

VitaExtract - бавно изстискване от Bosch

Книга с рецепти



BOSCH

Техника за живота



Рецепти

- | | | | |
|-----------|---|-----------|--|
| 3 | Детоксикация | 20 | Сок с цитруси и нар |
| 6 | Смути/купичка от горски плодове | 21 | Сладък коктейл с ананас |
| 7 | Сладко от малини | 22 | Зелени ябълки за повече енергия |
| 8 | Боровинков млечен шейк | 23 | Гладък плодов сок |
| 9 | Супа от целина | 24 | Шейк с кисело мляко, пъпеш и праскови |
| 10 | Тиквена супа | 25 | Ягодов йогурт |
| 11 | Домашно соево мляко | 26 | Зелен сок от кейл и манголд |
| 12 | Ледени близалки с кисело мляко и горски плодове | 27 | Обикновен зелен сок |
| 13 | Бананов сладолед с бадеми | 28 | Сок от ябълки и краставица с босилек |
| 14 | Сладолед с горски плодове | 29 | Сок от нар и червено цвекло |
| 15 | Морковена торта | 30 | Сок от пшенична или ечемичена трева |
| 16 | Домашно ядково мляко | 31 | Сок от домати и камби |
| 17 | Обикновен ябълков сок | 32 | Диня върху натрошен лед |
| 18 | Пикантен сок с ябълка, портокал и манго | 33 | Шейк от кисело мляко и пъпеш канталуп |
| 19 | Ябълков сок с пъпеш „Медена роса“ | 34 | Сок от грозде, ананас и кайсии |
| | | 35 | Освежаващ сок от краставици и лимон с прясна мента |
-

Детоксикация

Сърце - Кардио

Сърце - Кардио

Витамин Е: пшеничена трева, горски плодове, орехи, бадеми

Добре за защита на съдовете

Антоцианини: тъмни плодове, нар, грозде

Добре за намаляване на кръвното налягане

Желязо: нар, зеле, краставици, банани, киви, горски плодове

Имунна система

Добро за регулиране на хормона на щитовидната жлеза

Селен: яйца, орехи, банани, зеле

Добре срещу възпаления

Антоцианини: тъмни плодове, нар, грозде

Добре за образуване и пречистване на кръвта

Хлорофил: зелени зеленчуци, зеле, билки, киви

Силата на природата

Плодовете и зеленчуците са толкова полезни, защото са пълни с антиоксиданти. Това са вещества, които могат да възпрепятстват възпалението и забавят стареенето на клетките. Повечето от тях разгръщат пълната си сила само в сурово състояние. Много от тези вещества имат допълнителни положителни ефекти върху организма. Подходящи към следните рецепти, тук са изброени някои сортове плодове и зеленчуци с техния поддържащ ефект.

Добре за обмяната на веществата

Ензими, етерични масла: джинджифил, ананас, канела

Жизненост

Добре за здрава кожа и образуване на колаген

Цинк: овесени ядки, бадеми, тиквени семки
biskerne

Добре за здрава кожа и образуване на колаген

Витамин С: citrusови плодове, плодове, чушки, нарове
Витамин Е: пшеничена трева, горски плодове, орехи, бадеми

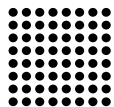
Добре за зрението

Каротеноиди: моркови, тикви, домати, кайсии, манго

Добре за силна имунна система

Витамин С: citrusови плодове, плодове, чушки, нарове

Филтри



ситен филтър



едър филтър



филтър за **сорбе**



MESM500W

MESM731M

Повече от сок





едър филтър

(400 мл / 2 чаши)



ягоди, къпини и малини -
всяко по 150 гр



1-2 с.л. кленов сироп или мед



3-4 стръка маточина или прясна
мента

Смути/купичка от горски плодове

Полезно за облекчаване на възпаления



Приготвяне:

1. Премахнете зелените дръжки на ягодите.
2. Поставете в уреда едрия филтър за гладък сок.
3. Нагласете лостчето в централна позиция.
4. Блендирайте съставките.
5. Подсладете с малко мед на вкус.
6. Изсипете половината смути в малка чаша и я украсете с маточина.
7. Останалото смути използвайте за закуска в купичка с овесени ядки, каша или друга зърнена закуска.

Съвет от Bosch:

Подберете горските плодове според сезона. Нашето смути с горски плодове ще е точно толкова вкусно, ако използвате боровинки, цариградско грозде или касис. Всички потъмни горски плодове се комбинират добре с малко прясна мащерка – опитайте за разнообразие.

1 чаша съдържа: 144 kcal / 600 kJ / Въглехидрати: 5 гр / Фибри: 5 гр / Мазнини: 2 гр / Белтъчини: 4 гр / особено богато на полифеноли



ситен филтър

(1200 мл / 6 чаши)



1400 гр малини



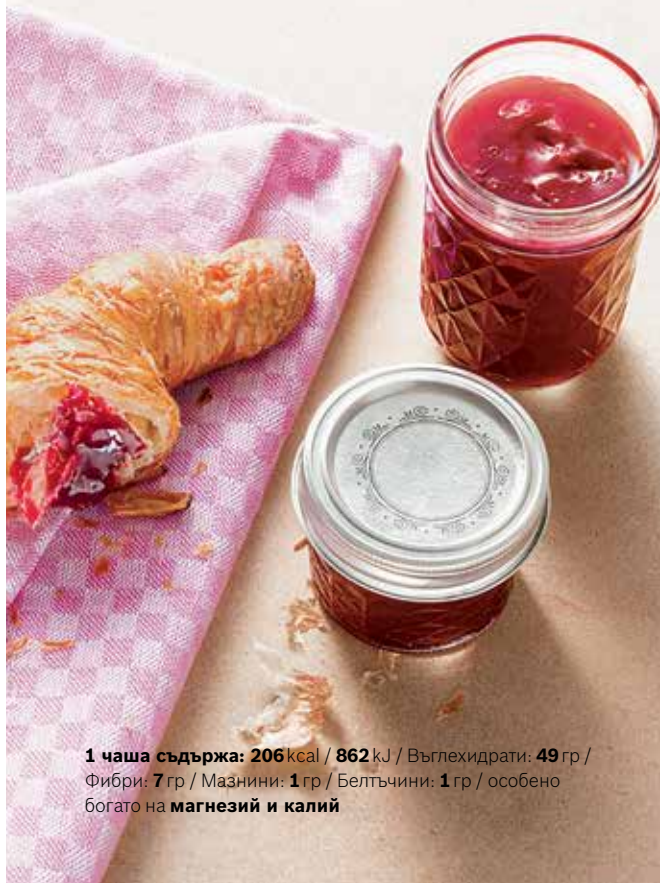
500 гр желираща захар за
съотношение на захарта
към плодовете – 1:2



1 лимон

Сладко от малини

Полезно за клетъчния метаболизъм



1 чаша съдържа: 206 kcal / 862 kJ / Въглехидрати: 49 гр /
Фибри: 7 гр / Мазнини: 1 гр / Белтъчини: 1 гр / особено
богато на **магнезий и калий**

Приготвяне:

1. Изплакнете малините много внимателно и само ако е нужно. Обелете лимона и го нарежете на парченца.
2. Поставете в уреда ситния филтър.
3. Нагласете лостчето в централна позиция.
4. Блендирайте съставките.
5. Измерете 1000 ml сок. Смесете сока и захарта в голяма тенджера и изчакайте сместа да заври, като не спирате да разбърквате с дървена лъжица. Поддържайте варенето на силен огън 4 минути (или според указанията на опаковката). Проверете дали малиновото сладко се е сгъстило, като загребвате с лъжицата. Сладкото е готово, когато се задържа напълно в лъжицата, вместо да изтича.
6. Изсипете в чисти бурканчета и веднага ги затворете.

Съвет от Bosch:

Най-добрият начин да отделите семената от парченцата малини е като използвате своята бавнооборотна сокоизстисквачка VitaExtract. Така ще получите гладко и ароматно сладко. Лесно може да използвате и захар за консервиране със съотношение на захарта към плодовете - 1:2. Тази захар обикновено не съдържа нежелани добавени вещества и може да се използва за сладко с по-ниско съдържание на захар.



едър филтър

(400 мл / 2 порция)



250 g боровинки



200 ml мляко



1 ч.л. кленов сироп или мед

Боровинков млечен шейк

Полезен за сваляне на кръвното



Приготвяне:

1. Поставете в уреда едрия филтър за гладък шейк.
2. Затворете капака и преместете лостчето вдясно.
3. Включете уреда. Бавно добавете половин порция горски плодове с лъжица. Изсипете половината мляко в уреда.
4. Когато нивото на сока в уреда спре да се повишава, отворете капачето, за да може съдът за сок да се напълни.
5. Повторете стъпки 3 и 4 за втора порция.
6. Подсладете с малко кленов сироп на вкус.

Съвет от Bosch:

Боровинките са мощна супер храна с високо съдържание на антиоксиданти – най-полезни са дивите боровинки. Невинаги можете да ги откриете пресни, но не се тревожете:

Може да използвате замразени горски плодове, стига винаги да ги размразите и подсушите преди изстискване.

1 порция съдържа: 415 kcal / 591 kJ / Въглехидрати: 26 g / Фибри: 3 g / Мазнини: 2 g / Белтъчини: 5 g / особено богат на желязо и калий



едър филтър

(800 мл / 2 порция)



500 g целина



2 зелени ябълки



150g картофи



1 шепа бейби спанак



сол, пипер, къри

Супа от целина

Полезно за клетъчния метаболизъм



Приготвяне:

1. Нарезете съставките.
2. Поставете в уреда едрия филтър.
3. Нагласете лостчето в централна позиция.
4. Блендирайте съставките.
5. Затоплете сока от целина в съд за готвене. Оставете го да ври около 10 мин, като от време на време го разбърквате. Овкусете със сол, пипер и къри на прах.

Съвет от Bosch:

Ябълките правят супата приятно и освежаващо кисела. Ако предпочитате сурова супа, не слагайте картофи, използвайте ситния филтър и прескочете последната стъпка – перфектната следобедна закуска в летните жегии!

1 порция съдържа: 581 kcal / 1217 kJ / Въглехидрати: 64 g / Фибри: 10 g / Мазнини: 2 g / Белтъчини: 7 g / особено богат на калий



едър филтър

(1400 мл / 4 порция)



500 g тиква „Хокайдо“



1 жълта тиквичка



6-8 моркова



1 портокал



200 ml сметана, 1 с.л. масло
от тиквено семе, 1 с.л.
зеленчуков бульон на прах



сол, пипер, индийско орехче

Тиквена супа

Полезна за подобряване на зрението



Приготвяне:

1. Нарезете съставките.
2. Използвайте едрия филтър. Затворете капака и преместете лостчето вдясно.
3. Включете уреда. Поставете малко тиквички, моркови и портокали в чопъра. Бавно добавете и останалите съставки.
4. Веднага щом видите, че остатъците започват да се насъбират на отвора, върнете лостчето в централна позиция, за да може да паднат в пригодения за тях съд.
5. Когато нивото на сока в уреда спре да се повишава, отворете капачето, за да може сокът да изтече.
6. Отново преместете лостчето вдясно и повторете стъпки 3 до 5.
7. Обелете тиквата и издълбайте семената. Нарезете на кубчета по 2 см. Поставете тиквата и сока в съд за готвене. Добавете 500 ml вода и зеленчуков бульон на прах и овкусете с малко сол, пипер и индийско орехче. Оставете да ври за 12 мин, добавете сметаната и оставете да ври още 3 минути, като от време на време разбърквате. Миксирайте с ръчен блендер.
8. Разпределете в купички и украсете с малко масло от тиквено семе.

1 порция съдържа: 282 kcal / 1180 kJ / Въглехидрати: 16 g /
Фибри: 8,5 g / Мазнини: 18 g / Белтъчини: 5,5 g / особено богата на **бета каротин**



ситен филтър

(800 мл / 4 порция)



100g сушена соя

Домашно соево мляко

Полезно за клетъчния метаболизъм



Приготвяне:

1. Заврете 2 l вода, прибавете соята и свалете от котлона. Оставете я да кисне около 10 часа.
2. Изхвърлете водата и blendирайте със 750 ml чиста вода.
3. Използвайте ситния филтър. Затворете капака и преместете лостчето вдясно.
4. Изсипете малко от соевата смес в сокоизстисквачката. Включете. Бавно добавете половината от останалите съставки. Ако не сте смесили соята с вода предварително, добавете малко вода сега. Повторете, докато водата и соята свършат.
5. Когато нивото на млякото спре да се повишава, отворете капачето, за да може млякото да изтече.
6. Върнете лостчето в централна позиция, за да може остатъците да паднат в пригодения за тях съд.
7. Отново преместете лостчето вдясно и повторете стъпки 4 и 6.
6. Варете соевото мляко около 10 минути, като от време на време го разбърквате. След това го оставете да изстине; може да се съхранява в хладилника поне 3 дни.

Съвет от Bosch:

Можете да овкусите соевото мляко със сол и кимион или да го подсладите с оризов или кленов сироп или с мед.

1 порция съдържа: 18 kcal / 77 kJ / Въглехидрати: 1 g / Фибри: 1 g / Мазнини: 1 g / Белтъчини: 2 g / особено богато на растителни белтъчини



едър филтър

(600 мл / 8 близалки)



600 g горски плодове



1/2 ванилова шушулка



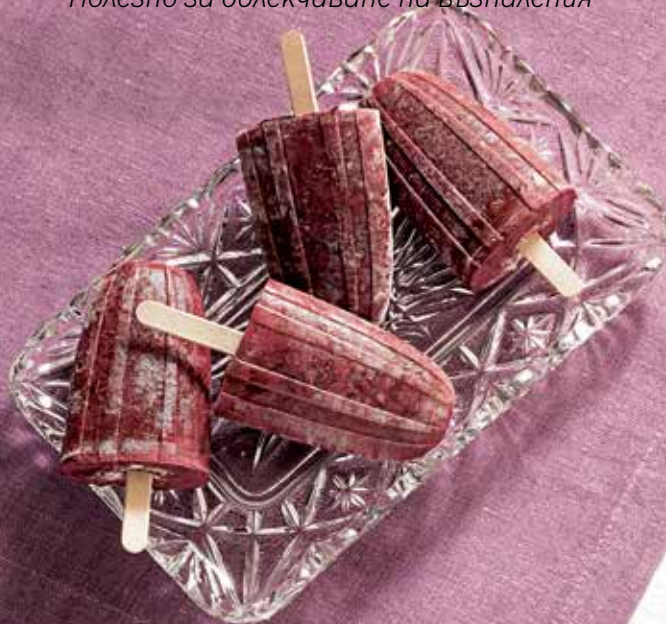
150 g кисело мляко



1-2 с.л. мед

Ледени близалки с кисело мляко и горски плодове

Полезно за облекчаване на възпаления



Приготвяне:

1. Почистете ягодите от зелените листа и дръжки. Накълцайте ваниловата шушулка.
2. Използвайте едрия филтър. Затворете капака и преместете лостчето вдясно.
3. Отделете една четвърт от горските плодове настрана. Поставете част от останалите горски плодове в сокоизстисквачката. Включете. Бавно добавете ванилията и горските плодове.
4. Веднага щом видите, че пюре то започва да се насъбира на отвора, върнете лостчето в централна позиция, за да може остатъците да паднат в пригодения за тях съд.
5. Когато нивото на отпадъка спре да се повишава, отворете капачето и го оберете.
6. Разбъркайте пюре то с кисело мляко и още горски плодове и подсладете с малко мед на вкус.
7. Изсипете във формички за сладолед и замразете за 3 часа; времето за замразяване зависи от хладилника.

1 близалка съдържа: 50 kcal / 214 kJ / Въглехидрати: 8 g / Фибри: 1 g / Мазнини: 1 g / Белтъчини: 2 g / особено богати на фибри и полифеноли



филтър за **сорбе**

(400 мл / 4 порция)



3 банана



1 с.л. лимонов сок



3 с.л. бадеми



1 с.л. годжи бери

Бананов сладолед с бадеми

Полезен за сваляне на кръвното



Приготвяне:

1. Обелете бананите, нарежете ги на парченца с големина 3 см, залейте ги с малко лимонов сок и замразете за поне 4 часа. Запечете бадемите в тиган (без мазнина или масло). Оставете ги да изстинат и ги натрошете. Накиснете плодовете годжи бери във вода.
2. Използвайте филтъра за сорбе.
3. Поставете няколко замразени банана в сокоизстисквачката. Включете уреда. Бавно добавете половината количество замразени банани.
4. Веднага щом сорбето започне да се насъбира на отвора, бавно добавете останалите банани.
5. Поръсете с печени бадеми и годжи бери. Поднесете веднага.

Съвет от Bosch:

Можете да натрошите бадемите в сокоизстисквачката, като използвате филтъра за сорбе.

1 порция съдържа: 151 kcal / 634 kJ / Въглехидрати: 29 g / Фибри: 4 g / Мазнини: 4 g / Белтъчини: 3 g / особено богат на калий и магнезий



филтър за **сорбе**

(600 мл / 6 порция)



замразени малини и боровинки -
всяко по 150 g



200 ml бита сметана



4 с.л. пудра захар

Сладолед с горски плодове

Полезен за подсилване на имунната система



Приготвяне:

1. Разбъркайте замразените плодове с битата сметана и пудрата захар.
2. Използвайте филтъра за сорбе.
3. Поставете малко от замразените горски плодове в сокоизстисквачката. Включете уреда. Бавно добавете половината количество горски плодове.
4. Веднага щом сорбето започне да се насъбира на отвора, бавно добавете останалите горски плодове.

Съвет от Bosch:

Поднесете веднага, щом сладоледът е готов.

1 порция съдържа: 155 kcal / 651 kJ / Въглехидрати: 14 g /
Фибри: 2,5 g / Мазнини: 10 g / Белтъчини: 1,5 g / особено богат
на антоцианин



ситен филтър

(1 торта / 12 парчета)

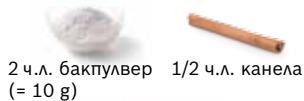


7-8 моркова 3 яйца



12 орехови половинки

3 с.л. меко масло или олио и
1 допълнителна с.л. за
намазване на формата



2 ч.л. бакпулвер 1/2 ч.л. канела
(= 10 g)



200g пшеничено брашно



сол 175g захар

Морковена торта

Полезна за подобряване на зрението



1 парче: 191 kcal / 737 kJ / Въглехидрати: 27 g /
Фибри: 2 g / Мазнини: 4 g / Белтъчини: 2 g / особено богата
на **каротин**

Приготвяне:

1. Измийте или обелете морковите и ги нарежете на половинки – първо по дължина, после по ширина.
2. Използвайте ситния филтър. Затворете капака и преместете лостчето вдясно.
3. Поставете малко моркови в сокоизстисквачката. Включете. Бавно добавете и останалите плодове.
4. Веднага щом видите, че остатъците започват да се насъбират на отвора, върнете лостчето в централна позиция, за да ги освободите.
5. Когато нивото на сока спре да се повишава, отворете капачето и излейте сока. Изпийте сока, като запазите остатъчното пюре. Измерете 175 g пюре.
6. Предварително загрейте фурната на 170° C (без конвекция) и намажете с мазнина формата за торта (20 cm). Разбийте яйцата заедно със захарта и маслото, докато получите кремообразна смес. Натрошете орехите и ги смесете с брашното, бакпулвера, канелата и щипка сол. Изсипете сухите съставки в яйчената смес. Изсипете във формата и печете на предпоследната най-слаба степен на фурната за 45 минути.

Съвет от Bosch:

Морковената торта ще бъде още по-вкусна, ако я поръсите с пудра захар.



ситен филтър

(800 мл / 4 порции)



200 g бадеми

Домашно ядково мляко

Полезно за сърцето



Приготвяне:

1. Накиснете бадемите в 1 л вода за около 12 часа. Изхвърлете водата и блендирайте със 700 ml чиста вода.
2. Използвайте ситния филтър. Затворете капака и преместете лостчето вдясно.
3. Изсипете малко от ядковата смес в сокоизстисквачката. Включете. Бавно добавете половината оставаща ядкова смес.
4. Когато нивото на ядковото мляко спре да се повишава, отворете капачето и излейте млякото.
5. Върнете лостчето в централна позиция, за да може остатъците по цедката да паднат.
6. Отново преместете лостчето вдясно и повторете стъпки 3 до 5.
6. Домашно ядково мляко може да се съхранява в хладилника поне 3 дни.

Съвет от Bosch:

Домашното ядково мляко съдържа много повече ядки, отколкото това в търговските мрежи, и не съдържа никакви нежелани добавени вещества – затова и вашето ядково мляко притежава уникален, естествен вкус.

1 порция съдържа: 144 kcal / 602 kJ / Въглехидрати: 5 g / Фибри: 3 g / Мазнини: 12 g / Белтъчини: 5 g / особено богато на магнезий и калций



ситен филтър

(400 мл / 2 порции)



3-4 малки ябълки

Обикновен ябълков сок

Полезен за подсилване на имунната система

Приготвяне:

1. Измийте всичко и нарежете на парченца.
2. Поставете ситния филтър в бавнооборотната сокоизстисквачка VitaExtract.
3. Плъзнете лостчето вдясно, за да получите сок с парченца плодове. За сок с по-малко парченца плъзнете лостчето към центъра.
4. Поставете съдовете за сок и за събиране на остатъци под съответните отвори.
5. Включете уреда. Бавно поставяйте зеленчуци / плодове в сокоизстисквачката.
6. Когато използвате твърди съставки или такива с високо съдържание на фибри, извадете ги и завършете изстискването с по-воднисти съставки – например портокали.

1 порция съдържа: 189 kcal / 798 kJ / Въглехидрати: 40 g /
Фибри: 7 g / Мазнини: 1 g / Белтъчини: 1 g / особено богат на
витамин С и полифеноли



ситен филтър

(800 мл / 4 порции)

5-6 моркова



1 ябълка и половина



2 портокала



1 манго



2 см джинджирил



Пикантен сок с ябълка, портокал и манго

Полезна за подобряване на зрението



Приготвяне:

1. Измийте всичко и нарежете на парченца.
2. Поставете ситния филтър в бавнооборотната сокоизстисквачка VitaExtract.
3. Плъзнете лостчето вдясно, за да получите сок с парченца плодове. За сок с по-малко парченца плъзнете лостчето към центъра.
4. Поставете съдовете за сок и за събиране на остатъци под съответните отвори.
5. Включете уреда. Бавно поставяйте зеленчуци / плодове в сокоизстисквачката.
6. Когато използвате твърди съставки или такива с високо съдържание на фибри, извадете ги и завършете изстискването с по-воднисти съставки – например портокали.

1 порция съдържа: 134 kcal / 561 kJ / Въглехидрати: 15 g /
Фибри: 6 g / Мазнини: 1 g / Белтъчини: 2 g / особено богат на
бета каротин



ситен филтър

(800 мл / 4 порции)

2 ябълки



1 малък пъпеш „Медена роса“



Ябълков сок с пъпеш „Медена роса“

Приготвяне:

1. Измийте всичко и нарежете на парченца.
2. Поставете ситния филтър в бавнооборотната сокоизстисквачка VitaExtract.
3. Плъзнете лостчето вдясно, за да получите сок с парченца плодове. За сок с по-малко парченца плъзнете лостчето към центъра.
4. Поставете съдовете за сок и за събиране на остатъци под съответните отвори.
5. Включете уреда. Бавно поставяйте зеленчуци / плодове в сокоизстисквачката.
6. Когато използвате твърди съставки или такива с високо съдържание на фибри, извадете ги и завършете изстискването с по-воднисти съставки – например портокали.

1 порция съдържа: 182 kcal / 761 kJ / Въглехидрати: 40 g /
Фибри: 4 g / Мазнини: 0 g / Белтъчини: 2 g / особено богат на
провитамин А и витамин С



ситен филтър

(800 мл / 4 порции)

1 нар



1 розов грейпфрут



1 лайм



2 портокала



3 моркова



Сок с цитруси и нар

Полезен за предпазване на кръвоносните съдове



Приготвяне:

1. Измийте всичко и нарежете на парченца.
2. Поставете ситния филтър в бавнооборотната сокоизстисквачка VitaExtract.
3. Плъзнете лостчето вдясно, за да получите сок с парченца плодове. За сок с по-малко парченца плъзнете лостчето към центъра.
4. Поставете съдовете за сок и за събиране на остатъци под съответните отвори.
5. Включете уреда. Бавно поставяйте зеленчуци / плодове в сокоизстисквачката.
6. Когато използвате твърди съставки или такива с високо съдържание на фибри, извадете ги и завършете изстискването с по-воднисти съставки – например портокали.

1 порция съдържа: 203 kcal / 851 kJ / Въглехидрати: 38 g /
Фибри: 6 g / Мазнини: 1 g / Белтъчини: 3 g / особено богат на
минерали и витамин С



ситен филтър

(800 мл / 4 порции)



1 ананас



1 круша



4 стръка прясна мента



1 банан



2 лайма

Сладък коктейл с ананас

Полезен за подсилване и пречистване на кръвта



Приготвяне:

1. Измийте всичко и нарежете на парченца.
2. Поставете ситния филтър в бавнооборотната сокоизстисквачка VitaExtract.
3. Плъзнете лостчето вдясно, за да получите сок с парченца плодове. За сок с по-малко парченца плъзнете лостчето към центъра.
4. Поставете съдовете за сок и за събиране на остатъци под съответните отвори.
5. Включете уреда. Бавно поставяйте зеленчуци / плодове в сокоизстисквачката.
6. Когато използвате твърди съставки или такива с високо съдържание на фибри, извадете ги и завършете изстискването с по-воднисти съставки – например портокали.

1 порция съдържа: 238 kcal / 991 kJ / Въглехидрати: 49g /
Фибри: 6g / Мазнини: 4g / Белтъчини: 2g / особено богат на
ензими и минерали



ситен филтър

(400 мл / 2 порции)



1 зелена ябълка и половина



1 круша



1 връзка рукола



1/4 ванилова шушулка



1 ч.л. мед

1/2 ч.л. канела



Зелени ябълки за повече енергия

Полезен за подсилване на имунната система



Приготвяне:

1. Измийте всичко и нарежете на парченца.
2. Поставете ситния филтър в бавнооборотната сокоизстисквачка VitaExtract.
3. Плъзнете лостчето вдясно, за да получите сок с парченца плодове. За сок с по-малко парченца плъзнете лостчето към центъра.
4. Поставете съдовете за сок и за събиране на остатъци под съответните отвори.
5. Включете уреда. Бавно поставяйте зеленчуци / плодове в сокоизстисквачката.
6. Когато използвате твърди съставки или такива с високо съдържание на фибри, извадете ги и завършете изстискването с по-воднисти съставки – например портокали.

1 порция съдържа: 177 kcal / 745 kJ / Въглехидрати: 39 g / Фибри: 8 g / Мазнини: 1 g / Белтъчини: 2 g / особено богат на витамин С



едър филтър

(800 мл / 4 порции)

1/4 ананас



1 киви



1/2 манго



2 круши



2 нектарини



Гладък плодов сок



1 порция съдържа: 209 kcal / 871 kJ / Въглехидрати: 44 g /
Фибри: 8 g / Мазнини: 1 g / Белтъчини: 2 g / особено богат на
витамин С

Приготвяне:

1. Измийте всичко и нарежете на парченца.
2. Поставете ситния филтър в бавнооборотната сокоизстисквачка VitaExtract.
3. Плъзнете лостчето вдясно, за да получите сок с парченца плодове. За сок с по-малко парченца плъзнете лостчето към центъра.
4. Поставете съдовете за сок и за събиране на остатъци под съответните отвори.
5. Включете уреда. Бавно поставяйте зеленчуци / плодове в сокоизстисквачката.
6. Когато използвате твърди съставки или такива с високо съдържание на фибри, извадете ги и завършете изстискването с по-воднисти съставки – например портокали.



едър филтър

(800 мл / 4 порции)



1/2 сладък пъпеш



2 портокала



2 праскови



1 с.л. мед



200 g кисело мляко

Шейк с кисело мляко, пъпеш и праскови



Приготвяне:

1. Измийте всичко и нарежете на парченца.
2. Поставете ситния филтър в бавнооборотната сокоизстисквачка VitaExtract.
3. Плъзнете лостчето вдясно, за да получите сок с парченца плодове. За сок с по-малко парченца плъзнете лостчето към центъра.
4. Поставете съдовете за сок и за събиране на остатъци под съответните отвори.
5. Включете уреда. Бавно поставяйте зеленчуци / плодове в сокоизстисквачката.
6. Когато използвате твърди съставки или такива с високо съдържание на фибри, извадете ги и завършете изстискването с по-воднисти съставки – например портокали.

1 порция съдържа: 128 kcal / 535 kJ / Въглехидрати: 3 g /
Фибри: 3 g / Мазнини: 2 g / Белтъчини: 3 g / особено богат на
витамин С



едър филтър

(400 мл / 2 порции)



200 g кисело мляко



250 g ягоди

Ягодов йогурт

Полезен за предпазване на кръвоносните съдове



Приготвяне:

1. Измийте всичко и нарежете на парченца.
2. Поставете ситния филтър в бавнооборотната сокоизстисквачка VitaExtract.
3. Плъзнете лостчето вдясно, за да получите сок с парченца плодове. За сок с по-малко парченца плъзнете лостчето към центъра.
4. Поставете съдовете за сок и за събиране на остатъци под съответните отвори.
5. Включете уреда. Бавно поставяйте зеленчуци / плодове в сокоизстисквачката.
6. Когато използвате твърди съставки или такива с високо съдържание на фибри, извадете ги и завършете изстискването с по-воднисти съставки – например портокали.

1 порция съдържа: 101 kcal / 423 kJ / Въглехидрати: 14 g /
Фибри: **3 g** / Мазнини: **4 g** / Белтъчини: **4 g** / особено богат
на **витамин С, фолиева киселина**



ситен филтър

(800 мл / 4 порции)

150 g кейл



150 g манголд



150 g бейби спанак



3 моркова



1 зелена ябълка



1/2 лимон



1 краставица



Зелен сок от кейл и манголд

Полезен за подсилване и пречистване на кръвта



Приготвяне:

1. Измийте всичко и нарежете на парченца.
2. Поставете ситния филтър в бавнооборотната сокоизстисквачка VitaExtract.
3. Плъзнете лостчето вдясно, за да получите сок с парченца плодове. За сок с по-малко парченца плъзнете лостчето към центъра.
4. Поставете съдовете за сок и за събиране на остатъци под съответните отвори.
5. Включете уреда. Бавно поставяйте зеленчуци / плодове в сокоизстисквачката.
6. Когато използвате твърди съставки или такива с високо съдържание на фибри, извадете ги и завършете изстискването с по-воднисти съставки – например портокали.

1 порция съдържа: 82 kcal / 342 kJ / Въглехидрати: 18 g /
Фибри: 6 g / Мазнини: 1 g / Белтъчини: 3 g / особено богат на
витамин С и желязо



ситен филтър

(800 мл / 4 порции)

3 моркова



1 ябълка



1/2 лимон



1 круша



1 краставица



150 g бейби спанак



Обикновен зелен сок

Полезно за клетъчния метаболизъм

Приготвяне:

1. Измийте всичко и нарежете на парченца.
2. Поставете ситния филтър в бавнооборотната сокоизстисквачка VitaExtract.
3. Плъзнете лостчето вдясно, за да получите сок с парченца плодове. За сок с по-малко парченца плъзнете лостчето към центъра.
4. Поставете съдовете за сок и за събиране на остатъци под съответните отвори.
5. Включете уреда. Бавно поставяйте зеленчуци / плодове в сокоизстисквачката.
6. Когато използвате твърди съставки или такива с високо съдържание на фибри, извадете ги и завършете изстискването с по-воднисти съставки – например портокали.

1 порция съдържа: 108 kcal / 446 kJ / Въглехидрати: 26 g /
Фибри: 6 g / Мазнини: 1 g / Белтъчини: 3 g / особено богат на
желязо и калий



ситен филтър

(800 мл / 4 порции)

2 зелени ябълки



1 краставица и половина



1 връзка босилек



4 стръка целина



Сок от ябълки и краставица с босилек



Приготвяне:

1. Измийте всичко и нарежете на парченца.
2. Поставете ситния филтър в бавнооборотната сокоизстисквачка VitaExtract.
3. Плъзнете лостчето вдясно, за да получите сок с парченца плодове. За сок с по-малко парченца плъзнете лостчето към центъра.
4. Поставете съдовете за сок и за събиране на остатъци под съответните отвори.
5. Включете уреда. Бавно поставяйте зеленчуци / плодове в сокоизстисквачката.
6. Когато използвате твърди съставки или такива с високо съдържание на фибри, извадете ги и завършете изстискването с по-воднисти съставки – например портокали.

1 порция съдържа: 83 kcal / 347 kJ / Въглехидрати: 18 g /
Фибри: 4 g / Мазнини: 1 g / Белтъчини: 2 g / особено богат на
витамини В и Е



ситен филтър

(800 мл / 4 порции)

1 нар



1 червено цвекло



3 моркова



1 зелена ябълка



1 портокал



1/2 лайм



1 връзка босилек



Сок от нар и червено цвекло

Полезен за предпазване на кръвоносните съдове



Приготвяне:

1. Измийте всичко и нарежете на парченца.
2. Поставете ситния филтър в бавнооборотната сокоизстисквачка VitaExtract.
3. Плъзнете лостчето вдясно, за да получите сок с парченца плодове. За сок с по-малко парченца плъзнете лостчето към центъра.
4. Поставете съдовете за сок и за събиране на остатъци под съответните отвори.
5. Включете уреда. Бавно поставяйте зеленчуци / плодове в сокоизстисквачката.
6. Когато използвате твърди съставки или такива с високо съдържание на фибри, извадете ги и завършете изстискването с по-воднисти съставки – например портокали.

1 порция съдържа: 222 kcal / 931 kJ / Въглехидрати: 50 g /
Фибри: 12 g / Мазнини: 3 g / Белтъчини: 5 g / особено богат
на бетанин и витамин С



ситен филтър

(4cl /1 порция)



100 g краставица



1 саксийка пшенична трева

Сок от пшенична или ечемичена трева

Полезен за подсилване и пречистване на кръвта

Приготвяне:

1. Измийте всичко и нарежете на парченца.
2. Поставете ситния филтър в бавнооборотната сокоизстисквачка VitaExtract.
3. Плъзнете лостчето вдясно, за да получите сок с парченца плодове. За сок с по-малко парченца плъзнете лостчето към центъра.
4. Поставете съдовете за сок и за събиране на остатъци под съответните отвори.
5. Включете уреда. Бавно поставяйте зеленчуци / плодове в сокоизстисквачката.
6. Когато използвате твърди съставки или такива с високо съдържание на фибри, извадете ги и завършете изстискването с по-воднисти съставки – например портокали.

1 порция съдържа: 5 kcal / 105 kJ / Въглехидрати: 2 g /
Фибри: 1 g / Мазнини: 0 g / Белтъчини: 2 g / особено богат на
ензими и витамини от група В

Сок от домати и камби



ситен филтър

(400 мл / 2 порции)

1 червена камба



250 g чери домати



1 стрък целина



1/2 лимон



сол



пипер



4 стръка босилек



Приготвяне:

1. Измийте всичко и нарежете на парченца.
2. Поставете ситния филтър в бавнооборотната сокоизстисквачка VitaExtract.
3. Плъзнете лостчето вдясно, за да получите сок с парченца плодове. За сок с по-малко парченца плъзнете лостчето към центъра.
4. Поставете съдовете за сок и за събиране на остатъци под съответните отвори.
5. Включете уреда. Бавно поставяйте зеленчуци / плодове в сокоизстисквачката.
6. Когато използвате твърди съставки или такива с високо съдържание на фибри, извадете ги и завършете изстискването с по-воднисти съставки – например портокали.

1 порция съдържа: 52 kcal / 213 kJ / Въглехидрати: 7 g /
Фибри: 0 g / Мазнини: 1 g / Белтъчини: 3 g / особено богат на
ликопен и витамин С



едър филтър

(800 мл / 4 порции)

1 бейби диня



1/2 лайм



прясна мента



натрошен лед



Диня върху натрошен лед

Приготвяне:

1. Измийте всичко и нарежете на парченца.
2. Поставете ситния филтър в бавнооборотната сокоизстисквачка VitaExtract.
3. Плъзнете лостчето вдясно, за да получите сок с парченца плодове. За сок с по-малко парченца плъзнете лостчето към центъра.
4. Поставете съдовете за сок и за събиране на остатъци под съответните отвори.
5. Включете уреда. Бавно поставяйте зеленчуци / плодове в сокоизстисквачката.
6. Когато използвате твърди съставки или такива с високо съдържание на фибри, извадете ги и завършете изстискването с по-воднисти съставки – например портокали.

1 порция съдържа: 83 kcal / 349 kJ / Въглехидрати: 21 g /
Фибри: 2 g / Мазнини: 1 g / Белтъчини: 2 g / особено богат на
витамини А и С



едър филтър

(400 мл / 2 порции)



1/4 пъпеш канталуп



200 g кисело мляко

Шейк от кисело мляко и пъпеш канталуп

Полезен за сваляне на кръвното



Приготвяне:

1. Измийте всичко и нарежете на парченца.
2. Поставете едрия филтър в бавнооборотната сокоизстисквачка VitaExtract.
3. Плъзнете лостчето вдясно, за да получите сок с парченца плодове. За сок с по-малко парченца плъзнете лостчето към центъра.
4. Поставете съдовете за сок и за събиране на остатъци под съответните отвори.
5. Включете уреда. Бавно поставяйте зеленчуци / плодове в сокоизстисквачката.
6. Когато използвате твърди съставки или такива с високо съдържание на фибри, извадете ги и завършете изстискването с по-воднисти съставки- например портокали.

1 порция съдържа: 151 kcal / 633 kJ / Въглехидрати: 27 g /
Фибри: 2 g / Мазнини: 4 g / Белтъчини: 5g / особено богат на
витамин С, калий



ситен филтър

(800 мл / 4 порции)



1 ананас



400 г червено грозде



5 кайсии

Сок от грозде, ананас и кайсии

Полезно за облекчаване на възпаления



Приготвяне:

1. Измийте всичко и нарежете на парченца.
2. Поставете ситния филтър в бавнооборотната сокоизстисквачка VitaExtract.
3. Плъзнете лостчето вдясно, за да получите сок с парченца плодове. За сок с по-малко парченца плъзнете лостчето към центъра.
4. Поставете съдовете за сок и за събиране на остатъци под съответните отвори.
5. Включете уреда. Бавно поставяйте зеленчуци / плодове в сокоизстисквачката.
6. Когато използвате твърди съставки или такива с високо съдържание на фибри, извадете ги и завършете изстискването с по-воднисти съставки- например портокали.

1 порция съдържа: 236kcal / 989 kJ / Въглехидрати: 61 гр / Фибри: 6 гр / Мазнини: 1 гр / Белтъчини: 3 гр / особено богат на полифеноли



ситен филтър

(400 мл / 2 порции)



1 краставица



1/2 лайм



малко прясна мента



1 с.л. кафява захар



8 кубчета лед



125 мл газирана вода

Освежаващ сок от краставици и лимон с прясна мента



1 порция съдържа: 57 kcal / 236 kJ / Въглехидрати: 14 гр / Фибри: 3 гр / Мазнини: 1 гр / Белтъчини: 2 гр / особено богат на витамини от група В и калций

Приготвяне:

1. Измийте всичко и нарежете на парченца.
2. Поставете ситния филтър в бавнооборотната сокоизстисквачка VitaExtract.
3. Плъзнете лостчето вдясно, за да получите сок с парченца плодове. За сок с по-малко парченца плъзнете лостчето към центъра.
4. Поставете съдовете за сок и за събиране на остатъци под съответните отвори.
5. Включете уреда. Бавно поставяйте зеленчуци / плодове в сокоизстисквачката.
6. Когато използвате твърди съставки или такива с високо съдържание на фибри, извадете ги и завършете изстискването с по-воднисти съставки- например портокали.

Съвет от Bosch:

1. Добавете малко кафява захар, докато изстисквате.
2. Поставете кубчетата лед и резенчетата краставица в една или две чаши, залейте ги със сока и долейте газирана вода.

Открийте още много съвети и идеи за рецепти на
www.vitabar-app.com



БСХ Домакински уреди България ЕООД

София 1407

бул. Черни връх 51 Б

www.bosch-home.bg

Възпроизвеждането, изцяло или частично,
се извършва само с позволението на издателя.
Правата за промяна и доставка на продукта могат да бъдат предоставяни.

