

PHILIPS

Masticating juicer

Recipe book



**Your daily nutrition
boost in just 1 minute**





Table of content



Introduction	4
Nutrition boost	7
Liquid snack	11
Fitness wonder	15
Green booster	19
Purple power punch	23

Make tasty fresh juices

With our healthy drinks app

You'll want to start juicing right away. So we put together a few recipes for you. For more juice ideas – and specific nutritional information – download our free Philips Healthy Drinks app.

From detox to better sleep, our app is a great way to find healthy drinks that suit your tastes and lifestyle.

Create shopping lists, learn about health benefits – and track your nutrition by linking this app to Apple Health.



philips.com/healthy-drinks

DE Gesunde Säfte mit unserer Healthy Drinks-App selbst herstellen

Sie wollen bestimmt direkt loslegen. Daher haben wir hier ein paar Rezepte bereitgestellt. Laden Sie unsere kostenlose Philips Healthy Drinks-App herunter, um weitere Inspiration sowie genaue Nährwertangaben zu erhalten. Unsere App eignet sich für gesunde Getränke nach Ihrem Geschmack und passend zu Ihrem Lebensstil – von Detox bis hin zu besserem Schlaferverhalten. Verknüpfen Sie diese App mit Apple Health, um Einkaufslisten zu erstellen, mehr über Gesundheitsvorteile zu erfahren und Ihre Ernährung zu verfolgen.

FR Des jus frais savoureux avec l'application Healthy Drinks

Vous ne pourrez pas résister. Nous avons regroupé des recettes pour vous. Pour obtenir d'autres idées ainsi que des informations nutritionnelles, téléchargez l'application gratuite Philips Healthy Drinks. Que vous vouliez faire une cure détox ou mieux dormir, notre application propose des boissons saines adaptées à vos goûts et à votre mode de vie. Créez des listes d'achats, découvrez les bienfaits santé et réalisez votre suivi nutritionnel en associant cette application à Santé d'Apple.

IT Prepara succhi sani e gustosi con la nostra app Healthy Drinks

Sappiamo già che vorrai usarla subito. Perciò abbiamo raccolto qualche ricetta per te. Per altre idee creative e informazioni nutrizionali specifiche, scarica gratis la nostra app Philips Healthy Drinks. Che tu voglia depurarti o dormire meglio, la nostra app è un ottimo modo per trovare succhi sani in linea con i tuoi gusti e il tuo stile di vita. Collega l'app ad Apple Health e crea la tua lista della spesa, impara a conoscere i benefici per la salute e monitora il tuo apporto nutrizionale.

ES Haz zumos frescos y deliciosos con nuestra app Healthy Drinks

Querrás empezar a preparar zumos de inmediato. Por eso, te ofrecemos unas cuantas recetas. Para conseguir más ideas para zumos, e información nutricional específica, descarga la app gratuita Healthy Drinks de Philips. De zumos detox a recetas relajantes para dormir mejor: nuestra app es ideal para encontrar bebidas que se adaptan a tu gusto y estilo de vida. Crea listas de la compra, descubre los beneficios para la salud y realiza un seguimiento de tu nutrición al vincular esta app con Salud de Apple.

PT Prepare sumos frescos e saborosos com a nossa aplicação Healthy Drinks

Vai querer começar já a preparar sumos. Por isso, compilámos algumas receitas para si. Para mais ideias de sumos – e informações nutricionais específicas – transfira a aplicação gratuita Healthy Drinks da Philips. De desintoxicação a dormir melhor, a nossa aplicação é uma excelente escolha para encontrar bebidas saudáveis adequadas ao seu gosto e estilo de vida. Criar listas de compras, aprenda sobre benefícios para a saúde e registe a sua nutrição, associando esta aplicação à Apple Health.



NL Maak lekkere verse sappen met onze Healthy Drinks-app

U wilt vast direct aan de slag. Daarom hebben we een paar recepten voor u samengesteld. Voor meer saprecepten en specifieke voedingsinformatie kunt u onze gratis Philips Healthy Drinks-app downloaden. Een sapkuur doen of beter slapen? In onze app vindt u recepten voor gezonde drankjes die passen bij uw smaak en levensstijl. Maak boodschappenlijstjes, kom meer te weten over de voordelen voor uw gezondheid en houd uw voedingspatroon bij door de app te linken aan Apple Health.

SV Gör god och färsk juice med vår app Healthy Drinks

Vi gissar att du vill prova råsäftcentrifugen nu. Därför har vi tagit fram ett par recept till dig. Härmed vårt kostnadsfria app Philips Healthy Drink så kan du få fler juicetips och näringssinformation. Appen ger information om drycker som passar alla smaker och livsstilar, varje sig du är intresserad av en detox eller att förbättra sömnkvaliteten. Du kan göra shoppinglistor, läsa om hälsofördelar och spåra ditt näringstag genom att koppla appen till Apple Health.

FI Herkullisia tuoreita mehuja Healthy Drinks -sovelluksen avulla

Jotta pääset alittamaan mehun valmistuksen nopeasti, kokosimme muutamia suosikkireseptejämmé sinua varten. Lisää mehunvalmistusideita ja ravintosisältötietoa saat laataalla maksutonan Philips Healthy Drinks -sovelluksen. Sovelluksestaanne löydät helposti terveellisää juoma, jotka sopivat omaan makuusi ja elämäntilanteeseesi, olipa sitten klinnostunut puhdistuskurista tai halusitpa nukkua paremmin. Voit luoda ostoslistoja, lukea terveyshyödyistä – ja seurata päättäisten ravintoaineiden saantiasi yhdistämällä sovelluksen Apple Healthin.

NO Lag smakfulle, ferske juice med Healthy Drinks-appen vår

Du vil umiddelbart få lyst til å lage juice. Så vi har samlet noen av oppskriftene våre for deg. Last ned Philips Healthy Drinks-appen vår helt gratis for å få flere juiceideer og spesifikk ernæringsinformasjon. Med appen vår kan du finne sunne drikker som passer til smaken og livsstilen din – med alt fra detox- til svøg godt-drikker. Lag handlelister, lær om helsemessige forde勒, og hold orden på ernæringen ved å koble denne appen til Apple Health.

DA Lav velsmagende, frisk juice med vores Healthy Drinks-app

Du får lyst til at lave juice med det samme. Derfor har vi samlet nogle opskrifter til dig. Få flere ideer til juice – og konkrete ernæringsmæssige oplysninger – med vores gratis Philips Healthy Drinks-app. Fra udrensning til bedre søvn. Med vores app kan du nemt finde sunde drikke, der passer til din smag og livsstil. Opret indkøbslister, få mere at vide om sundhedsmæssige fordele – og registrér din kost ved at linke denne app til Apple Health.

EL Υπέροχοι φρέσκοι χυμοί με την εφαρμογή Healthy Drinks

Θα θέλετε να ξεκινήσετε αμέως, γι' αυτό σας ετοιμάζουμε μερικές συνταγές. Για περισσότερες ιδέες –και για συγκεκριμένες διατροφικές πληροφορίες– κατεβάστε τη δωρεάν εφαρμογή Philips Healthy Drinks. Από αποτοξινώση μέχρι συνταγές για καλύτερο ύπνο, στην εφαρμογή μας θα ανακαλύψετε υγιεινά ροφήματα ανάλογα με τις ανάγκες και τον τρόπο ζωής σας. Δημιουργήστε λίστες αγορών, μάθετε για τα οφέλη για την υγεία σας και παρακολουθήστε τη διατροφή σας συνδέοντας την εφαρμογή με το Apple Health.

TR Healthy Drinks uygulamamızla lezzetli meyve suları hazırlayın

Hemen meyve suyu sıkımıya başlayın. Sizin için birkaç tarif hazırladık. Başka meyve suyu tarifleri öğrenmek ve beslenme ile ilgili bilgiler edinmek için ücretsiz Philips Healthy Drinks uygulamamızı indirin. İster detoks yapmak ister daha iyi uyumak isteyin, uygulamamız damak tadınıza ve yaşam tarzınıza uygun sağlığı içeceklere keşfetmek için idealdir. Alışveriş listeleri oluşturun, sağlık faydalaları hakkında bilgi edinin ve bu uygulamayı Apple Health'e bağlayarak beslenmenizi takip edin.

AR حضر العصير اللذيذ والطازج بفضل تطبيق Healthy Drinks الذي نقدمه
سترب في البداية بتحضير العصير على الفور لذلك، فضلاً عن بعض الصفات الشخصية التي الحصول على مزيد من الأفكار لتحضير العصير وعلى معلومات عامة محددة، نزل تطبيق Philips Healthy Drinks المحمي، إن طبيعة إزالة السوائل هو خيار رائع للعنوان على متاجر التطبيقات تابس ذووك ونمط حياتك، بدءاً بتحمية إزالة السوام ووصولاً إلى نوعية يوم أفضل، أشياء قوام تسقّف ونعزف على الفوائد الصحية وتعقب نظام التغذية الذي تنتهي من دلال ربط هذا التطبيق بـ Apple Health.

FA تهیه آبیوه‌های تازه و خوشمزه با Healthy Drinks app
دوست دارد فوراً شروع به گرفتن آبیوه کنید. ما چند دستور تهیه نوشیدن را فراهم آورده‌ایم، برای آبیوه‌های بیشتر و اطلاعات بزرگتر مانند محتواهای سالم مطابق با رایگان طراحتاً در دسترس کنید. بنابراین ما یک روش عالی برای تهیه نوشیدن‌های سالم مطابق با ذاته و سبک زندگی شما می‌باشد. نوشیدن‌هایی که به ذوب پنهان شما ممکن است باشند، لذت کردن این برنامه از Apple Health به عنوان یکی از ابزارهای خوب برای ایجاد کنید. از مزایای سلامت مطلع شوید و نفعه خود را بگیری نمایید.



Nutrition Boost

DE Ernährungs-Boost FR Le plein de nutriments IT Ricarica di energia ES Plus de nutrición

PT Reforço de nutrição NL Meer voedingsstoffen SV Näringsboost FI Terveyspommi

NO Vitaminbombe DA Vitaminboost EL Δυναμωτικός χυμός TR Besin Deposu

أجلب روزية وصفة مغذية AR تغذية FA

1



orange

1/4



pineapple

2



carrots

1



lemon

1 spoon



olive oil

DE

FR

IT

ES

PT

NL

SV

FI

NO

DA

EL

TR

AR

FA

Health benefit

Nutrition Boost is high in Vitamin C and Vitamin A. Vitamin C plays a role in the protection of cells from oxidative stress and Vitamin A contributes to supporting the maintenance of normal skin.



DE	FR	IT	ES
Zutaten 1 Orange ¼ Ananas 2 Möhren 1 Zitrone 1 Teelöffel Olivenöl	Ingédients 1 orange ¼ d'ananas 2 carottes 1 citron 1 cuillère à café d'huile d'olive	Ingredienti 1 arancia ¼ ananas 2 carote 1 limone 1 cucchiaino di olio di oliva	Ingredientes 1 naranja ¼ piña 2 zanahorias 1 limón 1 cucharadita de aceite de oliva
Gesundheitlicher Nutzen Der "Ernährungs-Boost" ist reich an Vitamin C und Vitamin A. Vitamin C spielt eine wichtige Rolle beim Schutz der Zellen vor oxidativem Stress. Vitamin A unterstützt den Erhalt des normalen Hautzustands.	Bénéfices pour la santé Le plein de nutriments est riche en vitamines C et A. La vitamine C joue un rôle dans la protection des cellules contre le stress oxydant et la vitamine A participe à la santé de la peau.	Proprietà salutari Ricarica di energia è ricco di vitamina C e vitamina A. La vitamina C contribuisce a proteggere le cellule dallo stress ossidativo e la vitamina A contribuisce a mantenere la pelle sana e normale.	Beneficios para la salud El zumo plus de nutrición es alto en vitamina C y vitamina A. La vitamina C ayuda a proteger las células frente al estrés oxidativo y la vitamina A contribuye a mantener una piel normal.

FI	NO	DA	EL
Aineet 1 appelsiini ¼ ananas 2 porkkanaa 1 sitruuna 1 tl oliiviöljyä	Ingredienser 1 appelsin ¼ ananas 2 gulrødder 1 sitron 1 ts olivenolie	Ingredienser 1 appelsin ¼ ananas 2 gulerødder 1 citron 1 tsk olivenolie	Υλικά 1 πορτοκάλι ¼ ανανάς 2 καρότα 1 λεμόνι 1 κ.γ. ελαιόλαδο
Terveysedut Terveyspommi-juomassa on runsaasti C- ja A-vitamiineja. C-vitamiini suojaa soluja oksidatiiviselta stressiltä, ja A-vitamiini edistää ihon hyvinvointia.	Helsefordel Vitaminbombe inneholder mye vitamin C og vitamin A. Vitamin C spiller en rolle i å beskytte celler mot ubalanse mellom oksidanter og antioksidanter (oksidativt stress). Vitamin A hjelper til å vedlikeholde normal hud.	Positiv sundhedseffekt Vitaminboost har et højt indhold af C-vitamin og A-vitamin. C-vitamin spiller en rolle i forbindelse med beskyttelsen av celler mod iltningssbelastning, og A-vitamin medvirker til opretholdelsen af en normal hud.	Διατροφικά οφέλη Δυναμωτικός χυμός πλούσιος σε βιταμίνες C & A. Η βιταμίνη C παίζει σημαντικό ρόλο στην προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες ενώ η βιταμίνη A διατηρεί το δέρμα υγιές.

DE Ernährungs-Boost FR Le plein de nutriments IT Ricarica di energia ES Plus de nutrición

PT Reforço de nutrição NL Meer voedingsstoffen SV Näringsboost FI Terveyspommi

NO Vitaminbombe DA Vitaminboost EL Δυναμωτικός χυμός TR Besin Deposu

ailjوجة مخديّة تغذية وصفة FA

PT

Ingredientes

- 1 laranja
- ¼ ananás
- 2 cenouras
- 1 limão
- 1 c.c. de azeite

Benefícios para a saúde

O sumo reforço de nutrição tem um alto teor de vitamina C e vitamina A. A vitamina C desempenha um papel na protecção das células contra o stress oxidativo e a vitamina A contribui para a manutenção de uma pele normal.

NL

Ingrediënten

- 1 sinaasappel
- ¼ ananas
- 2 wortelen
- 1 citroen
- 1 theelepel olijfolie

Gezondheidsvoordelen

De meer voedingsstoffen is rijk aan vitamine C en A. Vitamine C speelt een belangrijke rol bij de bescherming van cellen tegen oxidatieve stress en vitamine A draagt bij aan een gezonde huid.

SV

Ingredienser

- 1 apelsin
- ¼ ananas
- 2 morötter
- 1 citron
- 1 tsk olivolja



DE

FR

IT

ES

PT

NL

SV

FI

NO

DA

EL

TR

AR

FA

TR

Malzemeler

- 1 portakal
- ¼ ananas
- 2 havuç
- 1 limon
- 1 çay kaşığı zeytinyağı

Sağlık Açısından Faydası

Besin Deposu, C vitamini ve A vitamini bakımından zengindir. C vitamini, hücrelerin oksidatif stresten korunmasında rol oynar ve A vitamini cildin korunmasını desteklemeye yardımcı olur.

AR

المكونات

- ١ برتقالة
- ٠٢٥ نمرة أناناس
- ٢ جزرتان
- ١ حبة ليمون واحدة
- ١ ملعقة صغيرة من زيت الزيتون

المنافع الصحية:

إن هذه الوصفة المغذية غنية بالفيتامين "ج" و"أ" و"ب". وبودي الفيتامين "ج" هو رأساً مهماً في حماية الخلايا من الإجهاد التأكسدي بينما يساهم الفيتامين "أ" في دعم الحفاظ على بشرة عادلة.

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| مواد لازم | مواد لازم |
| ١ عدد برتقال | ١ عدد برتقال |
| ٠٢٥ نمرة أناناس | ٠٢٥ نمرة أناناس |
| ٢ عدد هليون | ٢ عدد هليون |
| ١ عدد ليمو | ١ عدد ليمو |
| ١ قاشق صغيرة روغن زيتون | ١ قاشق صغيرة روغن زيتون |

خواص غذائية:
تغذيه روزانه سريشار از ويتامين سى و
ويتامين أ است ويتامين سى تهش مهم
در حفاظت از سلولها در برابر فشار
اكسيابيشن ايقامي كند و ويتامين آبه حفظ
شادابي پوست کمک می كند.



Liquid snack

DE Flüssigsnack FR Jus de pommes-carottes IT Liquid snack ES Aperitivo líquido

PT Lanche líquido NL Liquid snack SV Liquid snack FI Välipalajuoma

NO Liquid snack DA Flydende snack EL Κολατσιό στο ποτήρι TR Liquid snack

نوشیدنی میان وعده الوجبة الخفيفة السائلة AR FA

2

1

½

4



apples



carrot



lime



mint leaves

DE

FR

IT

ES

PT

NL

SV

FI

NO

DA

EL

TR

AR

FA

Health benefit

Liquid snack is a source of Vitamin A. Vitamin A contributes to the maintenance of normal skin.



DE	FR	IT	ES
Zutaten 2 Äpfel 1 Karotte ½ Limette Einige Minzeblättchen	Ingrédients 2 pommes 1 carotte ½ citron vert Quelques feuilles de menthe	Ingredienti 2 mele 1 carota ½ lime Alcune foglie di menta	Ingredientes 2 manzanas 1 zanahoria ½ lima Unas hojas de menta
Gesundheitlicher Nutzen Der "Flüssigsnack" enthält viel Vitamin A. Vitamin A trägt zum Erhalt des normalen Hautzustands bei.	Bénéfices pour la santé Le jus de pommes-carottes est une source de vitamine A. La vitamine A participe à la santé de la peau.	Proprietà salutari Liquid snack è una fonte di vitamina A. La vitamina A contribuisce a mantenere la pelle sana.	Beneficios para la salud El zumo Aperitivo líquido es una fuente de vitamina A, que contribuye a mantener una piel normal.

FI	NO	DA	EL
Aineet 2 omenaa 1 porkkana ½ lime Muutama tuore mintunlehti	Ingredienser 2 epler 1 gulrot ½ lime Noen mynteblader	Ingredienser 2 æbler 1 gulrot ½ lime Et par mynteblade	Υλικά 2 μήλα 1 καρότο ½ λάιμ μερικά φύλλα μέντας
Terveysedut Välipalajuoma sisältää A-vitamiinia, joka edistää ihan hyvinvointia.	Helsefordel Liquid snack er en kilde til vitamin A. Vitamin A bidrar til å vedlikeholde normal hud.	Positiv sundhedseffekt Flydende snack er en kilde til A-vitamin. A-vitamin bidrager til opretholdelsen af en normal hud.	Διατροφικά οφέλη Αυτός ο χυμός περιέχει βιταμίνη A, η οποία διατηρεί το δέρμα υγιές.

DE Flüssigsnack FR Jus de pommes-carottes IT Liquid snack ES Aperitivo líquido

PT Lanche líquido NL Liquid snack SV Liquid snack FI Välipalajuoma

NO Liquid snack DA Flydende snack EL Κολατσιό στο ποτήρι TR Liquid snack

نوثيدنى ميان وعده AR الوجبة الخفيفة السائلة FA

PT**Ingredientes**

2 maçãs
1 cenoura
½ lima
Algumas folhas de hortelã

Benefícios para a saúde

O sumo Lanche líquido é uma fonte de vitamina A. A vitamina A contribui para a manutenção de uma pele normal.

NL**Ingrediënten**

2 appels
1 wortel
½ limoen
Enkele muntblaadjes

Gezondheidsvoordelen

De Liquid snack is een bron van vitamine A, dat bijdraagt aan een gezonde huid.

SV**Ingredienser**

2 äpplen
1 morot
½ lime
Några myntablad

Hälsofördelar

Liquid snack är rik på A-vitamin. A-vitamin främjar en normal hud.

**TR****Malzemeler**

2 elma
1 havuç
½ misket limonu
Birkaç nane yaprağı

Sağlık Açısından Faydası

Liquid snack, A vitamini kaynağıdır. A vitamini, cildin korunmasına katkı sağlar.

AR**المكونات**

تفاحتان
جزرة
٥٠. الليمون المالح
بعض أوراق النعناع

الفوائد الصحية

تعتبر الجهة الحقيقة السائلة مصدراً لفيتامين (أ). يساهم الفيتامين (أ) في المحافظة على البشرة السوية.

FA**مواد لازم**

٢ عدد سبب
١ عدد هوبيج
٥. ليمو تريش
چند برگ نعنای

خواص غذائی

نوشیدن میان وعده یک منبع ویتامین آ است. ویتامین آ به حفظ سلامت پوست کمک می کند.

DE**FR****IT****ES****PT****NL****SV****FI****NO****DA****EL****TR****AR****FA**



Fitness wonder

DE Fitness-Wunder FR Fitness wonder IT Fitness wonder ES Maravilla saludable

PT Fitness wonder NL Sport Special SV Fitness wonder FI Kuntokuuri NO Fitness wonder

DA Fitness wonder EL Ελιξίριο ευεξίας TR Fitness wonder

Fitness wonder AR معجون لاغری FA

½



cucumber

1



stick celery

2



apples

½



lemon

DE

FR

IT

ES

PT

NL

SV

FI

NO

DA

EL

TR

AR

FA

Health benefit

Fitness wonder is a source of Vitamin C. Vitamin C plays a role in the reduction of tiredness and fatigue.



DE**Zutaten**

½ Gurke
1 Stangensellerie
2 Äpfel
½ Zitrone

Gesundheitlicher Nutzen

Der "Fitness-Wunder" enthält viel Vitamin C. Vitamin C spielt eine wichtige Rolle bei der Bekämpfung von Müdigkeit und Antriebslosigkeit.

FR**Ingrédients**

½ concombre
1 branche de céleri
2 pommes
½ citron

Bénéfices pour la santé

Le Fitness wonder est une source de vitamine C. La vitamine C aide à combattre les états de fatigue.

IT**Ingredienti**

½ cetriolo
1 gambo di sedano
2 mele
½ limone

Proprietà salutari

Fitness wonder è una fonte di vitamina C. La vitamina C contribuisce a ridurre l'affaticamento e la stanchezza.

ES**Ingredientes**

½ pepino
1 rama de apio
2 manzanas
½ limón

Beneficios para la salud

El zumo Maravilla saludable es una fuente de vitamina C, que ayuda a reducir el cansancio y la fatiga.

FI**Aineet**

½ kurkku
1 sellerinvarsi
2 omenaa
½ sitruuna

Terveysedut

Kuntokuuri-juomassa on C-vitamiinia, joka píristää.

NO**Ingredienser**

½ agurk
1 selleristang
2 epler
½ sitron

Helsefordel

Fitness wonder er en kilde til vitamin C. Vitamin C sørger for mindre tretthet og utmattelse.

DA**Ingredienser**

½ agurk
1 stilk selleri
2 æbler
½ citron

Positiv sundhedseffekt

Fitness wonder er en kilde til C-vitamin. C-vitamin spiller en rolle i reduktion af træthed.

EL**Υλικά**

½ αγγούρι
1 κλωνάρι σέλινο
2 μήλα
½ λεμόνι

Διατροφικά οφέλη

Αυτός ο χυμός περιέχει βιταμίνη C, η οποία παίζει σημαντικό ρόλο στην καταπολέμηση της κούρασης και της κόπωσης.

DE Fitness-Wunder **FR** Fitness wonder **IT** Fitness wonder **ES** Maravilla saludable

PT Fitness wonder **NL** Sport Special **SV** Fitness wonder **FI** Kuntokuuri **NO** Fitness wonder

DA Fitness wonder **EL** Ελιξίριο ευεξίας **TR** Fitness wonder

Fitness wonder **AR** معجون لاغري **FA**

PT**Ingredientes**

½ pepino
1 ramo de aipo
2 maçãs
½ limão

Benefícios para a saúde

O sumo Fitness wonder é uma fonte de vitamina C. A vitamina C desempenha um papel na redução do cansaço e da fadiga.

NL**Ingrediënten**

½ komkommer
1 stengel bleekselderij
2 appels
½ citroen

Gezondheidsvoordelen

De Sport Special is een bron van vitamine C, dat bijdraagt aan de vermindering van vermoeidheid.

SV**Ingredienser**

½ gurka
1 bit selleri
2 äpplen
½ citron

Hälsofördelar

Fitness wonder är rik på C-vitamin. C-vitamin bidrar till att minska trötthet och utmattning.

**TR****Malzemeler**

½ salatalık
1 kereviz sapı
2 elma
½ limon

Sağlık Açısından Faydası

Fitness wonder, C vitamini kaynağıdır. C vitamini, yorgunluk ve bitkinliğin azaltılmasında rol oynar.

AR

المكونات
٠.٥ خيار
١ ساق كرفس
تفاحتان
٠.٥ ليمون حامض

الفوائد الصحية

يعتبر Fitness wonder مصدراً لفيتامين (ج)، يلعب فيتامين (ج) دوراً في الحد من التعب والإرهاق.

FA

مواد لازم
٠.٥ خيار
١ ساقه كرفس
٢ عدد سبب
٠.٥ ليمو

خواص غذائي

معجون لاغري يك منبع ويتامين س است. ويتامين س نقيض مهم در کاهش خستگی ایفا می کند.

DE**FR****IT****ES****PT****NL****SV****FI****NO****DA****EL****TR****AR****FA**



Green booster

DE Green booster FR Green booster IT Green booster ES Complemento verde

PT Green booster NL Groene Boost SV Green booster FI Vihreä voimajuoma NO Green booster

DA Green booster EL Πράσινο Δυναμωτικό TR Green booster

AR Green booster FA

½ bunch



parsley

1 cup



spinach

½



lemon

2



pears

1



large stalk celery

DE

FR

IT

ES

PT

NL

SV

FI

NO

DA

EL

TR

AR

FA

Health benefit

Green booster is high in Vitamin K. Vitamin K contributes to the maintenance of normal bones.



DE	FR	IT	ES
Zutaten ½ Bund Petersilie 50 g Spinat ½ Zitrone 2 Birnen 1 große Stangensellerie	Ingédients ½ bouquet de persil 50 g d'épinards ½ citron 2 poires 1 grandes branches de céleri	Ingredienti ½ mazzetto di prezzemolo 100 g di spinaci ½ limone 2 pere 1 grossi gambi di sedano	Ingredientes ½ manojo de perejil 50 g de espinacas ½ limón 2 peras 1 tallos de apio grandes
Gesundheitlicher Nutzen Der "Green booster" ist reich an Vitamin K. Vitamin K trägt zum Erhalt der normalen Knochenqualität bei.	Bénéfices pour la santé Le Green booster est riche en vitamine K. La vitamine K permet de conserver des os solides.	Proprietà salutari Green booster è ricco di vitamina K. La vitamina K contribuisce al mantenimento della normale densità ossea.	Beneficios para la salud El zumo Complemento verde es alto en vitamina K, que contribuye a mantener un sistema óseo normal.
FI	NO	DA	EL
Aineet ½ nippu persiljaa 50 g pinaattia ½ sitruuna 2 päärynää 1 isoa sellerinvartta	Ingredienser ½ bunt persille 50 g spinat ½ sitron 2 pærer 1 store selleristenger	Ingredienser ½ bundt persille 1 kop spinat ½ citron 2 pærer 1 store stilke bladselleri	Τλικά ½ ματσάκι μαϊντανός 1 κούπα σπανάκι ½ λεμόνι 2 αχλάδια 1 μεγάλα ..κλωνάρια σέλινο
Terveysedut Vihreässä voimajuomassa on runsaasti K-vitamiinia, joka pitää luut lujina.	Helsefordel Green booster inneholder mye vitamin K. Vitamin K bidrar til vedlikehold av normal benbygning.	Positiv sundhedseffekt Green booster har et højt indhold af K-vitamin. K-vitamin bidrager til opretholdelsen af normale knogler.	Διατροφικά οφέλη Αυτός ο χυμός είναι πλούσιος σε βιταμίνη K, η οποία διατηρεί τα οστά υγιή.

DE Green booster FR Green booster IT Green booster ES Complemento verde

PT Green booster NL Groene Boost SV Green booster FI Vihreä voimajuoma NO Green booster

DA Green booster EL Πράσινο δυναμωτικό TR Green booster

AR Green booster FA

PT**Ingredientes**

$\frac{1}{2}$ ramo de salsa
50 gramas de espinafres
 $\frac{1}{2}$ limão
2 pêras
1 ramos grande de aipo

Benefícios para a saúde

O sumo Green booster tem um alto teor de vitamina K. A vitamina K contribui para a manutenção de ossos normais.

NL**Ingrediënten**

$\frac{1}{2}$ bos peterselie
1 kopje spinazie
 $\frac{1}{2}$ citroen
2 peren
1 grote stengels bleekselderij

Gezondheidsvoordelen

De Groene Boost is rijk aan vitamine K, dat bijdraagt aan het behoud van sterke botten.

SV**Ingredienser**

$\frac{1}{2}$ knippa persilja
100 g spenat
 $\frac{1}{2}$ citron
2 pärön
1 stora stjälkar selleri

**TR****Malzemeler**

$\frac{1}{2}$ demet maydanoz
1 kap ıspanak
 $\frac{1}{2}$ limon
2 armut
1 büyük kereviz sapi

Sağlık Açısından Faydası

Green booster, K vitamini bakımından zengindir. K vitamini, kemiklerin korunmasına katkı sağlar.

AR

المكونات
٠.٥ باقة بقدونس
١ كوب من السبانخ
٠.٥ ليمون حامض
إجاثتان
٣ سيفان كرفس كبيرة.

الفوائد الصحية
إن Green Booster غني بالفيتامين (ك).
يساهم الفيتامين (ك) في المحافظة على
عظام سوية

FA

مواد لازم
٠.٥ دسته جعفری
١ فرجان اسفناج
٠.٥ لیمو
٢ گلابی
٣ ساقه بزرگ کرفس

خواص غذایی
Green Booster سرشار از ویتامین کا
است. ویتامین کا به حفظ ساختار
استخوان ها کمک می کند

DE**FR****IT****ES****PT****NL****SV****FI****NO****DA****EL****TR****AR****FA**



Purple power punch

DE Purple power punch FR Purple power punch IT Purple power punch ES Combinado morado
PT Ponche purple power NL Purple power punch SV Purple power punch FI Violetti voimajuoma
NO Purple power punch DA Purple power punch EL Μοβ δυναμίτης TR Purple power punch
Purple power punch ابریزی زای زرشکی FA

1/4

1

1 cup

1



red cabbage



cucumber



fresh blueberries



apple

DE

FR

IT

ES

PT

NL

SV

FI

NO

DA

EL

TR

AR

FA

Health benefit

Purple power punch is a source of Vitamin C and Vitamin K. Vitamin C plays a role in normal collagen formation for the normal function of cartilage and Vitamin K contributes to the maintenance of normal bones.

DE	FR	IT	ES
Zutaten ½ Rotkohl 1 Gurke 100 g frische Blaubeeren 1 Apfel	Ingédients ½ de chou rouge 1 concombre 1 tasse de myrtilles fraîches 1 pomme	Ingredienti ½ cavolo rosso 1 cetriolo 1 tazza di mirtilli freschi 1 mela	Ingredientes ½ de lombarda 1 pepino 1 taza de arándanos azules frescos 1 manzana
Gesundheitlicher Nutzen Der "Purple power punch" enthält viel Vitamin C und Vitamin K. Vitamin C spielt eine wichtige Rolle bei der normalen Kollagenbildung für die normale Knorpelfunktion. Vitamin K trägt zum Erhalt der normalen Knochenqualität bei.	Bénéfices pour la santé Le Purple power punch est riche en vitamines C et K. La vitamine C joue un rôle dans la formation du collagène responsable, entre autres, du bon fonctionnement des cartilages, et la vitamine K contribue à la santé des os.	Proprietà salutari Purple power punch è una fonte di vitamina C e di vitamina K. La vitamina C contribuisce alla produzione di collagene per il normale funzionamento delle cartilagini e la vitamina K contribuisce al mantenimento della normale densità ossea.	Beneficios para la salud El zumo Combinado morado es una fuente de vitamina C y vitamina K. La vitamina C ayuda a la formación normal del colágeno para el funcionamiento normal de los cartílagos y la vitamina K contribuye a mantener un sistema óseo normal.

FI	NO	DA	EL
Aineet ½ punakaali 1 kurkku 2,5 dl tuoreita mustikoita 1 omena	Ingredienser ½ rødkål 1 agurk 1 kopp friske blåbær 1 eple	Ingredienser ½ rødkål 1 agurk 1 cup friske blåbær 1 æble	Υλικά ½ κόκκινο λάχανο 1 αγγούρι 1 φλιτζάνι φρέσκα μύρτιλλα 1 μήλο
Terveysedut Violetissa voimajuomassa on C- ja K-vitamiinien lähde. C-vitamiini on tärkeää kollageenin muodostumiselle ja rustojen normaalille toiminnalle. K-vitamiini pitää luut lujina.	Helsefordel Purple power punch inneholder mye vitamin C og vitamin K. Vitamin C spiller en rolle når det gjelder dannelse av kollagen for normal funksjon av brusk, og vitamin K bidrar til vedlikehold av normal benbygning.	Positiv sundhedseffekt Purple power punch er en kilde til C- og K-vitamin. C-vitamin spiller en rolle i den normale dannelse af kollagen og bruskens normale funktion, og K-vitamin bidrager til opretholdelsen af normale knogler.	Διαιτοφυκά οφέλη Αυτός ο χυμός περιέχει βιταμίνη C και βιταμίνη K. Η βιταμίνη C παίζει σημαντικό ρόλο στη παραγωγή κολλαγόνου, το οποίο είναι απαραίτητο για την καλή λειτουργία των χόνδρων, ενώ η βιταμίνη K διατηρεί τα οστά υγιή.

DE Purple power punch **FR** Purple power punch **IT** Purple power punch **ES** Combinado morado
PT Ponche purple power **NL** Purple power punch **SV** Purple power punch **FI** Violetti voimajuoma
NO Purple power punch **DA** Purple power punch **EL** Μοβ δυναμίτης **TR** Purple power punch
 Purple power punch **AR** انرژی‌زاً زرشکی **FA**

PT

Ingredientes

1/4 de couve roxa
1 pepino
1 chávena de mirtilos frescos
1 maçã

Benefícios para a saúde

O Ponche purple power é uma fonte de vitamina C e vitamina K. A vitamina C desempenha um papel na formação normal de colagénio para o funcionamento normal da cartilagem e a vitamina K contribui para a manutenção de ossos normais.

NL

Ingrediënten

1/4 rode kool
1 komkommer
1 kop verse bosbessen
1 appel

Gezondheidsvoordelen

De Purple power punch is een bron van vitamine C en K. Vitamine C ondersteunt de vorming van collageen, dat bijdraagt aan gezond kraakbeen. Vitamine K speelt een rol bij het behoud van sterke botten.

SV

Ingredienser

1/4 rödkål
1 gurka
2,25 dl färsk blåbär
1 äpple



DE

FR

IT

ES

PT

NL

SV

FI

NO

DA

EL

TR

AR

FA

TR

Malzemeler

1/4 kırmızı Lahana
1 salatalık
1 fincan taze yaban mersini
1 elma

Sağlık Açısından Faydası

Purple power punch, C vitaminı ve K vitaminı kaynağıdır. C vitaminı, normal kıkırdak isleyisi için normal kolajen oluşumunda rol oynarken K vitaminı, kemiklerin korunmasına katkı sağlar.

AR

المكونات
٢٥. ملقطة حمراء
١ خيار
كوب من التوت البري الطازج
تفاحة

الفوائد الصحية

يُعد شراب Purple Power punch مصدراً لفيتامين (ج) (ك). يلعب فيتامين (ج) دوراً في تكوين الكولاجين الطبيعي لوظيفة الغضروف السليمة، بينما يساهم فيتامين (ك) في المحافظة على عظام سوية.

FA

مواد لازم
۰۲۵. گلم قرمز
۱ عدد خیار
۱ فنجان زغال اخته تازه
۱ عدد سیب

خواص غذایی

نوشیدنی اثری رای زرشک یک منبع ویتامین سی و ویتامین کا است. ویتامین سی نقش مهمی در تشکیل کلژن سلول های غضروف ایفا کرده و ویتامین کا به حفظ ساختار استخوان ها کمک من کند.



© 2021 Philips Domestic Appliances Holding B.V. All rights reserved.
Specifications are subject to change without notice. Trademarks are the
property of Koninklijke Philips N.V. and/or Philips Domestic Appliances
Holding B.V.

Document order number: 4241 210 5074.2 A

You can find more information
about your juicer in the user manual,
or online at philips.com/support

For more recipes, visit
www.philips.com/e/kitchenexperience/