuarlas también con el Extra Press).

ZUMO DE UVA



PREPARACIÓN: 5 min

PARA 2 VASOS

ACCESORIO:



600 g de uva negra

- 1 Lavar las uvas y desgranarlas. Licuarlas con el Extra Press.

ZUMO DE TOMATE



PREPARACIÓN: 10 min

PARA 2 VASOS

ACCESORIO:



4 tomates maduros

- 1 Lavar los tomates, cortarlos en trozos y licuarlos con el Extra Press. Sazonar al gusto sal de apio, tabasco, etc.).

ZUMO DE GRANADA



PREPARACIÓN: 15 min

PARA 2 VASOS

ACCESORIO:



4 granadas

- 1 Cortar las granadas en dos, voltearlas y golpearlas con una cuchara de madera para que las semillas caigan más fácilmente.
- 2 Licuar las semillas de granada por pequeñas cantidades con el Extra Press.



ZUMO RELAX



PREPARACIÓN: 10 min

PARA 2 VASOS

ACCESORIO:



½ piña (400 g)

1 puñado de espinaca

1 manzana

20 hojas de menta

2 limones verdes

- 1 Pelar la piña, retirar el corazón y cortarlo en trozos. Lavar la manzana y cortarla en dos. Lavar las hojas de espinaca y menta. Pelar los limones.
- 2 Para realizar un smoothie, licuar con el Extra Press las hojas de espinaca y de menta enrolladas juntas, la manzana, los limones y terminar con la piña. Si se desea un zumo más líquido, licuar todos los ingredientes, en el mismo orden, con el extractor de zumos.

ZUMO TÓNICO



PREPARACIÓN: 5 min

PARA 2 VASOS

ACCESORIO:



1 gran tajada de col blanca (300 g)

½ piña (400 g)

15 hojas de menta

1 cm de jengibre fresco

- 1 Pelar la piña, retirar el corazón y cortarlo en trozos. Pelar el jengibre, lavar la col y las hojas de menta.
- 2 Licuar todos los ingredientes con el extractor de zumos o el Extra Press (para obtener un zumo más espeso, de tipo smoothie) empezando por la menta, la col, el jengibre y al final la piña.

ZUMO SUEÑO DE VERDURA



PREPARACIÓN: 10 min

PARA 2 VASOS

ACCESORIO:



2 manzanas

50 g de col verde

3 ramas de perejil

½ hinojo (150 g)

3 ramas de apio*

½ cm de jengibre

½ amarillo

- 1 Lavar las manzanas y las hortalizas. Cortarlas en trozos, eliminar las hojas de apio y las matas de hinojo. Pelar el limón y el jengibre.
- 2 Para obtener un smoothie, licuar los ingredientes con el Extra Press, sin olvidar alternar las hortalizas fibrosas (col y perejil) y las jugosas (manzanas, hinojo y apio). Terminar con el limón. Si se desea un zumo más líquido, licuar los ingredientes, en el mismo orden, con el extractor de zumos.

*Alérgenos: esta receta contiene apio.



ZUMO POPEYE



PREPARACIÓN: 5 min

PARA 2 VASOS

ACCESORIO:



- 1 pimiento pequeño
- 1 manzana

- 1 puñado de espinaca
- ½ cm de jengibre

- 1 Pelar el pimiento y cortarlo en trozos grandes. Lavar las hojas de espinaca y la manzana. Pelar el jengibre.
- 2 Licuar todos los ingredientes con el extractor de zumos, empezando por las hojas de espinaca.

ZUMO DE INVIERNO



PREPARACIÓN: 5 min

PARA 2 VASOS

ACCESORIO:



- 4 zanahorias medianas
- 1 remolacha roja bien cocida

- ¼ de apionabo (250 g) o
- 2 ramas de apio*
- ½ limón verde

- 1 Lavar las zanahorias y el apio. Eliminar los extremos de las zanahorias. Cortar las hortalizas en trozos. Pelar el limón.
- 2 Licuar con el extractor de zumos la remolacha, el apio, las zanahorias y terminar por el limón.

*Alérgenos: esta receta contiene apio.

ZUMO AIRE LIBRE



PREPARACIÓN: 10 min

PARA 2 VASOS

ACCESORIO:



- 3 zanahorias medianas
- ½ pimiento

- ½ limón verde

- 1 Pelar el pimiento, lavar las zanahorias y retirar los extremos. Pelar el limón.
- 2 Licuar todos los ingredientes con el extractor de zumos.

ZUMO DE ZANAHORIA, UVA y LIMÓN VERDE

Reemplazar el medio pimiento por un hermoso racimo de uva negra (500 g). Lavar las uvas, desgranarlas y licuarlas con el extractor de zumos. Vaciar el extractor y licuar las zanahorias y el limón pelado.

ZUMO DE COL KALE y MANZANA



PREPARACIÓN: 10 min

PARA 2 VASOS

ACCESORIO:



4 hojas de col kale

2 manzanas

- 1 Lavar las hojas de col y las manzanas. Cortarlas en trozos.
- 2 Licuar las hojas de col y los trozos de manzanas con el extractor de zumos, alternándolos. Terminar con un trozo de manzana.

ZUMO DE ESPINACA y MANZANA



PREPARACIÓN: 15 min

PARA 2 VASOS

ACCESORIO:



250 g de brotes de espinaca

2 manzanas

- 1 Lavar los brotes de espinaca y la manzana y cortar esta en trozos.
- 2 Licuar los ingredientes con el extractor de zumos alternando brotes de espinaca y trozos de manzanas. Terminar con un trozo de manzana.

ZUMO DE ESPINACA



Puede realizar un zumo de espinaca pur. Licuar 350 g de brotes de espinaca con el extractor de zumos.

ZUMO DE OTOÑO



PREPARACIÓN: 5 min

PARA 2 VASOS

ACCESORIO:



3 peras

1 cm de jengibre fresco

1 rama de apio*

- 1 Lavar las peras y el apio. Pelar el jengibre. Licuarlos con el extractor de zumos. Si se desea un zumo más espeso, licuarlos con el Extra Press.

*Alérgenos: esta receta contiene apio.

ZUMO DE OTOÑO extra



Decorar sencillamente cada vaso con media cucharadita de jalea real y media cucharadita de semillas de sésamo*.

*Alérgenos: esta receta contiene sésamo y apio.

LECHE DE ALMENDRA



PREPARACIÓN: 15 min

REPOSO: 8 h

PARA 2 VASOS

ACCESORIO:



200 g de almendras*

600 ml de agua fría

- 1 Dejar remojar las almendras en un litro de agua por lo menos 8 horas.
- 2 Pasarlas por agua clara y licuarlas con el Extra Press por pequeñas cantidades alternando con la misma cantidad de agua mineral. Pensar en verter el agua mineral poco a poco, en un chorrito fino.
- 3 Filtrar la leche de almendras obtenida de ese modo para eliminar la pulpa.

*Alérgenos: esta receta contiene frutos de cáscara.

LECHE DE ANACARDOS



Reemplazar las almendras por 200 g de anacardos* previamente remojados.

*Alérgenos: esta receta contiene frutos de cáscara.

LECHE DE SOJA



Reemplazar las almendras por 150 g de soja amarilla pelada*, previamente remojada. Utilizar un cucharón para licuar a la vez las semillas y el agua. Filtrar la leche y calentarla en una cacerola durante 15 minutos, removiendo.

*Alérgenos: esta receta contiene soja.

BATIDO DE PERA Y ARÁNDANOS



PREPARACIÓN: 10 min

PARA 2 VASOS

ACCESORIO:



- | | |
|--------------------|------------------------------|
| 1 pera | 2 c.c. de miel |
| 150 g de arándanos | 1 c.s. germen de trigo* |
| 200 ml de leche* | 1 c.s. de polvo de almendra* |
- 1 Lavar la pera y cortarla en trozos. Lavar los arándanos. Licuar las futas con el Extra Press para recuperar el zumo.
 - 2 En una jarra, añadir los otros ingredientes al néctar de frutas y mezclar bien con un batidor de mano.

CHEESE-SHAKE DE PERA Y ARÁNDANOS



Para tener una dosis más elevada de proteínas, reemplazar la leche por 200 g de requesón*. Añadir agua mineral para aflojar la mezcla de ser necesario.

*Alérgenos: estas recetas contienen gluten, leche y frutos de cáscara.



ENSALADA DE ZANAHORIA



PREPARACIÓN: 15 min

PARA 6 PERSONAS

ACCESORIOS:



500 g de zanahorias

2 limones yemas

100 g de piñones

algunas hojitas de perejil

aceite de oliva

comino

sal, pimienta

- 1 Lavar las zanahorias, pelarlas y retirar los extremos. Rallarlas con el disco rallados 2 o 4 mm o con el disco de juliana.
- 2 Exprimir los limones con el exprimidor, utilizando el cono amarillo (cítricos pequeños) y añadir el zumo a las zanahorias ralladas.
- 3 Añadir el perejil picado, el aceite de oliva y el comino al gusto. Salpimentar y reservar en un lugar fresco.
- 4 En el momento de servir, esparcir los piñones sobre las zanahorias.

GAZPACHO



PREPARACIÓN: 10 min

PARA 4 PERSONAS

ACCESORIO:



600 g de tomates bien maduros

¼ pimiento

¼ pimiento morrón

½ diente de ajo

2 C. de aceite de oliva

sal, pimienta

- 1 Lavar las hortalizas. Pelar el pimiento morrón y retirar el pedúnculo.
- 2 Cortar las hortalizas en trozos. Pelar el ajo.
- 3 Licuar todo con el Extra Press para lograr un aspecto sedoso (o con el extractor de zumos para un resultado más líquido).
- 4 Sazonar con sal, pimienta y el aceite de oliva.
- 5 Dejar reposar en un lugar fresco por lo menos 3 horas.

GAZPACHO de sandía



Reemplazar el pimiento morrón rojo por ¼ de sandía (500 g), el ajo por un manojo de menta fresca, conservar 300 g de tomates bien maduros y ¼ de pimiento. Pelar la sandía y el pimiento y lavar los tomates. Licuar todos los ingredientes con el Extra Press empezando por la menta. Sazonar con sal, pimienta y el aceite de oliva.





COULIS DE TOMATES

PREPARACIÓN: 10 min

PARA 4 PERSONAS

COCCIÓN: 30 min

ACCESORIO: 

- | | |
|-------------------------|-----------------------------|
| 1 kg de tomates maduros | 2 dientes de ajo |
| 2 c. de aceite de oliva | 1 manojo de albahaca fresca |
| 2 c. de azúcar | sal, pimienta |

- 1 Lavar los tomates y cortarlos en trozos.
- 2 En una sartén, verter el aceite de oliva, sofreír los dientes de ajo machacados con la sal, la pimienta y el azúcar. Añadir los tomates y la albahaca. Dejar reducir a fuego lento unos 30 minutos. Rectificar la sazón de ser necesario.
- 3 Licuar la preparación lentamente y por pequeñas cantidades con el Extra Press.



COULIS DE PIMIENTOS ASADOS

Reemplazar los tomates, el azúcar y la albahaca por un pimiento morrón rojo y dos pimientos morrones amarillos. Precalentar el horno a 225 °C en posición asador. Lavar los pimientos morrones, cortarlos en dos y retirar los pedúnculos. Colocarlos sobre una hoja de papel aluminio a media altura del horno y dejarlos dorar unos 30 minutos. Retirar los pimientos del horno y dejarlos enfriar un poco. Pelarlos y licuarlos con el Extra Press. Añadir el aceite de oliva, un diente de ajo machacado, sazonar al gusto y mezclar.

VELOUTÉ DE PEPINO a la griega



PREPARACIÓN: 5 min

PARA 2 PERSONAS

ACCESORIO:



- | | |
|--------------------|---------------------------|
| ½ pimiento | cebollino, menta |
| 2 yogures griegos* | sal, pimienta |
| | 1 chorro de zumo de limón |

- 1 Lavar y pelar el pimiento. Cortarlo en trozos y licuarlos con el Extra Press para que adquiera un aspecto sedoso (o con el extractor de zumos para un resultado más líquido).
- 2 Mezclar con un batidor de mano el zumo de pimiento con los yogures y añadir al gusto la menta y el cebollino picados, sal, pimienta y un chorrito de limón.

*Alérgenos: esta receta contiene productos a base de leche.

COMPOTA DE MANZANA



PREPARACIÓN: 10 min COCCIÓN: 20 min
PARA 2-3 PERSONAS

REPOSO: 1h

ACCESORIO:



600 g de manzanas 1 c. de canela
1 sachet de azúcar vainillado

- 1 Pelar y cortar las manzanas en gajos.
- 2 Ponerlos en una cacerola, verter el azúcar vainillado y la canela. Dejar cocer a fuego lento.
- 3 Cuando estén cocidos, licuarlos con el Extra Press.
- 4 Consumir la compota de inmediato o reservarla en un lugar frío.

COMPOTA DE ALBARICOQUE



Reemplazar las manzanas por 600 g de albaricoques maduros y deshuesados.

COMPOTA DE MANZANA Y PERA



Reemplazar la mitad de las por peras. Proceder de la misma manera.

CARROT CAKE



PREPARACIÓN: 15 min
PARA 6 PERSONAS

COCCIÓN: 50 min

ACCESORIO:



350 g de zanahorias 175 g de azúcar moreno
160 g de polvo de almendra* 1 sachet de levadura química
4 huevo* 1 limón amarillo
50 g de nuez de pecán* 2 c. de canela en polvo
30 g de arándanos secos 1 c. de jengibre en polvo
80 g de harina* 1 c. de nuez moscada

- 1 Recuperar la pulpa del zumo de zanahoria o rallar las zanahorias con el disco rallador 4 mm. Mezclar las yemas con el azúcar hasta que la mezcla blanquee. Añadir el resto de los ingredientes, incluidas las zanahorias. Precalentar el horno a 180 °C (term. 6).
- 2 Montar las claras a punto de nieve e incorporarlas a la preparación.
- 3 Engrasar un molde rectangular y verter en él la preparación.
- 4 Hornearla durante 50 minutos, e incluso una hora. Verificar la cocción con la punta de un cuchillo. El pastel esta cocido si la hoja del cuchillo sale limpia. Dejar enfriar y consumirlo.

*Alérgenos: esta receta contiene huevo, gluten y frutos de cáscara.

SORBETE DE FRESA o DE MANGO



PREPARACIÓN: 10 min

CONGELACIÓN: 3 a 6 h

PARA 6 PERSONAS

ACCESORIOS:



200 ml de jarabe de azúcar de caña

½ limón amarillo

500 g de fresas o de mango

- 1 Lavar las fresas y licuarlas con el Extra Press, con la mitad del limón pelado para obtener un coulis*.
- 2 Mezclar el coulis con el jarabe de azúcar de caña y verter la mezcla en cubiteras. Dejarla congelar entre 3 y 6 horas.
- 3 Cuando los cubitos estén listos, licuarlos con el extractor de zumos y recuperar este sorbete en la cesta. Pensar en colocar un vaso bajo el pico vertedor en caso de que el zumo se escapara. Servir de inmediato en vasitos y saborearlos.

*Se puede añadir 3 C. (cucharadas) de azúcar glas para hacer una salsa que acompañe otros postres.

SORBETE DE ARÁNDANOS y AVELLANAS



Reemplazar las fresas por 500 g de arándanos. Proceder del mismo modo. Adornar el sorbete con avellanas machacadas*.

*Alérgenos: esta receta contiene frutos de cáscara.

GRANIZADO DE LIMÓN y MENTA



PREPARACIÓN: 10 min

CONGELACIÓN: 3 h a 6 h

PARA 4 PERSONAS

ACCESORIOS:



200 ml de agua

20 hojas de menta fresca

100 ml de jarabe de azúcar de caña

unas almendras machacadas*

4 limones verdes (130 ml)

- 1 Mezclar el agua y el jarabe de azúcar de caña.
- 2 Exprimir los limones con el exprimidor, utilizando el cono amarillo (cítricos pequeños). Añadir el zumo a esta mezcla. Lavar las hojas de menta e incorporarlas a la mezcla.
- 3 Verter la preparación en cubiteras y dejarla congelar por lo menos 3 horas.
- 4 Cuando los cubitos estén listos, licuarlos con el extractor de zumos y recuperar este granizado en la esta. Pensar en colocar un vaso bajo el pico vertedor en caso de que el zumo se escapara. Servir de inmediato en vasitos, decorar con almendras machacadas y saborearlo.

*Alérgenos: esta receta contiene frutos de cáscara.







magimix®

magimix

Juice Expert

