

Recipe Book

JUICE & COOKING
HUROM Recipe Book



HUROM

S O M M A I R E

p.57 PRECAUTIONS FOR USE

p.58 01. The Importance of Eating Vegetables and Fruits

p.59 02. Phytochemicals That Keep Your Body Healthy

p.60 03. Enzymes in Vegetables and Fruits That Invigorate Your Body

04. Why Drink HUROM Juice?

p.61 05. How to Get Each Ingredient Ready

p.62 06. HUROM Recipes

Easy-to-Make Phytochemical Juices

Red Juice / Cherry Tomato Juice

Yellow Juice / Pineapple Juice

Green Juice / Kale Juice

White Juice / Apple Juice

Purple Juice / Red Grape Juice

Mixed Juices with Various Flavors

Melon Apple Juice (Melon, Apple, Pak Choi, Celery)

Chia Seed Plus Juice (Chia seeds, Apple, Lemon, Cucumber, Celery)

Apple Ginger Juice (Apple, Ginger, Pineapple)

Basil Pineapple Juice (Basil, Pineapple, Green Grape, Spinach)

Apple Mint Healing Juice (Apple Mint, Kale, Green Grape)

Healthy Juices for Your Body

Vitamin-Hydration Juice (Orange, Carrot, Apple)

Light Juice (Grapefruit, Orange, Pineapple, Carrot)

Good Morning Juice (Angelica Urtis, Pear, Grape)

Circulation Improvement Juice (Beet, Apple, Lemon)

Lait de noix & glace

Lait d'amande · Lait de noix cajou

Glace aux myrtilles · Glace cookies/banane

HUROM Cooking

Soft Creamy Tomato Soup

Moist Cinnamon Apple Muffin

p.80 07. Nutrients in Each Ingredient

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Pour garantir une durabilité maximale de votre extracteur de jus, veuillez préparer vos ingrédients selon les recommandations. Pour consulter les recommandations sur la préparation correcte des ingrédients, veuillez vous reporter au manuel et au livre de recettes.

SUIVEZ CES ÉTAPES!

1. N'utilisez pas d'ingrédients dont on ne peut extraire de jus tels que les graines de sésame, les grains de café, le bois de poivre, l'écorce d'arbre, les racines, les coings, les enzymes liquides et les fruits conservés dans l'alcool, le miel ou le sucre, ni d'ingrédients difficiles à presser tels que le tilleul, l'aloès, le cactus, les bananes et les aliments bouillis. Ces ingrédients peuvent endommager le produit.
2. N'insérez pas d'ingrédients de grande taille ou d'une teneur extrêmement élevée en fibres. Retirez les pépins, graines et noyaux qui ne peuvent pas être mâchés des fruits à noyau (par exemple, mangues, kakis, prunes, pêches, cerises, etc.). Ces ingrédients peuvent risquer d'endommager le produit.
3. Pour enfoncer les ingrédients dans l'extracteur de fruits, utilisez uniquement le poussoir fourni dans l'emballage d'origine. N'introduisez pas vos doigts, des baguettes ou tout autre objet dans l'orifice de sortie du jus de cet appareil. Ceci peut endommager le produit ou entraîner des blessures corporelles.
4. Veuillez ouvrir le bouchon de sortie du jus durant le fonctionnement.
5. Lorsque vous extrayez du jus à plusieurs reprises ou en grande quantité, veillez à vider la pulpe et à nettoyer soigneusement le gobelet avant chaque extraction. La pression à l'intérieur de la machine peut augmenter, gêner l'ouverture du couvercle de la cuve ou endommager des pièces.
6. Les ingrédients à haute teneur en fibres ou contenant des graines ou des pépins doivent être utilisés par quantité de 1 kg après avoir été nettoyés séparément.
7. Gardez l'appareil sous une supervision étroite afin d'empêcher les enfants d'utiliser cet appareil sans surveillance.
8. Certains matériaux sont difficiles à extraire selon le modèle du produit. Veuillez vous reporter au manuel.
9. N'essayez pas d'extraire du jus de pulpe déjà pressée. Le filtre de l'extracteur peut s'obstruer.

01 L'IMPORTANCE DE MANGER DES LÉGUMES ET DES FRUITS

L'extracteur de jus HUROM utilise une technologie de pressage lent, qui extrait l'essence des pépins et graines et de la peau afin d'apporter aux utilisateurs des nutriments supplémentaires par rapport à une consommation ordinaire du produit. La peau et les pépins et graines de très nombreux fruits et légumes sont très riches en nutriments. Maintenant, grâce à HUROM, vous pouvez bénéficier de tous les nutriments extraits des pépins et graines, et de la peau !

Bêta-carotène JAUNE

Améliore la santé de la peau et renforce le système immunitaire

Oranges, carottes, citrons, ananas, etc.

Lycopène ROUGE

Contribue à la prévention des cancers et à l'amélioration du fonctionnement vasculaire

Tomates, pastèques, grenades, fraises, betteraves, etc.

Lutéine VERT

Améliore la santé oculaire et a un effet anti-inflammatoire

Raisin blanc, kiwis, choux frisés, épinards, brocoli, céleri, ashitaba, herbe de blé, etc.

02 DES ÉLÉMENTS PHYTOCHIMIQUES ESSENTIELS À LA SANTÉ

Les éléments phytochimiques sont des éléments nutritifs végétaux présents uniquement dans les fruits et les légumes. Les couleurs, les odeurs et les saveurs sont issues des éléments phytochimiques. Elles sont produites par les plantes pour se défendre contre les agressions extérieures, telles que les insectes, les agents pathogènes ou les rayons ultraviolets. L'ingestion d'éléments phytochimiques contribue à protéger le corps humain contre les substances toxiques.

Anthocyane VIOLET

Contribue à réduire le risque cardiovasculaire, améliore la mémoire

Raisin, baies, carottes pourpres, choux rouges, etc.

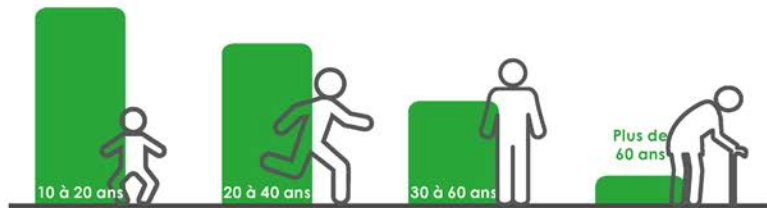
Quercétine BLANC

Contribue à la régulation de la pression artérielle et protège votre foie

Poires, pommes, bananes, choux, raiponce, ginseng, ail, etc.

03 ENZYMES PRÉSENTS DANS LES LÉGUMES ET LES FRUITS QUI FORTIFIENT VOTRE CORPS

Les enzymes sont des substances vitales qui transforment la nourriture ingérée en énergie pour notre corps. Les enzymes sont indispensables au maintien de la vie et jouent un rôle dans la stimulation de la digestion, le renforcement de notre pouvoir naturel de guérison, l'élimination des déchets de l'organisme et le renforcement des défenses immunitaires.



LA QUANTITÉ D'ENZYMES DÉCROÎT AVEC L'ÂGE.

Vous devez manger suffisamment de légumes et de fruits pour recharger votre organisme en enzymes, car la production d'enzymes décroît avec l'âge.

04 WHY DRINK HUROM JUICE?



LE JUS HUROM EST UN JUS SAIN ET « NATUREL » SANS ADDITIFS NI TRAITEMENT ARTIFICIELS.

[Labeling Standards for Foods, Etc.], Korean Ministry of Food and Drug Safety, Notification No. 2015-93, [Annex 1], 1. A. 10] F]

01

Les nutriments et les enzymes sont préservés au lieu d'être rapidement détruits par la chaleur.

02

Ceci vous aide à absorber la quantité suffisante de nutriments extraits des pépins et graines, et de la peau.

03

L'absence de toute contamination par l'air permet de limiter au maximum l'oxydation.

04

La couleur naturelle des ingrédients est conservée, et ces ingrédients sont riches en nutriments antioxydants.

05

Grâce à l'élimination des résidus, le goût est maximisé et la capacité d'absorption du jus est accrue.

06

Vous pouvez facilement déguster des jus de légumes verts et protéger votre santé.

05 COMMENT PRÉPARER CHAQUE INGRÉDIENT



Agrumes (pamplemousse, orange, citron, etc.)

Préparez les ingrédients en les pelant et en les coupant en petits morceaux adaptés à la taille de la goulotte. Avant d'introduire les morceaux, veillez à retirer toutes les parties dures, telles que les pépins ou les noyaux.



Légumes racines (carotte, betterave, gingembre, patate douce, pomme de terre, ail, etc.)

Veillez à bien éliminer tout reste de terre et de débris sur les racines en les lavant soigneusement sous l'eau courante. Pelez soigneusement les ingrédients fibreux comme le gingembre, et découpez les ingrédients en bâtonnets dans le sens de la longueur pour en extraire le jus.



Fruits à noyau et pépins (raisin, pomme, pêche, kaki, prune, cerise, poire, melon, etc.)

Utilisez la chair uniquement après avoir retiré la partie dure du fruit, par exemple le noyau de la pêche. Si possible, retirez les pépins des pommes, qui peuvent être toxiques lorsqu'ils sont moulus. Pour préparer le raisin, détachez chaque grain de la grappe après le rinçage.



Fruits à peau épaisse (ananas, fruit du dragon, melon, pastèque, grenade, etc.)

Préparez les ingrédients en les pelant et en les coupant en petits morceaux adaptés à la taille de la goulotte. Avant d'introduire les morceaux, veillez à retirer toutes les parties dures, telles que les pépins.



Légumes feuilles et légumes tiges (céleri, chou frisé, chou, céleri chinois, germe de blé, ciboulette, etc.)

Coupez les ingrédients en morceaux de 3 cm maximum pour en extraire le jus. Les légumes feuilles ou tiges étant fibreux et rugueux, il est difficile d'en extraire le jus, et les fibres peuvent se coincer dans la vis.



Fruits à chair tendre (fraise, kiwi, banane, tomate, mangue, etc.)

Pour extraire le jus d'ingrédients secs et visqueux, mélangez-les avec d'autres ingrédients. Retirez à l'avance la peau et le pédoncule. Retirez le noyau des mangues.



JUS PHYTOCHIMIQUES

FACILES À PRÉPARER

JUS DE TOMATES CERISES

#ROUGE-LYCOPÈNE

1. Retirez les pédoncules des tomates cerises et lavez-les sous l'eau courante.
2. Introduisez les ingrédients dans la goulotte et placez le couvercle. Extrayez le jus.

ASTUCE. Le jus des tomates cerises peut être un peu trop épais à votre goût. Ajoutez du raisin ou de la poire pour obtenir un jus plus liquide.

JUS D'ANANAS

#JAUNE-BÊTA CAROTÈNE

1. Pelez l'ananas et coupez-le en tranches dans le sens de la longueur.
2. Introduisez les ingrédients dans la goulotte et placez le couvercle. Extrayez le jus.

ASTUCE. Les ananas qui ne sont pas encore mûrs contiennent de nombreux acides. Veuillez les laisser mûrir afin d'éviter toute irritation buccale.

JUS DE CHOU FRISÉ

#VERT-LUTÉINE

1. Lavez soigneusement le chou frisé et coupez-le en portions de 3 cm de long maximum.
2. Introduisez les ingrédients dans la goulotte et placez le couvercle. Extrayez le jus.

ASTUCE. Pressez une poire pour ajouter du jus et une note sucrée qui compensera l'amertume du chou frisé.



JUS DE POMME

#BLANC-QUERCÉTINE

1. Lavez la pomme non pelée et coupez-la en petits morceaux adaptés à la taille de la goulotte.
2. Introduisez les ingrédients dans la goulotte et placez le couvercle. Extrayez le jus.

ASTUCE. Buvez le jus de pomme lorsqu'il est frais, car les pommes brunissent rapidement. Les pommes Fuji, disponibles à partir de novembre, sont les mieux adaptées à l'extraction de jus.



JUS DE RAISIN ROUGE

#VIOLET-ANTHOCYANINE

1. Séparez les grains de raisin et lavez-les sous l'eau courante.
2. Introduisez les ingrédients dans la goulotte et placez le couvercle. Extrayez le jus.

ASTUCE. Vous pouvez profiter d'un jus à effet diurétique d'une excellente absorption en ajoutant du melon au raisin.

JUS MÉLANGÉS AUX DIVERSES SAVEURS

JUS POMME-MELON

114kcal /

200 g de melon, 130 g de pomme, 50 g de chou Pak Choï, 50 g de céleri

1. Retirez la peau du melon et coupez-le en petits morceaux adaptés à la taille de la goulotte.
2. Lavez la pomme et coupez-la en petits morceaux adaptés à la taille de la goulotte.
3. Lavez soigneusement le chou Pak Choï et le céleri, et coupez-les en morceaux de 3 cm.
4. Introduisez les ingrédients dans la goulotte et placez le couvercle. Extrayez le jus.

ASTUCE. Vous pouvez remplacer le melon par du melon hami.



JUS AUX GRAINES DE CHIA

198kcal /

10 g de graines de chia, 150 g de pomme, 50 g de citron, 70 g de concombre, 50 g de céleri

1. Pelez le citron.
2. Coupez la pomme et le concombre en petits morceaux adaptés à la taille de la goulotte.
3. Lavez soigneusement le céleri et coupez-le en morceaux de 3 cm.
4. Introduisez les ingrédients dans la goulotte et placez le couvercle. Extrayez le jus.
5. Mélangez les graines de chia dans le jus extrait.





JUS POMME-GINGEMBRE

135kcal / 280 g de pomme, 5 g de gingembre, 120 g d'ananas

1. Pelez l'ananas et le gingembre. Coupez-les dans le sens de la longueur en morceaux adaptés à la taille de la goulotte.
2. Lavez soigneusement la pomme et coupez-la en petits morceaux adaptés à la taille de la goulotte.
3. Introduisez les ingrédients dans la goulotte et placez le couvercle. Extrayez le jus.

ASTUCE. Les pommes et les ananas facilitent la digestion et atténuent la fatigue. L'ajout de gingembre, dont le goût est épicé, élève la température du corps, contribuant à prévenir les cancers et à renforcer les défenses immunitaires.

JUS D'ANANAS AU BASILIC

93kcal / 4 g de basilic, 220 g d'ananas, 100 g de raisin blanc, 40 g d'épinards

1. Pelez l'ananas et coupez-le en tranches dans le sens de la longueur.
2. Séparez les grains de raisin blanc et lavez-les soigneusement. Coupez les épinards et le basilic en morceaux de 3 cm.
3. Introduisez les ingrédients dans la goulotte et placez le couvercle. Extrayez le jus.

ASTUCE. Le basilic est une bonne source de bêta-carotène qui contribue à prévenir les cancers. De plus, les vitamines B et C contenues dans le raisin blanc et l'ananas sont efficaces contre la fatigue.

JUS CURATIF À LA MENTHE POMME

129kcal / 3 g de menthe pomme, 60 g de chou frisé, 330 g de raisin blanc

1. Séparez les grains de raisin blanc et lavez-les soigneusement. Coupez la menthe pomme et le chou frisé en morceaux de 3 cm.
2. Introduisez les ingrédients dans la goulotte et placez le couvercle. Extrayez le jus.

ASTUCE. La menthe pomme présente non seulement un intérêt aromatique, mais elle est également bonne pour la digestion et pour lutter contre la fatigue. Le chou frisé est une bonne source de lutéine et de bêta-carotène, qui contribuent à la protection contre le cancer.



DES JUS SAINS POUR VOTRE CORPS

JUS HYDRATANT VITAMINÉ

127kcal / 200 g d'orange, 100 g de carotte, 140 g de pomme

1. Pelez l'orange et coupez-la en petits morceaux adaptés à la taille de la goulotte.
2. Lavez soigneusement la carotte et la pomme, et coupez-les en morceaux dans le sens de la longueur.
3. Introduisez les ingrédients dans la goulotte et placez le couvercle. Extrayez le jus.

ASTUCE. Les oranges sont riches en vitamine C, qui facilite l'absorption du bêta-carotène et de la vitamine A de la carotte, efficaces pour améliorer la vision.



JUS MINCEUR

74kcal / 100 g de pamplemousse, 70 g d'orange, 180 g d'ananas, 20 g de carotte

1. Pelez le pamplemousse, l'orange et l'ananas, et coupez-les dans le sens de la longueur en morceaux adaptés à la taille de la goulotte.
2. Lavez soigneusement la carotte et coupez-la en morceaux dans le sens de la longueur.
3. Introduisez les ingrédients dans la goulotte et placez le couvercle. Extrayez le jus.

ASTUCE. Les enzymes brûle-graisse du pamplemousse et la bromélaïne contenue dans l'ananas, qui facilite la digestion, stimulent la fonction intestinale. La vitamine C redonne de l'énergie à un organisme fatigué.



JUS RÉVEIL TONIQUE

121kcal / 109 g de poire, 134 g d'ashitaba, 118 g de raisin blanc

1. Séparez les grains de raisin blanc et lavez-les soigneusement.
2. Coupez la poire en petits morceaux adaptés à la taille de la goulotte. Coupez l'ashitaba en morceaux de 3 cm.
3. Introduisez les ingrédients dans la goulotte et placez le couvercle. Extrairez le jus.

ASTUCE. L'ashitaba et la poire réduisent le niveau d'alcool dans le sang, et soulagent les effets d'une consommation d'alcool excessive. Le raisin blanc est riche en acide citrique et en acide organique, efficaces pour éliminer les toxines et lutter contre la fatigue.



JUS POUR L'AMÉLIORATION DE LA CIRCULATION SANGUINE

148kcal / 20 g de betterave, 350 g de pomme, 20 g de citron

1. Remove the peels from the beet and lemon, and slice them lengthways.
2. Wash the apple thoroughly and cut it lengthways to fit the hopper.
3. Insert the ingredients into the hopper, and put on the cap. Extract juice.

ASTUCE. Betaine produced from beets and quercetin from apples reduce the risk of cardiovascular disease by cleaning the blood and decreasing blood cholesterol.



LAIT DE NOIX & GLACE

LAIT D'AMANDE

90 g d'amandes, 300 ml d'eau,
2 cuillères à café de sucre, une pincée de sel

1. Nettoyez soigneusement les amandes et laissez-les tremper dans l'eau pendant au moins 6 heures.
2. Fermez le bouchon de sortie du jus et versez l'eau et les amandes.
3. Une fois que la purée s'est suffisamment évacuée, ouvrez le bouchon de sortie du jus.
4. Ajoutez le sucre et le sel selon votre goût.

ASTUCE. Type de lait populaire aux États-Unis, le lait d'amande contient peu de graisses et de sel mais est riche en acides gras qui stimulent le métabolisme afin de préserver la santé du cœur et de maintenir un bon équilibre nutritionnel. Du lait ou du lait de soja peuvent être utilisés à la place de l'eau.



LAIT DE NOIX DE CAJOU

80 g de noix de cajou, 300 ml d'eau,
2 cuillères à café de sucre, une pincée de sel

1. Nettoyez soigneusement les noix de cajou et laissez-les tremper dans l'eau pendant au moins 2 heures.
2. Fermez le bouchon de sortie du jus et versez l'eau et les noix de cajou.
3. Une fois que la purée s'est suffisamment évacuée, ouvrez le bouchon de sortie du jus.
4. Ajoutez le sucre et le sel selon votre goût.

ASTUCE. Ce lait peut être utilisé afin de préparer un grand nombre de produits tels que des yaourts, de la crème ou du fromage. Le sélénium et l'acide linoléique présents dans les noix de cajou aident à réduire le taux de cholestérol. Lors de la préparation de lait de noix, n'utilisez pas plus de 350 ml d'eau.



GLACE AUX MYRTILLES

150 g de myrtilles surgelées,
150 g de fraises surgelées, 2 cuillères à café de miel

1. Placez le récipient à jus au niveau de la sortie de la purée.
2. Ajoutez les ingrédients successivement, un à deux fruits à la fois.
3. Ajoutez le miel et mixez bien le tout.

ASTUCE. Les myrtilles présentent une teneur en anthocyane, bon pour la santé, supérieure lorsqu'elles sont surgelées. L'insertion de tous les ingrédients à la fois engendre fréquemment l'arrêt de l'appareil et peut causer un dysfonctionnement.



GLACE COOKIES/BANANE

2 bananes surgelées (200 g), 5 Oreo (50 g),
2 cuillères à café de lait concentré

1. Coupez les bananes en 5 et mettez-les au congélateur. Coupez les Oreo en deux.
2. Placez le récipient à jus au niveau de la sortie de la purée.
3. Ajoutez les ingrédients successivement, un à deux morceaux à la fois.
4. Ajoutez le lait concentré et mixez bien le tout.

ASTUCE. L'ajout des Oreo croquants à la glace lui donne un goût sucré et une sensation de croustillant pour une harmonie fantastique en bouche.





MUFFIN AUX POMMES ET À LA CANNELLE

200 g de farine de type moyen, 1 œuf, 60 g de cassonade, 60 g de beurre, 3 g de levure chimique, 70 ml de jus pomme-carotte, 50 g de purée pomme-carotte, 1/2 c. à c. de cannelle en poudre, sel

1. Préparez une pomme et une carotte en les lavant et en les coupant dans le sens de la longueur en morceaux adaptés à la taille de la goulotte.
2. Introduisez les ingrédients préparés dans la goulotte et placez le couvercle. Extrayez le jus.
3. Tamisez la farine, la levure chimique et le sel dans un bol.
4. Mélangez le beurre et l'œuf à température ambiante, puis la cassonade dans un bol mélangeur.
5. Ajoutez un tiers de tasse de jus pomme-carotte, la cannelle en poudre, la farine tamisée, la purée pomme-carotte, et mélangez-les soigneusement.
6. Beurrez un moule à muffins et remplissez-le à 70-80 % avec le mélange. Faites cuire pendant 20 à 25 minutes au cuit-vapeur.

ASTUCE. Laissez le beurre et l'œuf à température ambiante avant de les utiliser. Vous pouvez également utiliser un four ou une friteuse à air (180 °, 20 minutes).

VELOUTÉ DE TOMATE

100 g de carotte, un demi-oignon, 3 gousses d'ail, 500 g de tomates cerises, 1 c. à c. de beurre, bouillon de poule (ou bouillon de légumes), 1/2 c. à c. de thym séché, 2 c. à s. de crème fraîche, copeaux de parmesan, sel, poivre

1. Retirez les pédoncules des tomates cerises et lavez-les soigneusement.
2. Pelez l'oignon, l'ail et la carotte, puis coupez-les dans le sens de la longueur en morceaux adaptés à la taille de la goulotte.
3. Introduisez les tomates cerises, l'oignon, l'ail et la carotte préparés dans la goulotte, puis placez le couvercle. Extrayez le jus.
4. Chauffez la purée du jus dans une casserole beurrée à chaleur moyenne. Ajoutez le thym séché à faible température.
5. Ajoutez le jus et le bouillon, et portez à ébullition. Ajoutez la crème fraîche en la mélangeant pendant 10 minutes à faible température.
6. Ajoutez le sel et le poivre à votre goût.

07 NUTRIMENTS PRÉSENTS DANS CHAQUE INGRÉDIENT

※ Les aliments et les boissons (y compris les jus) ne sont pas considérés comme des médicaments, et n'ont donc pas d'effet direct sur le traitement des maladies. Au lieu de consommer un seul nutriment ou aliment en continu, il est recommandé de diversifier votre alimentation.

※ Les profils nutritionnels du livre de recettes indiquent les effets des légumes et des fruits.

※ Ce produit ne garantit aucune valeur thérapeutique.

Super-aliments bénéfiques à la santé du cerveau

Ingrédient	Nutriments	Effets
Brocoli	Acide folique, glucosinolate	Effet antioxydant, inhibition de la thrombogénèse
Paprika	Vitamine C, acide folique, bêta-carotène	Effet antioxydant, protection de la fonction cérébrale
Carotte	Vitamine A, bêta-carotène	Effet antioxydant, amélioration de la circulation sanguine
Aubergine	Vitamine A, acide folique, anthocyanine	Amélioration de la circulation sanguine, amélioration de la mémoire
Épinards	Fer, lutéine, bêta-carotène	Amélioration de la mémoire
Asperge	Acide folique, lutéine	Amélioration de la concentration et de la mémoire, effet antioxydant
Chou frisé	Vitamine B (B1, B2, B6), glucosinolate	Effet antioxydant, activation de l'activité cérébrale
Amande	Vitamine E, acide gras, catéchine	Amélioration de la mémoire, activation de l'activité cérébrale

Super-aliments facilitant l'élimination des déchets/toxines du corps

Ingrédient	Nutriments	Effets
Concombre	Vitamine K, potassium	Action diurétique, soulagement des œdèmes, élimination des déchets du corps
Brocoli	Acide folique, glucosinolate	Effet inhibiteur sur la formation des cellules cancéreuses, effet antioxydant
Chou Pak Choi	Vitamine A, glucosinolate, bêta-carotène	Effet inhibiteur sur la formation des cellules cancéreuses, augmentation du métabolisme
Chou frisé	Vitamine B (B1, B2, B6), glucosinolate	Effet inhibiteur sur la formation des cellules cancéreuses, effet antioxydant
Chou-fleur	Vitamine C, glucosinolate	Effet inhibiteur sur la formation des cellules cancéreuses
Chou	Vitamine C, glucosinolate	Effet inhibiteur sur la formation des cellules cancéreuses, prévention de la constipation
Tomate	Vitamine C, lycopène	Activation de la motilité intestinale, prévention de la constipation
Pomme	Quercétine, pectine	Baisse du cholestérol, régulation intestinale
Banane	Vitamine B6, Potassium	Soulagement des œdèmes, prévention de la constipation
Herbe de blé	Acide folique, bêta-carotène, chlorophylle	Prévention de la constipation, désintoxication

Légumes/fruits dont la peau est riche en nutriments

Ingrédient	Nutriments	Effets
Potiron	Vitamine C, vitamine E, caroténoïde	Prévention du vieillissement, soulagement des œdèmes
Pomme de terre	Vitamine C, acide chlorogénique	Effet antioxydant
Patate douce	bêta-carotène (patate douce jaune), anthocyanine (patate douce violette)	Prévention de la constipation
Concombre	Vitamine K, potassium	Élimination des déchets du corps, effet antioxydant
Pomme	Quercétine, pectine	Effet antioxydant, régulation du transit intestinal
Poire	Lutéoline, quercétine	Régulation du transit intestinal, protection des tubes bronchiques
Kaki	Vitamine A, vitamine C, carotène	Réduction de la fatigue
Pêche	Vitamine A, bêta-carotène	Santé de la peau
Pastèque	Potassium, lycopène, citrulline	Atténuation de la fatigue, action diurétique
Raisin (Raisin rouge/blanc)	Resvératrol, proanthocyanidines, catéchines (raisin blanc)	Effet antioxydant, protection de la fonction hépatique
Kiwi	Acide folique, actinidain	Réduction du cholestérol, activation du processus digestif, effet antioxydant
Mandarine	Vitamine C, naringine, hespéridine	Effet antioxydant, santé de la peau
Melon oriental	Fer, bêta-carotène, acide folique	Réduction de la pression artérielle, désintoxication
Aubergine	Vitamine A, vitamine C, anthocyanine	Baisse du cholestérol, amélioration de la circulation sanguine

Légumes/fruits dont les pépins/graines/noyaux sont riches en nutriments

Ingrédient	Nutriments	Effets
Poivron rouge	Vitamine C, vitamine E, caroténoïde	Santé de la peau
Paprika	Acide folique, lycopène, bêta-carotène, zéaxanthine	Effet antioxydant, renforcement du système immunitaire
Tomate	Vitamine C, lycopène	Prévention des maladies de la prostate, effet antioxydant
Pastèque	Potassium, lycopène, citrulline	Atténuation de la fatigue, action diurétique
Fraise	Vitamine C, acide folique, acide ellagique	Effet antioxydant, santé de la peau
Myrtille	Resvératrol, anthocyanine	Effet antioxydant, santé oculaire
Raisin (Raisin rouge/blanc)	Resvératrol, proanthocyanidines, catéchines (raisin blanc)	Effet antioxydant, protection de la fonction hépatique
Kiwi	Acide folique, actinidain	Baisse du cholestérol, activation du processus digestif
Fruit du dragon	Potassium	Amélioration de la pression artérielle
Grenade	Phytoestrogène, acide ellagique	Atténuation des symptômes de la ménopause
Melon oriental	Fer, bêta-carotène, acide folique	Renforcement du système immunitaire, désintoxication

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

MADE IN KOREA / Copyright© All Rights Reserved by HUROM