

# Recipe Book

JUICE & COOKING  
HUROM Recipe Book



HUROM

# Í N D I C E

## p.83 Instrucciones de uso

### p.84 01. La importancia de ingerir frutas y verduras

### p.85 02. Fitoquímicos que mantienen su cuerpo sano

### p.86 03. Enzimas en frutas y verduras que vigorizan su cuerpo

#### 04. ¿Por qué tomar zumos HUROM?

### p.87 05. Cómo preparar cada ingrediente

### p.88 06. Recetas de HUROM

#### Zumos fitoquímicos fáciles de preparar

Zumo rojo o zumo de tomate cherry

Zumo amarillo o zumo de piña

Zumo verde o zumo de kale

Zumo blanco o zumo de manzana

Zumo morado o zumo de uvas rojas

#### Zumos mixtos con varios sabores

Zumo de melón y manzana (Melón, manzana, col china, apio)

Zumo de semillas de chía y más (semillas de chía, manzana, limón, pepino, apio)

Zumo de manzana y jengibre (Manzana, jengibre, piña)

Zumo de piña y albahaca (Albahaca, piña, uvas verdes, espinacas)

Zumo curativo de menta (Menta, kale, uvas verdes)

#### Zumos sanos para el cuerpo

Zumo de vitaminas e hidratación (Naranja, zanahoria, manzana)

Zumo ligero (Uvas, naranja, piña, zanahoria)

Zumo de buenos días (Angélica utilis, pera, uvas)

Zumo para la circulación (Remolacha, manzana, limón)

#### Leche vegetal y helado

Leche de almendras - Leche de anacardos

Helado de arándanos - Helado de galletas y plátano

#### Cocina de HUROM

Sopa de tomate suave y cremosa

Magdalenas húmedas de manzana y canela

### p.106 07. Nutrientes en cada ingrediente

## INSTRUCCIONES DE USO

Para asegurar la máxima duración de su exprimidor, prepare los ingredientes según las recomendaciones. Consulte el manual y libros de recetas para encontrar las recomendaciones sobre la preparación adecuada del ingrediente.

### ¡SIGA ESTOS PASOS!

1. No utilice ingredientes sin zumo como sésamo, judías, pimienta de Sichuan, cortezas, raíces, membrillo, enzimas líquidas y frutas conservadas en alcohol, miel, azúcar, o ingredientes difíciles de exprimir como tilo, cactus, aloes, plátanos y materiales hervidos. Estos ingredientes pueden dañar el producto.
2. No introduzca ingredientes de gran tamaño o que tengan un alto contenido en fibra. Retire las pepitas que no se puedan masticar de las frutas de hueso (p. Ej. mangos, caquis, ciruelas, melocotones, cerezas, etc.). Estos ingredientes pueden conllevar el riesgo de dañar el producto.
3. Cuando introduzca los ingredientes en el exprimidor presione únicamente con el empujador suministrado en el paquete. No introduzca los dedos, palillos u otros objetos en el orificio de salida de zumo de este aparato. Esto puede conllevar riesgo de lesiones o de dañar el producto.
4. Abra la tapadera del orificio de zumo durante el uso.
5. Cuando exprima a menudo o en grandes cantidades, vacíe la pulpa y limpie el recipiente con cuidado antes del uso. Puede aumentar la presión dentro del aparato, dificultar la apertura de la tapadera o causar daños a algún componente.
6. En el caso de ingredientes con alto contenido en fibra o con pepitas, deberá desmontar y limpiar el exprimidor antes de usarlo de nuevo tras haber procesado 1 kg de ingredientes.
7. Hace falta una atenta vigilancia para evitar que los niños utilicen este aparato sin supervisión.
8. Algunos materiales son difíciles de extraer en función del modelo del producto. Consulte el manual.
9. No intente extraer zumo de pulpa ya exprimida. El filtro puede obstruirse.

## 01 LA IMPORTANCIA DE INGERIR FRUTAS Y VERDURAS

Los zumos HUROM utilizan una tecnología de extracción lenta, que extrae la esencia de las pepitas y las pieles para que el usuario ingiera más nutrientes que al consumir el alimento de manera habitual.

Existe gran cantidad de frutas y verduras que contienen valiosos nutrientes en sus semillas y pieles. ¡Ahora puede obtener todos los nutrientes de las pepitas y las pieles con HUROM!

### Beta-caroteno AMARILLO

Mejora la salud de la piel y refuerza el sistema inmunológico

Naranjas, zanahorias, limones, piñas, etc.

### Licopeno ROJO

Ayuda a prevenir el cáncer y a mejorar la función vascular

Tomates, sandías, granadas, fresas, remolachas, etc.

### Luteína VERDE

Mejora la salud ocular y tiene un efecto antiinflamatorio

Uvas verdes, kiwis, kales, espinacas, brócolis, apio, etc.

## 02 FITOQUÍMICOS QUE MANTIENEN SU CUERPO SANO

Los fitoquímicos son nutrientes de las plantas presentes solo en frutas y verduras. Los colores, olores y sabores derivan de los fitoquímicos. Los producen las plantas para defenderse de agresiones externas, como por ejemplo de insectos, patógenos o radiación ultravioleta. La ingesta de fitoquímicos ayuda a proteger el cuerpo humano de sustancias tóxicas.

### Antocianina MORADO

Ayuda a reducir el riesgo cardiovascular y mejora la memoria

Uvas, bayas, zanahorias moradas, lombardas, etc.

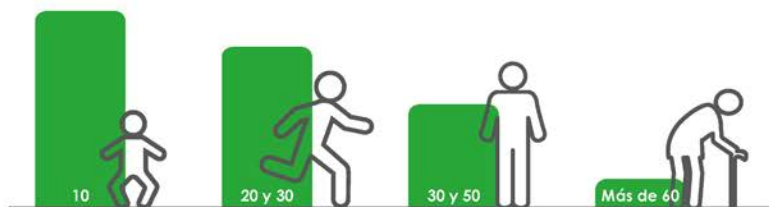
### Quercetina BLANCO

Ayuda a controlar la presión sanguínea y protege el hígado

peras, plátanos, piñas, coles, campánulas, ginseng, ajos, etc.

## 03 ENZIMAS EN FRUTAS Y VERDURAS QUE VIGORIZAN SU CUERPO

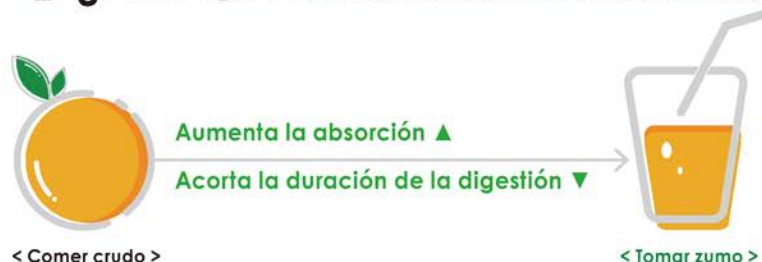
Las enzimas son sustancias vitales que transforman los alimentos ingeridos en energía para el cuerpo. Las enzimas son necesarias para sustentar la vida y llevar a cabo funciones como **estimular la digestión, reforzar la capacidad natural de sanación, eliminar residuos del cuerpo y mejorar el sistema inmunológico.**



**LA CANTIDAD DE ENZIMAS DISMINUYE CON LA EDAD.**

Debe ingerir suficientes frutas y verduras para renovar las enzimas porque la producción de enzimas disminuye con la edad.

## 04 ¿POR QUÉ TOMAR ZUMOS HUROM?



**LOS ZUMOS HUROM SON SANOS Y "NATURALES" SIN PROCESAR NI ADITIVOS ARTIFICIALES.**

[Normativa de etiquetado para alimentos, etc.], Korean Ministry of Food and Drug Safety (Ministerio coreano de alimentación y medicamentos). Notificación N°. 2015-93, 「Anexo 1」, 1. A. 10) F]

01

Se conservan los nutrientes y las enzimas en lugar de eliminarse fácilmente por el calor.

02

Esto le ayuda a obtener suficientes nutrientes de las pepitas y pieles.

03

Bloquea la absorción de oxígeno de modo que casi no se oxida.

04

Se mantienen los colores naturales de los ingredientes, y estos ingredientes son ricos en nutrientes antioxidantes.

05

Al eliminar residuos, se potencia el sabor y se incrementa la capacidad de absorción del zumo.

06

Puede disfrutar de zumos de verduras cómodamente al tiempo que cuida de su salud.

## 05 CÓMO PREPARAR CADA INGREDIENTE



**Frutas cítricas**  
(pomelo, naranja, limón, etc.)  
Prepare los ingredientes pelados y cortados en piezas pequeñas para que quepan en el dispensador. Retire todos los huesos y pepitas duros y no masticables antes de introducir los ingredientes.



**Tubérculos**  
(zanahoria, remolacha, jengibre, boniato, patata, ajo, etc.)  
Asegúrese de eliminar la suciedad y los residuos de las raíces con agua del grifo. Pele los ingredientes más fibrosos, como el jengibre, y córtelos a lo largo para su procesamiento.



**Frutas con pepitas**  
(uva, manzana, melocotón, caqui, ciruela, pera, melón, etc.)  
Utilice solo la carne tras retirar las partes duras y no masticables de la fruta, como el hueso del melocotón. Retire las pepitas de las manzanas, si puede, pues pueden resultar tóxicas si se trituran. Separe todas las uvas del racimo después de enjuagarlas.



**Frutas de piel gruesa**  
(Piña, pitaya, melón, sandía, granada, etc.)  
Prepare los ingredientes pelados y cortados en piezas pequeñas para que quepan en el dispensador. Retire cualquier pepita que cueste masticar antes de introducir los ingredientes.



**Verdura de hoja y tallo**  
(apio, kale, repollo, perejil, pasto de trigo, cebollino, etc.)  
Corte los ingredientes en trozos con una longitud máxima de 3 cm para su procesamiento. Dado que las verduras de hoja y tallo son ásperas y fibrosas, no se exprimen fácilmente y podrían enredarse en torno a las cuchillas.



**Frutas blandas**  
(fresa, kiwi, plátano, tomate, mango, etc.)  
Mezcle los ingredientes secos y viscosos con otros ingredientes. Quíteles las pieles y los tallos antes. Quítele el hueso al mango.

## ZUMOS FITOQUÍMICOS

### FÁCILES DE PREPARAR

#### ZUMO DE TOMATES CHERRY

#ROJO-LICOPENO

1. Retire el pedúnculo de los tomates cherry y lávelos bien con agua del grifo.
2. Introduzca los ingredientes en el dispensador y ponga la tapadera. Extraiga el zumo.

**CONSEJO.** Los tomates cherry pueden ser un poco espesos para su gusto. Añada uvas o pera para disfrutar de un zumo más líquido.

#### ZUMO DE PIÑA

#AMARILLO-BETA CAROTENO

1. Pele la piña y córtela a lo largo.
2. Introduzca los ingredientes en el dispensador y ponga la tapadera. Extraiga el zumo.

**CONSEJO.** Las piñas verdes contienen gran cantidad de ácidos. Permita que maduren para evitar molestias en la boca.

#### ZUMO DE KALE

#VERDE-LUTEÍNA

1. Limpie bien la kale y córtela en trozos de un tamaño de 3 cm o menos.
2. Introduzca los ingredientes en el dispensador y ponga la tapadera. Extraiga el zumo.

**CONSEJO.** Exprima con una pera para añadir fluidez y dulzor, para reducir el sabor amargo de la kale.



## ZUMO DE MANZANA

#BLANCO-QUERCETINA

1. Lave la manzana sin pelar y córtela en trozos pequeños para que quepan en el dispensador.
2. Introduzca los ingredientes en el dispensador y ponga la tapadera. Extraiga el zumo.

**CONSEJO.** Consuma el zumo de manzana mientras esté recién hecho porque las manzanas se oxidan rápidamente. Las manzanas Fuji, que se recolectan en noviembre, son las más apropiadas para el zumo.



## ZUMO DE UVAS ROJAS

#MORADO-ANTOCIANINA

1. Separe las uvas y lávelas con agua del grifo.
2. Introduzca los ingredientes en el dispensador y ponga la tapadera. Extraiga el zumo.

**CONSEJO.** Puede disfrutar de un zumo con una excelente absorción y un efecto diurético si exprime uvas con sandía.



## ZUMOS MIXTOS CON VARIOS SABORES

### ZUMO DE MELÓN Y MANZANA

114kcal / Melón 200 g, manzana 130 g, col china 50 g, apio 50 g

1. Pele el melón y córtelo en trozos pequeños para que quepan en el dispensador.
2. Lave la manzana y córtela en trozos para que quepan en el dispensador.
3. Limpie bien la col china y el apio y córtelos en trozos de 3 cm.
4. Introduzca los ingredientes en el dispensador y ponga la tapadera. Extraiga el zumo.

**CONSEJO.** Puede utilizar melón Hami en lugar del melón.



### ZUMO DE SEMILLAS DE CHÍA Y MÁS

198kcal / Semillas de chía 10 g, manzana 150 g, limón 50 g, pepino 70 g, apio 50 g

1. Pele el limón.
2. Corte la manzana y el pepino en trozos pequeños para que quepan en el dispensador.
3. Limpie bien el apio y córtelo en trozos de 3 cm.
4. Introduzca los ingredientes en el dispensador y ponga la tapadera. Extraiga el zumo.
5. Mezcle las semillas de chía con el zumo extraído.





## ZUMO DE MANZANA Y JENGIBRE

135kcal / Manzana 280 g, jengibre 5 g, piña 120 g

1. Pele la piña y el jengibre. Córteles a lo largo para que quepan en el dispensador.
2. Lave bien la manzana y córtela en piezas pequeñas para que quepan en el dispensador.
3. Introduzca los ingredientes en el dispensador y ponga la tapadera. Extraiga el zumo.

**CONSEJO.** La manzana y la piña son buenas para la digestión y para aliviar la fatiga. Si las mezcla con el sabor picante del jengibre aumenta la temperatura corporal, lo que ayuda a prevenir el cáncer y a mejorar el sistema inmunológico.

## ZUMO DE PIÑA Y ALBAHACA

93kcal /

Albahaca 4 g, piña 220 g, uva verde 100 g, espinacas 40 g

1. Pele la piña y córtela a lo largo.
2. Separe las uvas verdes y lávelas bien. Corte las espinacas la albahaca en trozos de 3 cm.
3. Introduzca los ingredientes en el dispensador y ponga la tapadera. Extraiga el zumo.

**CONSEJO.** La albahaca es una buena fuente de beta-caroteno, que ayuda a prevenir el cáncer. Y las vitaminas A y B de las uvas verdes y la piña son efectivas para superar la fatiga.

## ZUMO CURATIVO DE MENTA

129kcal / Menta 3 g, kale 60 g, uva verde 330 g

1. Separe las uvas verdes y lávelas bien. Corte la menta y la kale en trozos de 3 cm.
2. Introduzca los ingredientes en el dispensador y ponga la tapadera. Extraiga el zumo.

**CONSEJO.** La menta no es solo aromática, sino que también es buena para la digestión y para recuperarse de la fatiga. La kale es una buena fuente de luteína y beta-caroteno, que ayudan a proteger el cuerpo contra el cáncer.



## ZUMOS SANOS PARA EL CUERPO

### ZUMO DE VITAMINAS E HIDRATACIÓN

127kcal / Naranja 200 g, zanahoria 100 g, manzana 140 g

1. Pele la naranja y córtela en trozos pequeños para que quepan en el dispensador.
2. Limpie bien las zanahorias y las manzanas y córtelas a lo largo.
3. Introduzca los ingredientes en el dispensador y ponga la tapadera. Extraiga el zumo.

**CONSEJO.** Las naranjas contienen gran cantidad de vitamina C, que ayuda a absorber los beta-carotenos de las zanahorias y la vitamina A, y es una ayuda efectiva para mejorar la vista.



### ZUMO LIGERO

74kcal / Pomelo 100 g, naranja 70 g, piña 180 g, zanahoria 20 g

1. Pele el pomelo, la naranja y la piña y córtelas a lo largo para que quepan en el dispensador.
2. Limpie bien la zanahoria y córtela a lo largo.
3. Introduzca los ingredientes en el dispensador y ponga la tapadera. Extraiga el zumo.

**CONSEJO.** Las enzimas que descomponen la grasa de los pomelos y la bromelina de la piña, que mejoran la digestión, activan el tracto intestinal. La vitamina C ayuda a los cuerpos cansados a recuperar su energía.



## ZUMO DE BUENOS DÍAS

121kcal / Pera 109 g, angélica útilis 134 g, uva verde 118 g

1. Separe las uvas verdes y lávelas bien. Corte la pera en trozos pequeños para que quepan en el dispensador.
2. Corte la angélica útilis en trozos de 3 cm.
3. Introduzca los ingredientes en el dispensador y ponga la tapadera. Extraiga el zumo.

**CONSEJO.** La angélica útilis y la pera reducen el nivel de alcohol en la sangre y alivian las resacas. Las uvas verdes son ricas en ácido cítrico y ácido orgánico, que son efectivos para eliminar toxinas y contrarrestar la fatiga.



## ZUMO PARA LA CIRCULACIÓN

148kcal / Remolacha 20 g, manzana 350 g, limón 20 g

1. Pele la remolacha y el limón y córtelos a lo largo.
2. Lave bien la manzana y córtela a lo largo para que quepa en el dispensador.
3. Introduzca los ingredientes en el dispensador y ponga la tapadera. Extraiga el zumo.

**CONSEJO.** La betaína producida en la remolacha y la quercetina de las manzanas reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares al limpiar la sangre y reducir el colesterol.



## LECHE VEGETAL Y HELADO

### LECHE DE ALMENDRAS

90 g de almendras (1 vaso de papel), 300 ml de agua (2 vasos de papel), 2 cucharadas de azúcar, un poco de sal

1. Limpie bien las almendras y déjelas en remojo en agua unas 6 horas.
2. Cierre la tapa del recipiente y añada el agua y las almendras a la vez para hacer la bebida.
3. Una vez que el puré esté bien mezclado, abra la tapa.
4. Añada el azúcar y la sal que desee.

**CONSEJO.** La leche de almendras, un tipo de leche muy popular en EE.UU., tiene poca grasa y sal, y un rico contenido en ácidos grasos, que ayuda al metabolismo a mejorar la salud del corazón y a mantener un buen equilibrio nutricional. Se puede utilizar leche o leche de soja en lugar de agua.



### LECHE DE ANACARDOS

80 g de anacardos (1 vaso de papel), 300 ml de agua (2 vasos de papel), 2 cucharadas de azúcar, un poco de sal

1. Limpie bien los anacardos y déjelos en remojo en agua unas 2 horas.
2. Cierre la tapa del recipiente y añada el agua y los anacardos a la vez para hacer la bebida.
3. Una vez que el puré esté bien mezclado, abra la tapa.
4. Añada el azúcar y la sal que desee.

**CONSEJO.** Se puede procesar de diversas formas, como yogur, crema y queso. El selenio y el ácido linoleico que contienen los anacardos ayudan a reducir el nivel de colesterol en sangre. Cuando extraiga leche vegetal, no utilice más de 350 ml de agua.



## HELADO DE ARÁNDANOS

1 taza de arándanos congelados (150 g),  
1 taza de fresas congeladas (150 g), 2 cucharadas de miel

1. Coloque el recipiente de la bebida en la salida del puré.
2. Añada los ingredientes alternativamente, de 1 a 2 trozos o 1 cucharada cada vez.
3. Añada la miel y mezcle bien.

**CONSEJO.** Los arándanos tienen una mayor concentración de antocianina cuando se congelan, lo que ayuda a mejorar la salud. Introducir todos los ingredientes a la vez puede detener con frecuencia la máquina y hacer que funcione mal.



## HELADO DE GALLETAS Y PLÁTANO

2 plátanos congelados (200 g), 5 galletas Oreo (50 g),  
2 cucharadas de leche condensada

1. Corte los plátanos en 5 trozos cada uno y congélelos. Corte las galletas Oreo por la mitad.
2. Coloque el recipiente de la bebida en la salida del puré.
3. Añada los ingredientes preparados alternativamente, de 1 a 2 trozos cada vez.
4. Añada la leche condensada y mezcle bien.

**CONSEJO.** Añadir galletas Oreo crujientes al helado de plátano produce sabores dulces y una sensación crujiente en la boca logrando una armonía fantástica.





## MAGDALENA DE MANZANA Y CANELA

Harina de media fuerza 200 g, 1 huevo, azúcar morena 60 g, mantequilla 60 g, levadura 3 g, Zumo de manzana y zanahoria 70 ml, puré de manzana y zanahoria 50 g, canela en polvo 1/2 cucharadita, Sal

1. Lave una manzana y zanahoria y córtelas a lo largo para que quepan en el dispensador.
2. Introduzca los ingredientes preparados en el dispensador y ponga la tapadera. Extraiga el zumo.
3. Tamice la harina de media fuerza, la levadura y la sal en un cuenco.
4. Junte mantequilla a temperatura ambiente, huevos y azúcar moreno en un cuenco.
5. Añada 1/3 de taza de zumo de zanahoria y manzana, canela en polvo, harina tamizada y puré de zanahoria y manzana y mezcle bien.
6. Engrase una bandeja para magdalenas con mantequilla y rellene con 1/7 o 1/8 de la mezcla desde el borde del molde. Hornee durante 20-25 minutos en un horno de vapor.

**CONSEJO.** Guarde la mantequilla y los huevos a temperatura ambiente antes de usarlos. También puede utilizar un horno o una freidora de aire. (180°, 20 minutos)

## SOPA DE TOMATE CREMOSA

Zanahoria 100 g, media cebolla, 3 dientes de ajo, tomates cherry 500 g, mantequilla 1 cucharadita, caldo de pollo (o caldo de verduras), tomillo seco 1/2 cucharadita, nata fresca 2 cucharadas, lascas de queso parmesano, sal, pimienta

1. Retire el pedúnculo de los tomates cherry y lávelos bien.
2. Pele la cebolla, el ajo y la zanahoria y córtelas a lo largo para que quepan en el dispensador.
3. Introduzca los tomates cherry, la cebolla, el ajo y la zanahoria preparados en el dispensador y ponga la tapadera. Extraiga el zumo.
4. Caliente el puré de zumo en una sartén con mantequilla a fuego medio. Aderece con tomillo seco a fuego lento.
5. Añada el zumo y el caldo y llévelo a ebullición. Añada la nata fresca y remueva a fuego lento durante 10 minutos.
6. Salpimiente al gusto.

# 07 NUTRIENTES EN CADA INGREDIENTE

※ La comida y la bebida (incluidos los zumos) no se consideran medicinas ni productos médicos, de modo que no tienen incidencia en el tratamiento de las enfermedades. En lugar de consumir un solo nutriente o alimento continuamente, se recomienda que incorpore nutrientes y alimentos variados a su dieta.

※ Los perfiles de nutrición del libro de recetas indican los efectos de las frutas y verduras.

※ Este producto no garantiza un efecto terapéutico.

## Superalimentos que son buenos para la salud cerebral

| Ingrediente | Nutriente                               | Efecto                                                       |
|-------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Brócoli     | Ácido fólico, glucosinolato             | Efecto antioxidante, inhibición de la trombogénesis          |
| Pimentón    | Vitamina C, ácido fólico, beta-caroteno | Efecto antioxidante, protección de las funciones cerebrales  |
| Zanahoria   | Vitamina A, beta-caroteno               | Efecto antioxidante, mejora de la circulación sanguínea      |
| Berenjena   | Vitamina A, ácido fólico, antocianina   | Mejora de la circulación sanguínea, mejora de la memoria     |
| Espinacas   | Hierro, luteína, beta-caroteno          | Mejora de la memoria                                         |
| Espárragos  | Ácido fólico, luteína                   | Mejora de la concentración y la memoria, efecto antioxidante |
| Kale        | Vitamina B (B1, B2, B6), glucosinolato  | Efecto antioxidante, activación de la actividad cerebral     |
| Almendras   | Vitamina E, ácidos grasos, catequina    | Mejora de la memoria, activación de la actividad cerebral    |

## Superalimentos que son buenos para eliminar residuos o toxinas del cuerpo

| Ingrediente    | Nutriente                                | Efecto                                                                                    |
|----------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pepino         | Vitamina K, potasio                      | Efecto diurético, alivio del edema, Eliminación de residuos del cuerpo                    |
| Brócoli        | Ácido fólico, glucosinolato              | Efecto inhibidor sobre la formación de células cancerígenas, efecto antioxidante          |
| Col china      | Vitamina A, glucosinolato, beta-caroteno | Efecto inhibidor sobre la formación de células cancerígenas, mejora del metabolismo       |
| Kale           | Vitamina B (B1, B2, B6), glucosinolato   | Efecto inhibidor sobre la formación de células cancerígenas, efecto antioxidante          |
| Coliflor       | Vitamina C, glucosinolato                | Efecto inhibidor sobre la formación de células cancerígenas                               |
| Repollo        | Vitamina C, glucosinolato                | Efecto inhibidor sobre la formación de células cancerígenas, prevención del estreñimiento |
| Tomate         | Vitamina C, licopeno                     | Activación de la motilidad intestinal, prevención del estreñimiento                       |
| Manzana        | Quercetina, pectina                      | Reducción del colesterol, regulación intestinal                                           |
| Plátano        | Vitamina B6, Potasio                     | Alivio del edema, prevención del estreñimiento                                            |
| Pasto de trigo | Ácido fólico, beta-caroteno, clorofila   | Prevención del estreñimiento, desintoxicación                                             |

## Frutas y verduras que contienen gran cantidad de nutrientes en las pieles

| Ingrediente               | Nutriente                                                      | Efecto                                                                            |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Calabaza                  | Vitamina C, vitamina E, carotinoides                           | Prevención del envejecimiento, alivio del edema                                   |
| Patata                    | Vitamina C, ácido clorogénico                                  | Efecto antioxidante                                                               |
| Boniato                   | beta-caroteno (boniato amarillo), antocianina (boniato morado) | Prevención del estreñimiento                                                      |
| Pepino                    | Vitamina K, potasio                                            | Eliminación de residuos del cuerpo, efecto antioxidante                           |
| Manzana                   | Quercetina, pectina                                            | Efecto antioxidante, regulación del tracto intestinal                             |
| Pera                      | Luteolina, quercetina                                          | Regulación del tracto intestinal, protección de los bronquios                     |
| Caqui                     | Vitamina A, vitamina C, carotinoides                           | Recuperación de la fatiga                                                         |
| Melocotón                 | Vitamina A, beta-caroteno                                      | Cuidado de la piel                                                                |
| Sandía                    | Potasio, licopeno, citrulina                                   | Recuperación de la fatiga, efecto diurético                                       |
| Uvas (Uvas o uvas verdes) | Resveratrol, proantocianidinas, catequina (uvas verdes)        | Efecto antioxidante, protección de la función del hígado                          |
| Kiwi                      | Ácido fólico, luteína, actinidaina                             | Reducción del colesterol, activación de un proceso digestivo, efecto antioxidante |
| Mandarina                 | Vitamina C, naringina, hesperidina                             | Efecto antioxidante, cuidado de la piel                                           |
| Melón coreano             | Hierro, beta-caroteno, ácido fólico                            | Reducción de la presión sanguínea, desintoxicación                                |
| Berenjena                 | Vitamina A, vitamina C, antocianina                            | Reducción del colesterol, Mejora de la circulación sanguínea                      |

## Frutas y verduras que contienen valiosos nutrientes en las pipas

| Ingrediente               | Nutriente                                               | Efecto                                                       |
|---------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Pimiento rojo             | Vitamina C, vitamina E, carotinoides                    | Cuidado de la piel                                           |
| Pimentón                  | Ácido fólico, licopeno, beta-caroteno, zeaxantina       | Efecto antioxidante, que mejora el sistema inmunológico      |
| Tomate                    | Vitamina C, licopeno                                    | Protección de la función de la próstata, efecto antioxidante |
| Sandía                    | Potasio, licopeno, citrulina                            | Recuperación de la fatiga, efecto diurético                  |
| Fresa                     | Vitamina C, ácido fólico, ácido elágico                 | Efecto antioxidante, cuidado de la piel                      |
| Arándanos                 | Resveratrol, antocianina                                | Efecto antioxidante, cuidado de la vista                     |
| Uvas (Uvas o uvas verdes) | Resveratrol, proantocianidinas, catequina (uvas verdes) | Efecto antioxidante, protección de la función del hígado     |
| Kiwi                      | Ácido fólico, luteína, actinidaina                      | Reducción del colesterol, activación de un proceso digestivo |
| Pitaya                    | Potasio                                                 | Mejora de la presión sanguínea                               |
| Granada                   | Filoestrógeno, ácido elágico                            | Alivio de los síntomas de la menopausia                      |
| Melón coreano             | Hierro, beta-caroteno, ácido fólico                     | Mejora del sistema inmunológico, desintoxicación             |

## References

암 억제 식품 사전 / 니시노 호요쿠 (편저) [ISBN : 9788997484355]  
Dictionary of cancer-fighting foods / Edited by Nishino Hoyoku

이해하기 쉬운 식품 재료학 / 조경련, 김미리, 김옥선, 손정우, 송미란, 최향숙, 최해연 [ISBN : 9788981602536]  
Easy understanding of food materials science / Kyung-ryon Cho, Mi-ri Kim, Ok-sun Kim, Jung-woo Sohn, Mi-ran Song, Hyang-sook Choi, Hae-yeon Choi

암 환자를 위한 간식과 주스 이야기 / 대한암예방학회 [ISBN : 9788993991161]  
A story of snack and juice for cancer patients / Korean Society of Cancer Prevention

한국영양학회가 제안하는 매일 매일 건강 주스 / 한국영양학회 [ISBN : 9788926399859]  
Daily healthy juice suggested by the Korean Nutrition Society / The Korean Nutrition Society

주스 생식요법으로 병을 치료하는 109가지 / 한방생활연구회 편 [ISBN : 9788976763914]  
109 treatments with raw food diet / Chinese Medicine Life Research Society

건강을 위한 식품 선택 / 박원기 편저 [ISBN : 9788970434995]  
Your choice of food for health / Edited by Won-gi Park

99세까지 팔팔한 몸 살림 설명서 / 박은서 [ISBN : 9788969336293]  
How to become healthy until 99 years old / Eun-seo Park

오색섭생 / 홍영재 [ISBN : 9791185104041]  
Care of health with five colors / Young-jay Hong

자연을 그대로 말린 음식으로 건강 요리하기 / 조애경 [ISBN : 9788965842941]  
Healthy cooking with food dehydrating nature intactly / Ae-kyung Cho

내 몸을 살리는 식물영양소 / 한국영양학회 [ISBN : 9788975276675]  
Vegetable nutrient to invigorate my body / The Korean Nutrition Society

내 몸을 살리는 야채 과일 / 도쿠에 치요코 [ISBN : 9788985933889]  
Vegetables & fruits to invigorate my body / Tokue Chiyoko

암 없이100세 살기 / 박천수 [ISBN : 9788973812721]  
How to live until 100 years old without cancer / Chun-soo Park

**HUrom**

**[www.globalhurom.com](http://www.globalhurom.com)**

MADE IN KOREA / Copyright© All Rights Reserved by HUROM