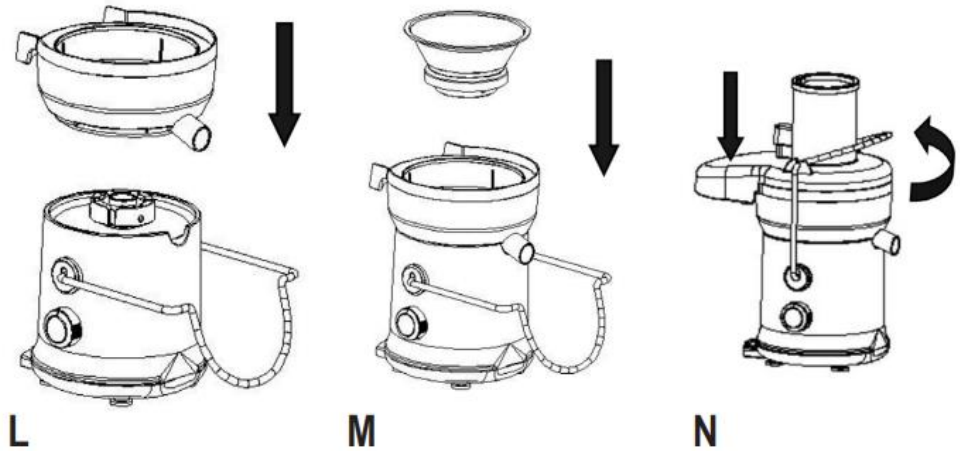
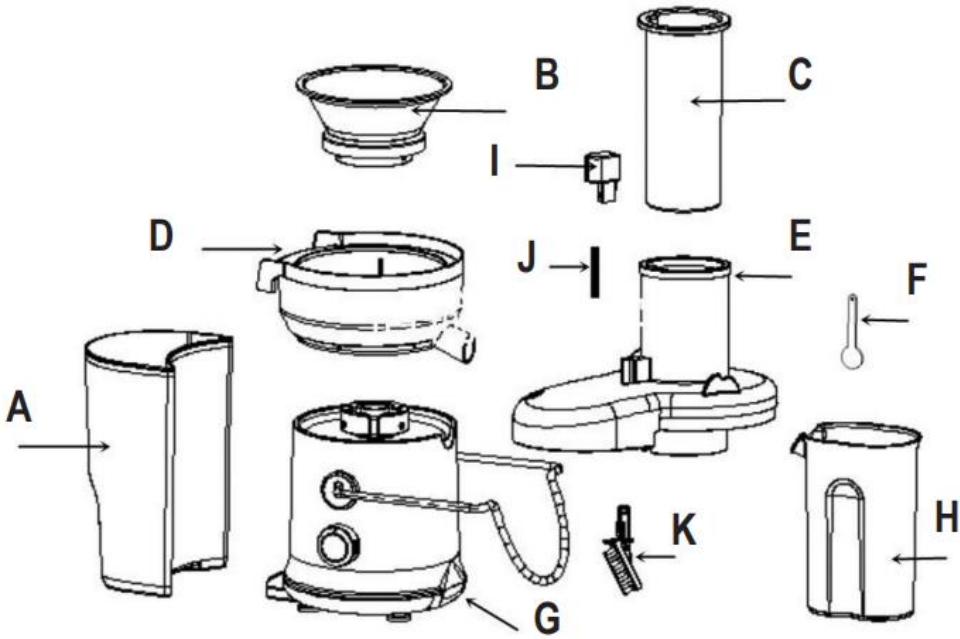
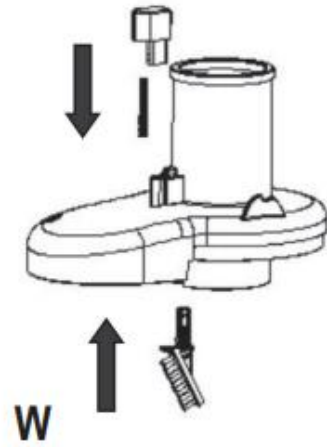
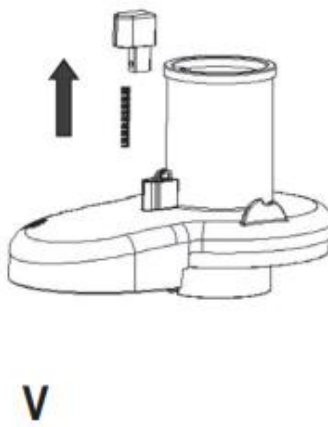
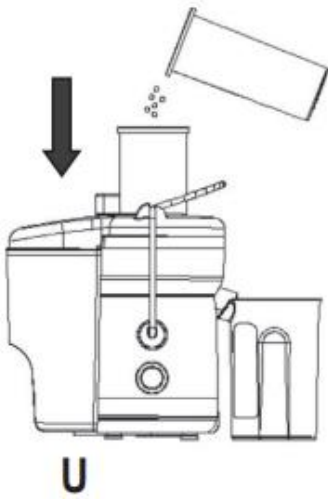
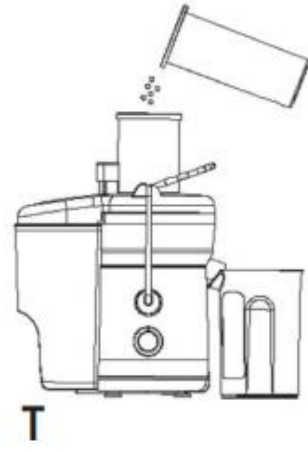
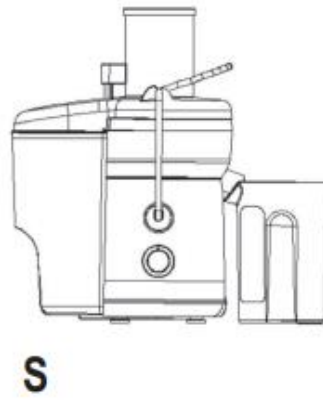
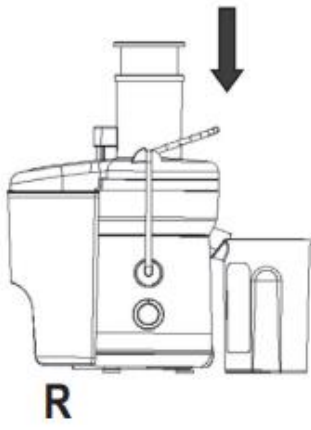
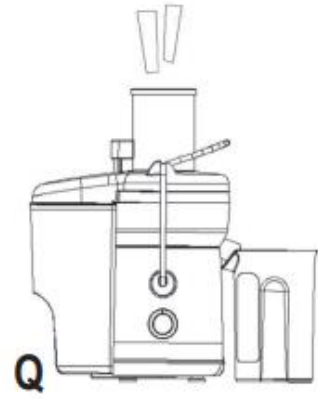
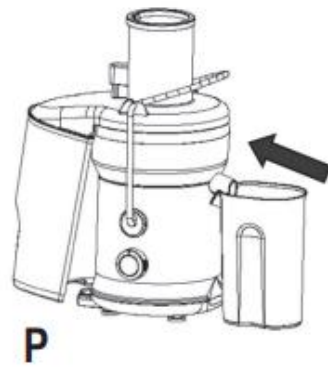


MAX CHEF SELF CLEANING JUICER





Πριν χρησιμοποιήσετε το προϊόν για πρώτη φορά, διαβάστε όλες αυτές τις οδηγίες, για να διασφαλίσετε ότι χρησιμοποιείτε το προϊόν σωστά.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ:

1. Προειδοποιήσεις
2. Το σετ περιέχει
3. Οδηγίες χρήσης
4. Καθαρισμός και συντήρηση
5. Εγγύηση ποιότητας

1.ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

- ΦΥΛΑΞΤΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΟΔΗΓΙΩΝ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΑΝΑΦΟΡΑ. ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ.

- Η λανθασμένη χρήση αυτής της συσκευής, μπορεί να προκαλέσει τραυματισμούς και ζημιές.

- Χρησιμοποιείτε τη συσκευή, μόνο για τον προβλεπόμενο σκοπό της. Ο κατασκευαστής δεν ευθύνεται για οποιονδήποτε τραυματισμό ή ζημιά που προκύπτει από λανθασμένη χρήση ή χειρισμό.

- Αυτή η συσκευή μπορεί να χρησιμοποιηθεί από παιδιά ηλικίας από 8 ετών και άνω και από άτομα με μειωμένες σωματικές, αισθητηριακές ή διανοητικές ικανότητες ή έλλειψη εμπειρίας και γνώσεων, εφόσον επιβλέπονται ή έχουν λάβει οδηγίες, σχετικά με τη χρήση της συσκευής με ασφαλή τρόπο και κατανοούν τους κινδύνους που ενέχει.

- Ποτέ μην αφήνετε τη συσκευή χωρίς επίβλεψη κατά τη χρήση και να προσέχετε τα παιδιά.

- Ο καθαρισμός και η συντήρηση από το χρήστη, δεν πρέπει να γίνεται από παιδιά, εκτός εάν είναι μεγαλύτερα από 8 ετών και επιβλέπονται. Διατηρείτε τη συσκευή και το καλώδιο της μακριά από παιδιά ηλικίας κάτω των 8 ετών.

- Αυτή η συσκευή δεν είναι κατάλληλη για εξωτερική χρήση.

- Οποιαδήποτε άλλη συντήρηση θα πρέπει να γίνεται από εξουσιοδοτημένο αντιπρόσωπο σέρβις.

- Ελέγξτε ότι η τάση του δικτύου σας, αντιστοιχεί σε αυτή που αναγράφεται στη συσκευή.

- Ποτέ μην βυθίζετε τη συσκευή σε νερό ή οποιοδήποτε άλλο υγρό για οποιονδήποτε λόγο. Ποτέ μην την τοποθετείτε στο πλυντήριο πιάτων.

- Ποτέ μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή κοντά σε καυτές επιφάνειες.

- Βεβαιωθείτε ότι η συσκευή είναι τοποθετημένη σε επίπεδη επιφάνεια. Βεβαιωθείτε πάντα ότι το κάλυμμα του αποχυμωτή έχει στερεωθεί καλά στη θέση του, πριν από την ενεργοποίηση του κινητήρα. Μην αποσυνδέετε τους σφιγκτήρες, ενώ ο αποχυμωτής βρίσκεται σε λειτουργία.

- Χρησιμοποιείτε τη συσκευή μόνο για οικιακούς σκοπούς και με τον τρόπο που υποδεικνύεται στις παρούσες οδηγίες.
- Ποτέ μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή σε εξωτερικό χώρο και τοποθετήστε την πάντα σε στεγνό περιβάλλον.
- Μην χρησιμοποιείτε ποτέ εξαρτήματα που δεν συνιστώνται από τον κατασκευαστή. Θα μπορούσαν να προκαλέσουν πυρκαγιά, ηλεκτροπληξία ή τραυματισμό, κίνδυνο για τον χρήστη και κίνδυνο να καταστραφεί η συσκευή.
- Μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή με βρεγμένα ή υγρά χέρια. Βεβαιωθείτε ότι κανένα υγρό δεν εισέρχεται στο τμήμα του κινητήρα.
- ΠΟΤΕ μην χρησιμοποιείτε τα δάχτυλά σας, κουζινικά σκεύη ή άλλα παρόμοια, για να σπρώξετε τα συστατικά στο σωλήνα τροφοδοσίας! Χρησιμοποιήστε το συνοδευτικό ωθητήρα.
- ΠΟΤΕ μην βάζετε δάχτυλα ή άλλα αντικείμενα στο στόμιο.
- ΠΟΤΕ μην αγγίζετε τα κινούμενα μέρη της συσκευής, μέχρι να σταματήσει εντελώς.
- Το φυγόκεντρο μπουλ πρέπει να το χειρίζεστε με προσοχή, καθώς περιέχει εξαιρετικά αιχμηρά μέρη.
- Ποτέ μην χρησιμοποιείτε, εάν το φυγόκεντρο δοχείο έχει υποστεί ζημιά.
- Μην αφήνετε τη συσκευή να λειτουργεί ασταμάτητα, για περισσότερο από 3 λεπτά κάθε φορά. Εάν η συσκευή έχει λειτουργήσει για 3 λεπτά, αφήστε τη να κρυώσει για 7 λεπτά, προτού τη χρησιμοποιήσετε ξανά.
- Ποτέ μην τοποθετείτε καυτά συστατικά (πάνω από 65°C) στη συσκευή.
- Το τμήμα του κινητήρα ή το καλώδιο της συσκευής δεν πρέπει να βυθίζεται σε νερό ή οποιοδήποτε άλλο υγρό.
- Βγάλτε τη συσκευή από την πρίζα όταν δεν τη χρησιμοποιείτε.
- Για να βγάλετε το φιν από την πρίζα, πιάστε το φιν και τραβήξτε το από την πρίζα. Ποτέ μην τραβάτε από το καλώδιο ρεύματος. Μην αφήνετε το καλώδιο να κρέμεται πάνω από την άκρη ενός τραπεζιού ή ενός πάγκου.
- Βεβαιωθείτε ότι η συσκευή είναι αποσυνδεδεμένη από την παροχή ρεύματος, όταν την αποσυναρμολογείτε πριν από τον καθαρισμό.
- Ποτέ μην μετακινείτε τη συσκευή τραβώντας το καλώδιο. Βεβαιωθείτε ότι το καλώδιο δεν μπορεί να πιαστεί πουθενά με οποιονδήποτε τρόπο. Μην τυλίγετε το καλώδιο γύρω από τη συσκευή και μην το λυγίζετε.
- Ελέγχετε κατά διαστήματα το καλώδιο για τυχόν φθορές. Ποτέ μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή εάν το καλώδιο ή η συσκευή παρουσιάζουν οποιαδήποτε σημάδια βλάβης.
- Εάν το καλώδιο τροφοδοσίας έχει υποστεί ζημιά, πρέπει να αντικατασταθεί από τον κατασκευαστή, τον αντιπρόσωπο σέρβις του ή από άτομα με παρόμοια προσόντα, προκειμένου να αποφευχθεί κίνδυνος.

- Είναι απολύτως απαραίτητο να διατηρείτε αυτή τη συσκευή καθαρή ανά πάσα στιγμή, καθώς έρχεται σε άμεση επαφή με τρόφιμα.
- Χρησιμοποιείτε αυτόν τον αποχυμωτή μόνο για εφαρμογές μαγειρέματος.
- Αυτό το είδος συσκευής δεν μπορεί να λειτουργεί συνεχώς- δεν είναι επαγγελματικός τύπος συσκευής. Είναι απαραίτητο να γίνονται προσωρινές στάσεις.
- Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν για σκοπούς που δεν συνιστώνται στο παρόν εγχειρίδιο

Τάση	220-240V	
Συχνότητα	50/60Hz	
Ισχύς	600W	
Κατηγορία προστασίας	Κατηγορία II	
Ταχύτητες	2	
Επανάληψη ανά λεπτό	Ταχύτητα 1:	11000~12000RPM
	Ταχύτητα 2:	13000~14000RPM
Χωρητικότητα	Κύπελλο χυμού : 500ml	
	Δοχείο πολτού: 1.5L	

2. ΤΟ ΣΕΤ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ

1 x Max Chef Cleaning Juicer

1 x Δοχείο

1 x Βιβλίο συνταγών

1 x Εγχειρίδιο οδηγιών

3. ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

A- Δοχείο πολτού

B-Μπόλ φυγοκέντρωσης

c- Πιεστής (ωθητήρας)

D- Δοχείο χυμού

E-Διαφανές κάλυμμα

F-Βούρτσα

G- Κύρια βάση

H- Κύπελλο χυμού

I- Κουμπί

J- Άνοιγμα

K-Βούρτσα καθαρισμού

1-Πριν από τη χρήση

Ο τύπος διακόπτη αυτού του προϊόντος είναι περιστροφικός διακόπτης.

Ο διακόπτης έχει ρυθμιστεί σε:

OFF (0)

ΧΑΜΗΛΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ (1)

ΥΨΗΛΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ (2)

1-Πριν από τη χρήση

1a. Καθαρίστε όλα τα μέρη που έρχονται σε επαφή με τρόφιμα, πριν χρησιμοποιήσετε τη συσκευή, συμπεριλαμβανομένου του κυπέλλου χυμού, του δοχείου πολτού, φυγόκεντρου μπολ και του ωθητήρα.

2. Βεβαιωθείτε ότι το καλώδιο δεν είναι συνδεδεμένο στην πρίζα και ότι η συσκευή βρίσκεται στη θέση off. Συναρμολογήστε τα μέρη του αποχυμωτή όπως φαίνεται στην εικόνα και, στη συνέχεια, συνδέστε το καλώδιο τροφοδοσίας στην πρίζα.

3. Μόλις τελειώσει η αποχύμωση, πλύνετε όλα τα εξαρτήματα με το χέρι και στεγνώστε τα στον αέρα.

4. Αν σκοπεύετε να κάνετε χυμό πολλά είδη φρούτων και λαχανικών, να αρχίζετε πάντα πρώτα τα φρούτα με περισσότερες φυτικές ίνες και μετά αυτά με λιγότερες φυτικές ίνες.

5. Αυτός ο αποχυμωτής μπορεί να κάνει χυμό φρούτα και λαχανικά όπως αγγούρι, σταφύλια και καρπούζι που έχουν λιγότερες φυτικές ίνες μαζί με μήλο, σέλινο, καρότα και ντομάτες, που έχουν περισσότερες φυτικές ίνες.

6. Ευγενική υπενθύμιση: Αφού εξαγάγετε ένα φλιτζάνι χυμό, σας προτείνουμε να καθαρίσετε τον πολτό των φρούτων για να διατηρήσετε την καλή απόδοση χυμού.

2-Προετοιμασία πριν από την παρασκευή του χυμού

Κόβοντας τα φρούτα και τα λαχανικά ώστε να ταιριάζουν στο μέγεθος της εισόδου τροφοδοσίας, προτείνουμε τα εξής:

Μήλα: Καθαρισμός από κουκούτσια και κοπή του μήλου σε τέσσερα κομμάτια.

Ντομάτες: Καθαρισμός και κοπή σε τέσσερα κομμάτια.

Καρότο: Καθαρισμός και κοπή σε δύο κομμάτια.

Σέλινο: Καθαρισμός και κοπή.

Καρπούζι: Καθαρισμός και αφαίρεση της φλούδας και, στη συνέχεια, κοπή του φρούτου ώστε να ταιριάζει στο μέγεθος της εισόδου τροφοδοσίας.

3-Συμβουλές

1. Τα σκληρά και μεγαλύτερα κουκούτσια πρέπει να αφαιρούνται, διαφορετικά μπορεί να προκαλέσουν ζημιά στη λεπίδα του φίλτρου που μπορεί να οδηγήσει σε ηλεκτροπληξία.
2. Μικρότερες φέτες φρούτων & λαχανικών οδηγούν σε καλύτερη απόδοση χυμού.

4-Χρήση

- Συναρμολογήστε το δοχείο χυμού (εικόνα L).
- Ασφαλίστε το φυγόκεντρο μπολ πάνω στη βάση (εικόνα M).
- Τοποθετήστε το διαφανές κάλυμμα και, στη συνέχεια, ασφαλίστε τη ράβδο έλξης (εικόνα N).
- Τοποθετήστε το δοχείο πολτού (εικόνα O).
- Τοποθετήστε το δοχείο χυμού (εικόνα P).
- Επιλέξτε την κατάλληλη ταχύτητα και εισαγάγετε τα φρούτα (εικόνα Q).
- Χρησιμοποιήστε τον ωθητήρα για να πιέσετε προς τα κάτω τα φρούτα. Μην πιέζεται πολύ γρήγορα. (εικόνα R)
- Όταν τελειώσετε, αφαιρέστε τον ωθητήρα. Περιμένετε να βγει όλος ο χυμός πριν γυρίσετε τον διακόπτη στην θέση Off (εικόνα S)

5-Καθαρισμός φυγόκεντρου μπολ και αποσυναρμολόγηση

1. Επιλέξτε την ταχύτητα στο 1 και, στη συνέχεια, ρίξτε συνεχώς και αργά, καθαρό νερό στη θύρα τροφοδοσίας (εικόνα T).
2. Πατήστε το κουμπί προς τα κάτω για να έρθει σε επαφή η βούρτσα καθαρισμού με το μπολ, ο συνεχής χρόνος επαφής δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 10 δευτερόλεπτα και ο συνολικός χρόνος καθαρισμού δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 30 δευτερόλεπτα (εικόνα U).
3. Μετά τον καθαρισμό, αφαιρέστε το διαφανές κάλυμμα, τραβήξτε ελαφρά το κουμπί για να διαχωριστεί από το διαφανές κάλυμμα - η βούρτσα καθαρισμού θα πέσει αυτόματα - (εικόνα V).
4. Αφού πέσουν οι βούρτσες καθαρισμού, ξεπλύνετε τις ξεχωριστά και επανατοποθετήστε τις σύμφωνα με την εικόνα W.

4. ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

- Αφαιρέστε το φιν από την πρίζα και αφήστε το προϊόν να κρυώσει πριν το καθαρίσετε.
- Ο καλύτερος τρόπος για να καθαρίσετε το τμήμα του μοτέρ, είναι με ένα ελαφρώς βρεγμένο πανί και, εάν είναι απαραίτητο, με λίγο απορρυπαντικό. ΜΗΝ βυθίζετε το τμήμα του κινητήρα σε οποιαδήποτε μορφή υγρού!

- Το φυγόκεντρο μπολ , το δοχείο πολτού και όλα τα άλλα αποσπώμενα μέρη, μπορούν να πλυθούν στο πλυντήριο πιάτων. Η θερμοκρασία του νερού του πλυντηρίου πιάτων δεν πρέπει να υπερβαίνει τους 80°C.
- Προσέξτε να μην αγγίξετε τα αιχμηρά μέρη, στον πυθμένα του φυγόκεντρου μπολ.
- Μην χρησιμοποιείτε κανένα είδος ισχυρού ή λειαντικού καθαριστικού στη συσκευή ή στα εξαρτήματά της. Μην χρησιμοποιείτε ποτέ σφουγγάρι για τρίψιμο ή κάτι παρόμοιο για τον καθαρισμό της, καθώς μπορεί να προκληθεί ζημιά στην επιφάνεια.
- Αφήστε όλα τα μέρη της συσκευής να στεγνώσουν εντελώς, πριν την επανα συναρμολογήσετε μετά τον καθαρισμό.

Αποθήκευση

- Βεβαιωθείτε ότι η συσκευή είναι καθαρή και στεγνή πριν την αποθηκεύσετε.
- Η συσκευή περιέχει αιχμηρά μέρη - κρατήστε την μακριά από παιδιά.

5. ΕΓΓΥΗΣΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ:

Αυτό το προϊόν καλύπτεται από εγγύηση έναντι κατασκευαστικών ελαττωμάτων, η οποία υπόκειται στις χρονικές περιόδους που προβλέπονται από την ισχύουσα νομοθεσία κάθε χώρας. Αυτή η εγγύηση δεν καλύπτει ζημιές που προκύπτουν από ακατάλληλη χρήση, αμελή εμπορική χρήση, ανώμαλη φθορά, ατυχήματα ή ακατάλληλο χειρισμό.

Διάθεση παλαιών ηλεκτρικών συσκευών

Η ευρωπαϊκή οδηγία 2002/96/ΕΚ σχετικά με τα απόβλητα ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού (ΑΗΗΕ), απαιτεί οι παλιές οικιακές ηλεκτρικές συσκευές να μην απορρίπτονται στα συνήθη μη διαλεγμένα αστικά απορρίμματα. Οι παλιές συσκευές πρέπει να συλλέγονται χωριστά, προκειμένου να βελτιστοποιηθεί η ανάκτηση και η ανακύκλωση των υλικών που περιέχουν και να μειωθούν οι επιπτώσεις στην ανθρώπινη υγεία και το περιβάλλον. Το διαγραμμένο σύμβολο του «τροχήλατου κάδου» στο προϊόν, σας υπενθυμίζει την υποχρέωσή σας, ότι όταν απορρίπτετε τη συσκευή, πρέπει να συλλέγεται ξεχωριστά. Οι καταναλωτές θα πρέπει να απευθύνονται στις τοπικές αρχές ή στον έμπορο λιανικής πώλησης, για πληροφορίες σχετικά με τη σωστή απόρριψη της παλιάς τους συσκευής.

Made in China

Self Cleaning Juicer Συνταγές

Συγχαρητήρια για την αγορά του Self Cleaning Juicer, του καινοτόμου αποχυμωτή που θα σας δώσει τις βιταμίνες από τα φρούτα και τα λαχανικά, με γρήγορο και εύκολο τρόπο. Ακολουθούν μερικές υγιεινές και νόστιμες συνταγές. Ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα για όλες τις συνταγές:

- 1- Πλύνετε τα φρούτα ή τα λαχανικά πριν τα επεξεργαστείτε.
 - 2- Τοποθετήστε τα φρούτα ή τα λαχανικά μέσα από τον επάνω σωλήνα.
 - 3- Γυρίστε το κουμπί στη θέση 1 ή 2 ανάλογα με την επιθυμητή ταχύτητα.
 - 4- Ο χυμός που θα προκύψει θα χυθεί στο κάτω δοχείο.
 - 5- Ανακατέψτε το χυμό που λαμβάνεται, για να αποκτήσετε μια ομοιογενή υφή.
- Σας προτείνουμε να προσαρμόσετε τις συνταγές στις προτιμήσεις σας, προσθέτοντας περισσότερο ή λιγότερο από κάθε συστατικό, ανάλογα με το προσωπικό σας γούστο. Σας ενθαρρύνουμε επίσης να δημιουργήσετε τις δικές σας συνταγές.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Λάβετε υπόψη ότι οι σπόροι ορισμένων φρούτων περιέχουν χημικές ουσίες που δεν πρέπει να καταναλώνονται.

ΑΦΑΙΡΕΣΤΕ ΠΑΝΤΑ ΤΑ ΑΚΟΛΟΥΘΑ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙΑ - ΣΠΟΡΟΥΣ:

κουκούτσια μήλου, βερίκοκου, κερασιού, δαμάσκηνου και ροδάκινου.

1. ΒΕΛΤΙΩΣΤΕ ΤΟ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΑΣ ΣΥΣΤΗΜΑ:

Πορτοκάλι
Καρότο
Τζίντζερ:

Πορτοκάλι: είναι γνωστό για την υψηλή περιεκτικότητά του σε βιταμίνη C, αλλά επιπλέον έχει πολλές ακόμη ευεργετικές ιδιότητες για τον οργανισμό μας: είναι πολύ ευεργετικό κατά των καρδιαγγειακών και των καρδιακών παθήσεων. Είναι επίσης μια εξαιρετική πηγή υδατανθράκων.

Καρότο: Είναι πλούσιο σε φώσφορο, ο οποίος αναζωογονεί το κουρασμένο μυαλό και σώμα. Είναι πολύ χρήσιμο για την εξάλειψη των κολικών και βοηθά στην πέψη. Ως διουρητικό λαχανικό που εμποδίζει την κατακράτηση υγρών, το καρότο εκτιμάται ιδιαίτερα για την υψηλή περιεκτικότητά του σε φυτικές ίνες!

2. ΜΕΙΓΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ:

Σπανάκι
Αβοκάντο, καθαρισμένο και χωρίς κουκούτσι
Ακτινίδιο καθαρισμένο
Λεμόνι
1 κουταλιά της σούπας κολοκυθόσποροι

Σπανάκι: Η θρεπτική αξία του σπανακιού έγκειται στην περιεκτικότητά του σε βιταμίνες και μέταλλα. Συγκεκριμένα, το σπανάκι είναι πηγή φυλλικών αλάτων, βιταμίνης C, βιταμίνης A και βιταμίνης E. Τα φυλλικά άλατα, συμβάλλουν στο φυσιολογικό σχηματισμό του οργανισμού. Τα φυλλικά άλατα συμβάλλουν στο φυσιολογικό σχηματισμό των κυττάρων του αίματος.

Αβοκάντο: Είναι πηγή ενέργειας και θρεπτικών συστατικών, καλό για τα κύτταρα, τους ιστούς και τα όργανα. Προστατεύει επίσης την καρδιαγγειακή υγεία, επειδή είναι αντιοξειδωτικό και ρυθμίζει τον εντερικό ρυθμό. Ξεχωρίζουν το υψηλό ποσοστό υγιεινών λιπαρών, η γενναιόδωρη παροχή καλίου και η βιταμίνη E.

3. ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΗ ΟΜΟΡΦΙΑ:

Παντζάρι
Μήλα χωρίς σπόρους
Παπάγια, αποφλοιωμένη και χωρίς κουκούτσια
Καρότο
Σέλινο

Παντζάρι: Υγιεινή τροφή για την καρδιά, πλούσια σε φυτικές ίνες, αντιοξειδωτικά, κάλιο, βιταμίνες του συμπλέγματος Β (όχι Β-12), μας ωφελεί όταν πρόκειται για μείωση της χοληστερόλης, μειώνει την υπέρταση και καθαρίζει τις αρτηρίες μας, μειώνοντας την πιθανότητα καρδιαγγειακών ατυχημάτων.

4. ΕΝΕΡΓΕΙΑ:

Καθαρισμένες μπανάνες
Φράουλες

Φράουλες: Περιέχουν ανθοκυανίνες, οι οποίες είναι χρωστικές ουσίες που συμβάλλουν στη μείωση της χοληστερόλης και του κινδύνου υπέρτασης. Είναι πολύ πλούσιες σε νερό, βιταμίνες (κυρίως βιταμίνη C), αντιοξειδωτικά, κάλιο και ασβέστιο. Ως εκ τούτου, έχουν σημαντικές ενυδατικές ιδιότητες.

Μπανάνα: Η μπανάνα είναι ευρέως γνωστή για την παροχή ενέργειας, καθώς αποτελεί ένα από τα αγαπημένα τρόφιμα στη διατροφή των ανθρώπων που αθλούνται ή ασκούνται. Οι κύριες βιταμίνες που παρέχουν οι μπανάνες, είναι η βιταμίνη C και η Β6, οι οποίες είναι απαραίτητες για την πρόληψη της πρόωρης οξειδωσης των κυττάρων μας.

5. ΑΝΤΙΟ ΚΟΥΡΑΣΗ:

Λάχανο
Ξεφλουδισμένο μάνγκο
Ξεφλουδισμένες μπανάνες
Σύκα
Καρύδια

Μάνγκο: Είναι εξαιρετική πηγή βιταμινών Α, C και της ομάδας Β, σημαντικών για το νευρικό σύστημα και τη σωστή λειτουργία του μεταβολισμού. Είναι πλούσιο σε μαγνήσιο, το οποίο σχετίζεται με την καλή λειτουργία του εντέρου, των νεύρων και των μυών, αποτελεί μέρος των οστών και των δοντιών και βελτιώνει το ανοσοποιητικό.

Σύκο: Τα σύκα είναι πλούσια σε φυσικά σάκχαρα, μέταλλα, διαλυτές φυτικές ίνες, κάλιο, ασβέστιο, μαγνήσιο, σίδηρο και χαλκό και αποτελούν πηγή αντιοξειδωτικών βιταμινών Α και Κ που συμβάλλουν στη δημιουργία σημαντικών οφελών για την υγεία και την ευεξία, καθώς και στην αποκατάσταση του αθλητή μέσω της διατροφής.

6. ΔΕΤΟΧ (ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ):

Αγγούρι καθαρισμένο
Λεμόνι
Μέντα

Αγγούρι: Είναι ένα τρόφιμο με υψηλή διατροφική αξία, με αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες και βοηθά στη χαλάρωση του νευρικού συστήματος. Περιέχει μεγάλη ποσότητα θρεπτικών συστατικών, από βιταμίνες του συμπλέγματος Β μέχρι μέταλλα όπως φολικό οξύ, ασβέστιο, σίδηρο και μαγνήσιο.

Λεμόνι: Το λεμόνι παρέχει μεγάλη ποσότητα βιταμίνης C, καλίου και μικρότερες ποσότητες άλλων βιταμινών και μετάλλων. Η βιταμίνη C συμμετέχει στην παραγωγή κολλαγόνου. Έχει επίσης την ιδιότητα να βελτιώνει την επούλωση, και τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.

7. ΕΠΙΤΑΧΥΝΤΗΣ ΤΟΥ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΥ:

Σπανάκι
Μαϊντανός
Λεμόνι και τζίντζερ

Τζίντζερ: Αυτό το φυτό έχει ισχυρά αντιφλεγμονώδη και αντιοξειδωτικά οφέλη. Η γεύση του είναι ελαφρώς πικάντικη, ελαφρώς γλυκιά και με έντονο άρωμα. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί στη μαγειρική σε διάφορες μορφές: φρέσκο, αποξηραμένο, τουρσί, διατηρημένο, ζαχαρωμένο και αλεσμένο.

Μαϊντανός: Είναι ένα φυτό με διουρητικές, αντιοξειδωτικές, αντιφλεγμονώδεις, αντιβακτηριακές, αντιδιαβητικές, ανοσοτροποποιητικές, αντιυπερτασικές, κυτταροτοξικές, νεφροπροστατευτικές, πεπτικές και αγγειοπροστατευτικές ιδιότητες.

8. ΤΟ ΙΔΑΝΙΚΟ ΜΟΥ ΒΑΡΟΣ:

Σπανάκι
Ξεφλουδισμένος ανανάς
Σέλινο
Ξεφλουδισμένο αγγούρι
Μαϊντανός

Σέλινο: Το σέλινο θεωρείται περισσότερο ρυθμιστής της δίαιτας και εξισορροπητικό τρόφιμο, παρά θρεπτικό τρόφιμο. Ο λόγος είναι ότι το 92% του βάρους του είναι νερό, η περιεκτικότητά του σε θερμίδες είναι πολύ χαμηλή, μεταξύ 15 και 20 θερμίδων, και έχει μεγάλη χορταστική δύναμη.

Ανανάς: Ένα τροπικό φρούτο της οικογένειας των βρομελιοειδών και των εσπεριδοειδών, όπως το πορτοκάλι και το λεμόνι, είναι πλούσιο σε βιταμίνη C και άλλα αντιοξειδωτικά, τα οποία είναι απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για την εξασφάλιση της υγείας.

9. ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΠΕΨΗΣ:

Σέσκουλα
Ανανάς
Μπανάνα
Ξεφλουδισμένη παπάγια
Καρύδια

Σέσκουλα: Τα σέσκουλα αποτελούν πηγή φυτικών ινών, οι οποίες βοηθούν στην πέψη και την εντερική διέλευση. Βοηθούν επίσης στην αποτοξίνωση των νεφρών και στην πρόληψη των ηπατικών προβλημάτων. Επιπλέον, φροντίζουν το δέρμα και τα μαλλιά μας, καθώς έχουν δερματολογικές ιδιότητες χάρη στη φροντίδα του ανοσοποιητικού συστήματος.

Καρύδια: Παρέχουν πολλά μέταλλα, όπως κάλιο, το οποίο διευκολύνει την ανάπτυξη των μυών, ψευδάργυρο, ο οποίος συμμετέχει στο νευρικό σύστημα, μαγνήσιο και φώσφορο. Ξεχωρίζουν για την περιεκτικότητά τους σε βιταμίνες του συμπλέγματος B, όπως η βιταμίνη B1 ή θειαμίνη και η B6 ή πυριδοξίνη, οι οποίες προάγουν την καλή λειτουργία του εγκεφάλου και των μυών.

10. ΑΙΣΘΗΣΗ ΚΟΡΕΣΜΟΥ:

Μήλο
Πορτοκάλι
Ανανάς
Σπόροι Chia

Μήλο: Τα μήλα μας παρέχουν βιταμίνες B1 και B6, οι οποίες αποτρέπουν την πνευματική εξάντληση και ενισχύουν τη μνήμη. Είναι επίσης πηγή φωσφόρου, ενός ανόργανου συστατικού που υπάρχει στα φωσφολιπίδια του εγκεφάλου, καλίου και νατρίου.

Σπόροι Chia: Η διατροφική σύνθεση των σπόρων chia είναι πολύ αξιόλογη, καθώς αποτελεί εξαιρετική πηγή φυτικών ινών, ωμέγα 3, μαγνησίου, ασβεστίου και βιταμινών. Ως εκ τούτου, χάρη στις αγγειοδιασταλτικές, αντιθρομβωτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητές του, ενισχύει τις αρθρώσεις, τους μύες και τα οστά.

11. ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΡΙΖΩΝ:

Σέσκουλο
Πεπόνι
Σταφύλια
Ξεφλουδισμένο αγγούρι
Αμύγδαλα

Πεπόνι: Η κατανάλωση πεπονιού παρέχει νερό, βιταμίνες A, B, C και E, φολικό οξύ, φυτικές ίνες, καθώς και μέταλλα όπως ασβέστιο, σίδηρο και κάλιο. Όλα αυτά τα συστατικά, βοηθούν στην ενυδάτωση του οργανισμού μας, την ίδια στιγμή που καταναλώνουμε ένα γλυκό σνακ χαμηλών θερμίδων.

Σταφύλια: Τα σταφύλια είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά, καλά σε φυτικές ίνες, περιέχουν βιταμίνη C και μέταλλα όπως κάλιο, χαλκό, σίδηρο, ασβέστιο, φώσφορο, μαγνήσιο, μαγγάνιο, θείο και σελήνιο. Χάρη στην πλούσια ποικιλία θρεπτικών συστατικών τους, έχουν πολλαπλά οφέλη για την υγεία.

12. ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΑ ΚΑΡΟΤΙΝΗΣ:

Ροδάκινα χωρίς κουκούτσια
Καρότο
Πεπόνι Cantaloupe

Ροδάκινο: Τα ροδάκινα είναι γεμάτα με βιταμίνη A, η οποία είναι σημαντική για την υγεία του δέρματος, τη μείωση των φλεγμονών και την υποστήριξη του ανοσοποιητικού συστήματος. Τα ροδάκινα είναι γεμάτα με φυτικές ίνες, ζωτικής σημασίας για τη συνολική υγεία.

13. SUPER ΓΕΥΣΗ:

Αντίδια
Ξεφλουδισμένη μπανάνα
Φράουλες
Γκότζι μπέρι (Μούρα Goji)

Αντίδια : Τα αντίδια είναι ένα λαχανικό που, όπως και τα περισσότερα λαχανικά, χαρακτηρίζεται από χαμηλή πρόσληψη θερμίδων, αλλά ωστόσο περιέχει μεγάλη ποσότητα νερού, βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων.

Γκότζι μπέρι (Μούρα Goji) : Ένα τρόφιμο πλούσιο σε φυτικές ίνες και αντιοξειδωτικά, το οποίο συμβάλλει στην πρόληψη των διαδικασιών που σχετίζονται με την οξείδωση.

Εξαιτίας αυτού και του ολοκληρωμένου διατροφικού τους περιεχομένου, τα μούρα Goji περιλαμβάνονται συχνά στην κατηγορία των λεγόμενων «υπερτροφών».

14. ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ:

Καρπούζι
Φράουλες

Καρπούζι: Αναζωογονητικό και ιδιαίτερα ενυδατικό, περιέχει επίσης βιταμίνη C, βιταμίνη A, κάλιο, μαγνήσιο, λυκοπένιο και β-καροτένιο. Είναι προτιμότερο να το τρώτε καλά ώριμο, για να αξιοποιήσετε στο έπακρο τις ιδιότητές του.

15. ΤΡΟΠΙΚΟΣ ΧΥΜΟΣ:

Παπάγια αποφλοιωμένη και χωρίς κουκούτσια
Μάνγκο καθαρισμένο και χωρίς κουκούτσια
Ανανάς χωρίς φλούδα

Παπάγια: Η παπάγια είναι ένα φρούτο που εκτιμάται ιδιαίτερα για τις θρεπτικές του ιδιότητες και τη γεύση του. Με περισσότερη βιταμίνη C από ένα πορτοκάλι, η παπάγια είναι ένα τέλειο συστατικό για να συμπεριλάβετε στις συνταγές σας και στη διατροφή σας, επειδή είναι επίσης χορταστική και χαμηλή σε θερμίδες.