

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 Schlafverhalten. 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 detox 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 fräsch juice med vår app Healthy Drinks

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

FI Herkullisia tuoreita mehuja Healthy Drinks -sovelluksen avulla

Jotta pääset aloittamaan mehun valmistuksen nopeasti, kokosimme muutamia suosikkireseptejamme sinua varten. Lisää mehunvalmistusideoita ja ravintosisältötietoa saat lataamalla maksuttoman Philips Healthy Drinks -sovelluksen. Sovelluksestamme löydät helposti terveellisiä juomia, jotka sopivat omaan makuusi ja elämäntilanteeseesi, olitpa sitten kiinnostunut puhdistuskuurista tai halusitpa nukkua paremmin. Voit luoda ostoslistoja, lukea terveyshyödyistä – ja seurata päivittäisten ravintoaineiden saantiasi yhdistämällä sovelluksen Apple Healthiin.

NO Lag smakfulle, ferske juicer 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 sov godt-drikker. Lag handlelister, lær om helsemessige fordeler, 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 registrer din kost ved at linke denne app til Apple Health.

EL Υπέροχοι φρέσκοι χυμοί με την εφαρμογή Healthy Drinks

Θα θέλετε να ξεκινήσετε αμέσως, γι' αυτό σας ετοιμάσαμε μερικές συνταγές. Για περισσότερες ιδέες – και για συγκεκριμένες διατροφικές πληροφορίες – κατεβάστε τη δωρεάν εφαρμογή Philips Healthy Drinks. Από αποτοξίνωση 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 sıkmaya 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 sağlıklı içecekler keşfetmek için idealdir. Alışveriş listeleri oluşturun, sağlık faydaları hakkında bilgi edinin ve bu uygulamayı Apple Health'e bağlayarak beslenmenizi takip edin.

AR حضير العصير اللذيذ والطازج بفضل تطبيق Healthy Drinks الذي نقدمه
ستربغ في البدء بتحضير العصير على الفور. لذلك، جقمنا بعض الوصفات خصيصاً لك. للحصول على مزيد من الأفكار لتحضير العصير وعلى معلومات غذائية محددة، نزل تطبيق Philips Healthy Drinks المجاني. إن تطبيقنا هو خيار رائع للعثور على مشروبات صحية تناسب ذوقك ونمط حياتك، بدءاً بحمية إزالة السموم ووصولاً إلى نوعية نوم أفضل. أنشئ قوائم تسوق وتعزف على الفوائد الصحية وتعقب نظام التغذية الذي تتبعه من خلال ربط هذا التطبيق بـ Apple Health.

FA تهیه آبمیوه‌های تازه و خوشمزه با Healthy Drinks app
دوست دارید فوراً شروع به گرفتن آبمیوه کنید. ما چند دستور تهیه نوشیدنی را فراهم آوردیم. برای آبمیوه‌های بیشتر - و اطلاعات ویژه تغذیه - و اطلاعات ویژه تغذیه - Philips Healthy Drinks app را دانلود کنید. برنامه ما یک روش عالی برای تهیه نوشیدنی‌های سالم مطابق با ذائقه و سبک زندگی شما می‌باشد. نوشیدنی‌هایی که به خواب بهتر شما کمک می‌کنند. با لینک کردن این برنامه به Apple Health می‌توانید لیست‌های خرید ایجاد کنید، از مزایای سلامتی مطلع شوید و تغذیه خود را پیگیری 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
تغذیه روزانه AR وصفة مغذية FA

1



orange

1/4



pineapple

2



carrots

1



lemon

1 spoon



olive oil

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

PT

NL

SV

FI

NO

DA

EL

TR

AR

FA



DE**Zutaten**

1 Orange
¼ Ananas
2 Möhren
1 Zitrone
1 Teelöffel Olivenöl

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.

FR**Ingrédients**

1 orange
¼ d'ananas
2 carottes
1 citron
1 cuillère à café d'huile d'olive

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.

IT**Ingredienti**

1 arancia
¼ ananas
2 carote
1 limone
1 cucchiaino di olio di oliva

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.

ES**Ingredientes**

1 naranja
¼ piña
2 zanahorias
1 limón
1 cucharadita de aceite de oliva

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**Aineet**

1 appelsiini
¼ ananas
2 porkkanaa
1 sitruuna
1 tl oliiviöljyä

Terveysedut

Terveyspommi-juomassa on runsaasti C- ja A-vitamiineja. C-vitamiini suojaa soluja oksidatiiviselta stressiltä, ja A-vitamiini edistää ihon hyvinvointia.

NO**Ingredienser**

1 appelsin
¼ ananas
2 gulrøtter
1 sitron
1 ts olivenolje

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.

DA**Ingredienser**

1 appelsin
¼ ananas
2 gulerødder
1 citron
1 tsk olivenolie

Positiv sundhedseffekt

Vitaminboost har et højt indhold af C-vitamin og A-vitamin. C-vitamin spiller en rolle i forbindelse med beskyttelsen af celler mod iltningbelastning, og A-vitamin medvirker til opretholdelsen af en normal hud.

EL**Υλικά**

1 πορτοκάλι
¼ ανανάς
2 καρότα
1 λεμόνι
1 κ.γ. ελαιόλαδο

Διατροφικά οφέλη

Δυναμωτικός χυμός πλούσιος σε βιταμίνες C & A. Η βιταμίνη C παίζει σημαντικό ρόλο στην προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό stress 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

تغذية روزانه **AR** وصفة مغذية **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 proteção 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

Hälsöfördelar

Näringsboost är rik på C- och A-vitamin. C-vitamin främjar cellproduktionen som skyddar mot oxidativ stress och A-vitamin bidrar till att bibehålla en normal hud.



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
¼ ثمرة أناناس
جزرتان
حبة ليمون واحدة
ملعقة صغيرة من زيت الزيتون

المنافع الصحية:

إن هذه الوصفة المغذية غنية بالفيتامين "ج" و"أ". ويؤدي الفيتامين "ج" دوراً مهماً في حماية الخلايا من الإجهاد التأكسدي بينما يساهم الفيتامين "أ" في دعم الحفاظ على بشرة عادية.

FA

مواد لازم

١ عدد پرتقال
¼ آناناس
٢ عدد هویچ
١ عدد لیمو
١ قاشق چایخوری روغن زیتون

خواص غذایی:

تغذیه روزانه سرشار از ویتامین سی و ویتامین ا است. ویتامین سی نقش مهمی در حفاظت از سلول ها در برابر فشار اکسایشی ایفا می کند و ویتامین آ به حفظ شادابی پوست کمک می کند.

DE

FR

IT

ES

PT

NL

SV

FI

NO

DA

EL

TR

AR

FA



Liquid snack

DE Flüssignack 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

نوشيدنى ميان وعده AR الوجبة الخفيفة السائلة FA

2



apples

1



carrot

1/2



lime

4



mint leaves

Health benefit

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

DE

FR

IT

ES

PT

NL

SV

FI

NO

DA

EL

TR

AR

FA



DE

Zutaten

2 Äpfel
1 Karotte
½ Limette
Einige Minzeblättchen

Gesundheitlicher Nutzen

Der "Flüssignack" enthält viel Vitamin A. Vitamin A trägt zum Erhalt des normalen Hautzustands bei.

FR

Ingrédients

2 pommes
1 carotte
½ citron vert
Quelques feuilles de menthe

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.

IT

Ingredienti

2 mele
1 carota
½ lime
Alcune foglie di menta

Proprietà salutari

Liquid snack è una fonte di vitamina A. La vitamina A contribuisce a mantenere la pelle sana.

ES

Ingredientes

2 manzanas
1 zanahoria
½ lima
Unas hojas de menta

Beneficios para la salud

El zumo Aperitivo líquido es una fuente de vitamina A, que contribuye a mantener una piel normal.

FI

Aineet

2 omenaa
1 porkkana
½ lime
Muutama tuore mintunlehti

Terveysedut

Välipalajuoma sisältää A-vitamiinia, joka edistää ihon hyvinvointia.

NO

Ingredienser

2 epler
1 gulrot
½ lime
Noen mynteblader

Helsefordel

Liquid snack er en kilde til vitamin A. Vitamin A bidrar til å vedlikeholde normal hud.

DA

Ingredienser

2 æbler
1 gulerod
½ lime
Et par mynteblade

Positiv sundhedseffekt

Flydende snack er en kilde til A-vitamin. A-vitamin bidrager til opretholdelsen af en normal hud.

EL

Υλικά

2 μήλα
1 καρότο
½ λάιμ
μερικά φύλλα μέντας

Διατροφικά οφέλη

Αυτός ο χυμός περιέχει βιταμίνη Α, η οποία διατηρεί το δέρμα υγιές.

DE Flüssignack 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

FA نوشیدنی میان وعده AR الوجبة الخفيفة السائلة

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 myntablåd

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
١ جزرة
٠.٥ الليمون المالح
بعض أوراق النعناع

الفوائد الصحية

تعتبر الوجبة الخفيفة السائلة مصدرًا لفيتامين (أ). يساهم الفيتامين (أ) في المحافظة على البشرة السوية.

FA

مواد لازم

٢ عدد سیب
١ عدد هویج
٠.٥ لیمو ترش
چند برگ نعنا

خواص غذایی

نوشیدنی 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 لاغرى **FA**

1/2



cucumber

1



stick celery

2



apples

1/2



lemon

Health benefit

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

DE

FR

IT

ES

PT

NL

SV

FI

NO

DA

EL

TR

AR

FA



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

Ingédients

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 piristää.

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 κόπωσης 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 لاغرى 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
٢ تفاحتان
٠.٥ ليمون حامض

الفوائد الصحية

يعتبر Fitness wonder مصدرًا لفيتامين (ج). يلعب فيتامين (ج) دورًا في الحد من التعب والإرهاق.

FA

مواد لازم

٠.٥ خيار
١ ساقه کرفس
٢ عدد سیب
٠.٥ لیمو

خواص غذایی

معجون لاغری یک منبع ویتامین سی است. ویتامین سی نقش مهمی 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

الجرعة المنشطة الخضراء **AR** Green booster **FA**

1/2 bunch



parsley

1 cup



spinach

1/2



lemon

2



pears

1



large stalk celery

Health benefit

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

DE

FR

IT

ES

PT

NL

SV

FI

NO

DA

EL

TR

AR

FA



DE

Zutaten

½ Bund Petersilie
50 g Spinat
½ Zitrone
2 Birnen
1 große Stangensellerie

Gesundheitlicher Nutzen

Der "Green booster" ist reich an Vitamin K. Vitamin K trägt zum Erhalt der normalen Knochenqualität bei.

FR

Ingrédients

½ bouquet de persil
50 g d'épinards
½ citron
2 poires
1 grandes branches de céleri

Bénéfices pour la santé

Le Green booster est riche en vitamine K. La vitamine K permet de conserver des os solides.

IT

Ingredienti

½ mazzetto di prezzemolo
100 g di spinaci
½ limone
2 pere
1 grossi gambi di sedano

Proprietà salutari

Green booster è ricco di vitamina K. La vitamina K contribuisce al mantenimento della normale densità ossea.

ES

Ingredientes

½ manojo de perejil
50 g de espinacas
½ limón
2 peras
1 tallos de apio grandes

Beneficios para la salud

El zumo Complemento verde es alto en vitamina K, que contribuye a mantener un sistema óseo normal.

FI

Aineet

½ nippu persiljaa
50 g pinaattia
½ sitruuna
2 päärynää
1 isoa sellerinvartta

Terveysedut

Vihreässä voimajuomassa on runsaasti K-vitamiinia, joka pitää luut lujina.

NO

Ingredienser

½ bunt persille
50 g spinat
½ sitron
2 pærer
1 store selleristenger

Helsefordel

Green booster inneholder mye vitamin K. Vitamin K bidrar til vedlikehold av normal benbygning.

DA

Ingredienser

½ bundt persille
1 kop spinat
½ citron
2 pærer
1 store stilke bladselleri

Positiv sundhedseffekt

Green booster har et højt indhold af K-vitamin. K-vitamin bidrager til opretholdelsen af normale knogler.

EL

Υλικά

½ ματσάκι μαϊντανός
1 κούπα σπανάκι
½ λεμόνι
2 αχλάδια
1 μεγάλη κλωνάρια σέλινο

Διατροφικά οφέλη

Αυτός ο χυμός είναι πλούσιος σε βιταμίνη Κ, 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

الجرعة المنشطة الخضراء AR Green booster FA

PT

Ingredientes

½ ramo de salsa
50 gramas de espinafres
½ 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

½ bos peterselie
1 kopje spinazie
½ 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

½ knippa persilja
100 g spenat
½ citron
2 päron
1 stora stjälkar selleri

Hälsöfördelar

Green booster är rik på K-vitamin. K-vitamin är viktigt för skelettet.



TR

Malzemeler

½ demet maydanoz
1 kap ıspanak
½ limon
2 armut
1 büyük kereviz sapı

Sağlık Açısından Faydası

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

AR

المكونات

٠.٥ باقة يقدونيس
١ كوب من السبانخ
٠.٥ ليمون حامض
٢ إجاصتان
٣ سيقان كرفس كبيرة،

الفوائد الصحية

إن Green Booster غني بالفيتامين (ك).
يساهم الفيتامين (ك) في المحافظة على
عظام سووية

FA

مواد لازم

٠.٥ دسته جعفری
١ فتنجان 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 انرژى زای زرشكى FA

1/4



red cabbage

1



cucumber

1 cup



fresh blueberries

1



apple

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

PT

NL

SV

FI

NO

DA

EL

TR

AR

FA



DE

Zutaten

¼ Rotkohl
1 Gurke
100 g frische Blaubeeren
1 Apfel

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.

FR

Ingédients

¼ de chou rouge
1 concombre
1 tasse de myrtilles fraîches
1 pomme

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.

IT

Ingredienti

¼ cavolo rosso
1 cetriolo
1 tazza di mirtilli freschi
1 mela

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.

ES

Ingredientes

¼ de lombarda
1 pepino
1 taza de arándanos azules frescos
1 manzana

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

Aineet

¼ punakaali
1 kurkku
2,5 dl tuoreita mustikoita
1 omena

Terveysedut

Violetissa voimajuomassa on C- ja K-vitamiinien lähde. C-vitamiini on tärkeää kollageenin muodostumiselle ja rustojen normaallille toiminnalle. K-vitamiini pitää luut lujina.

NO

Ingredienser

¼ rødkål
1 agurk
1 kopp friske blåbær
1 eple

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.

DA

Ingredienser

¼ rødkål
1 agurk
1 cup friske blåbær
1 æble

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.

EL

Υλικά

¼ κόκκινο λάχανο
1 αγγούρι
1 φλιτζάνι φρέσκα μύρτιλλα
1 μήλο

Διατροφικά 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 FA انرژي زای زرشکی

PT

Ingredientes

¼ 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

¼ 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

¼ rödkål
1 gurka
2,25 dl färska blåbär
1 äpple

Hälsofördelar

Purple power punch är rik på C- och K-vitamin. C-vitamin bidrar till normal kollagenbildning som har betydelse för en normal broskfunktion och K-vitamin är viktigt för skelettet.



TR

Malzemeler

¼ kırmızı lahana
1 salatalık
1 fincan taze yaban mersini
1 elma

Sağlık Açısından Faydası

Purple power punch, C vitamini ve K vitamini kaynağıdır. C vitamini, normal kırık dak işleyişi için normal kolajen oluşumunda rol oynarken K vitamini, kemiklerin korunmasına katkı sağlar.

AR

المكونات

٠.٢٥ ملفوفة حمراء
١ خيار
كوب من التوت البري الطازج
تفاحة

الفوائد الصحية

يُعد شراب Purple Power punch مصدرًا لفيتامين (ج) و(ك). يلعب فيتامين (ج) دورًا في تكوين الكولاجين الطبيعي لوظيفة الغضروف السنية، بينما يساهم فيتامين (ك) في المحافظة على عظام سنية.

FA

مواد لازم

٠.٢٥ كلم قرمز
١ عدد خيار
١ فنجان زغال اخته تازه
١ عدد سبب

خواص غذایی

نوشیدنی انرژی‌زای زرشکی یک منبع ویتامین سی و ویتامین کا است. ویتامین سی نقش مهمی در تشکیل کلژن سلول‌های غضروف ایفا کرده و ویتامین کا به حفظ ساختار استخوان‌ها کمک می‌کند.

DE

FR

IT

ES

PT

NL

SV

FI

NO

DA

EL

TR

AR

FA



© 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/