

Збірник рецептів для  
соковижималок KENWOOD

Я



СОКИ

**KENWOOD**

CREATE MORE



За допомогою соковижималки KENWOOD можна легко готувати соки фреш з овочів та фруктів. Приготування соків вдома дозволяє вам отримати максимальну користь від свіжих продуктів.

# ВСТУП

Брошура «Соки – це просто» містить 33 чудових рецепти разом із зазначенням їхньої поживної цінності, що допоможе вам використовувати вашу соковижималку з максимальною користю. Зверніть увагу – всі рецепти соків не містять жиру.

Соки фреш допоможуть вам отримати заряд енергії до або після занять у спортзалі, певні поживні речовини, які допоможуть боротися з хворобою, або якщо ви просто бажаєте вести здоровий спосіб життя. Використовуйте нашу інформацію щодо поживної цінності, яка наведена на наступних сторінках, щоб з легкістю експериментувати з приготуванням напоїв саме для вашого стилю життя.

## ЗМІСТ

Вступ	стор. 1
Вітаміни (корисний ефект та джерело)	стор. 8-9
Мінерали (корисний ефект та джерело)	стор. 10-11
розділи:	
прекрасне самопочуття	стор. 12-15
зміцнення імунітету	стор. 16-19
спрагу геть!	стор. 20-21
енергетичні коктейлі	стор. 22-25
жодного шансу токсинам!	стор. 26-29
суперсоки	стор. 30-33
Покажчик	стор. 36

## ЦЕНТРИФУЖНІ СОКОВИЖИМАЛКИ KENWOOD

Експерт у приготуванні соку.  
До останнього вітаміну.

Бажаєте фрешів, овочевих і фруктових коктейлів... все, що вам потрібно, – це свіжі інгредієнти. Інше за вас зроблять соковижималки KENWOOD.

Завдяки високій потужності нові центрифужні соковижималки KENWOOD за лічені секунди приготують вітамінні напої.

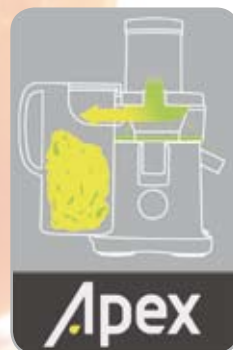
Велике жерло на ціле яблуко, зручна система очищення від жмиху, дві швидкості роботи для м'яких і твердих продуктів, а також запатентована система «капля-стоп» значно спрощують використання і догляд за соковижималкою.

Широкий асортимент моделей із різними характеристиками дозволить обрати як професійну модель, так і соковижималку для домашнього використання.



Модель	JE880	JE850	JE730	JE720	JE680
Максимальна потужність, Вт	2000	1500	1000	800	700
Матеріал корпусу	метал	метал	глянцевий пластик	глянцевий пластик	глянцевий пластик
Кількість швидкостей	2	2	2	2	2
Розмір погрузного жерла	XXL – на ціле яблуко	XXL – на ціле яблуко	XXL – на ціле яблуко	XXL – на ціле яблуко	XL – на ціле яблуко
Система «капля-стоп»	•	•	•	•	•
Система очищення АРЕХ	•	•	•	•	
Окрема кнопка вимкнення	•				
Ємкість для соку, л	1,5	1,5	1,5	1,5	0,75
Ємкість для жмиху, л	3	3	3	3	1,5
Габарити, см	36 x 21 x 40	36 x 21 x 40	36 x 21 x 40	36 x 21 x 40	22 x 34 x 41
Вага, кг	6,4	5,3	4,8	4,6	3,7

Дізнайтеся, чому соковижималки  
KENWOOD – найкращі експерти  
з приготування соків.



**Система очищення АРЕХ.**  
По-перше, максимальна кількість жмиху видаляється в корзину, залишаючи верхню кришку більш чистою.

По-друге, при викиданні жмиху з ємкості її верхня частина очищує кришку.



**«Anti-drip»**  
Запатентована система запобігання підтіканню.



**Жерло XXL**  
На ціле яблуко.



**2 швидкості**  
для м'яких і твердих овочів і фруктів.



# EXCELPRO



## JE 880

**2KW**  
MAX  
POWER



Найпотужніша, повністю металева соковижималка JE880 з професійним управлінням і новою APEX-технологією компанії Kenwood. APEX – це удосконалена технологія видалення жмиху. Серед інших характеристик JE880, що роблять її безумовним лідером, – XXL – розміром жерла подачі фруктів, для комфортного приготування соків, міцний корпус із литого металу, ємкість для жмиху з нержавіючої сталі та потужність у 2 кВт.

- Ємкість для жмиху з литого металу об'ємом 3 літри.
- Ємкість для збору соку об'ємом 1,5 літри із сепаратором піни.
- Професійне управління з окремою кнопкою вимкнення.
- 2 швидкості для твердих та м'яких фруктів.
- APEX технологія - максимум соку, мінімум жмиху. Жмих одразу потрапляє туди, де він має бути при знятті, кришка залишається абсолютно чистою.
- Потужність: 2000 Вт забезпечить неперевершений результат.
- Anti-drip – нова запатентована Kenwood система запобігання підтіканню.
- XXL – розмір металевого жерла для подачі фруктів.
- Гумові ніжки для забезпечення більшої стійкості соковижималки.
- Деталі можуть митися в посудомийній машині.

# EXCEL



## JE 850

**1500W**  
MAX  
POWER



Високопродуктивна металева соковижималка JE850 з технологією APEX – удосконаленою технологією видалення жмиху. Майже весь жмих видалається в корзину, залишаючи верхню кришку більш чистою. Вибрасуючи жмих з ємкості, її верхня частина очищує кришку. Модель JE850 може похвалитися великим XXL – розміром жерла подачі фруктів, корпусом з литого металу та потужність у 1500 Вт.

- APEX технологія – максимум соку, мінімум жмиху. Жмих одразу потрапляє туди, де він має бути.
- Ємкість для жмиху об'ємом 3 літри.
- Ємкість для збору соку об'ємом 1,5 літри із сепаратором піни.
- Ергономічний дизайн.
- Потужність: 1500 Вт забезпечить неперевершений результат.
- Anti-drip – нова система запобігання підтіканню.
- XXL – розмір жерла подачі фруктів.
- 2 швидкості для твердих та м'яких фруктів.
- Литий металевий корпус.
- Гумові ніжки для забезпечення більшої стійкості соковижималки.
- Деталі можуть митися в посудомийній машині.

EXCEL



JE 730

1000W  
MAX POWER



Нова потужна соковижималка JE730 з ергономічним дизайном та корпусом із глянцевого пластику найвищої якості. Модель оснащена новітньої технологією APEX — це удосконалена технологія видалення жмиху. Максимальна кількість жмиху видаляється в корзину, що дозволяє обробляти набагато більше фруктів та овочів без витрат зайвого часу на очищення — достатньо лише звільнити ємкість для жмиху. Ємкість для жмиху виймається легким рухом, для цього не потрібно розбирати соковижималку. Адже ви маєте лише насолоджуватись свіжо приготовленим соком, а ми подбаємо про комфорт його приготування.

- Ємкість для жмиху об'ємом 3 літри.
- Ємкість для збору соку об'ємом 1,5 літри із сепаратором піни.
- Anti-drip — нова система запобігання підтіканню.
- XXL — розмір жерла подачі фруктів.
- 2 швидкості для твердих та м'яких фруктів.

**JE730**

- Потужність: 1000 Вт. Металеве жерло із розміром XXL.

**JE720**

- Потужність: 800 Вт. Пластикове жерло із розміром XXL.



JE 680

700W  
MAX POWER



Нова соковижималка JE680 є яскравим поєднанням стильного дизайну, та комфорту приготування соків із неповторністю колекції Kenwood TRUE. Глянцевий блиск пластикового корпусу та потужність у 700 Вт доводять високі показники надійності продукції Kenwood.

- 2 швидкості для твердих та м'яких фруктів.
- Ємкість для збору соку об'ємом 0,75 літри із сепаратором піни.
- XL — розмір жерла подачі фруктів.
- Anti-drip — нова система запобігання підтіканню.
- Система захисного блокування.
- Безпечне зберігання шнура.
- Деталі можуть митися в посудомийній машині.
- Потужність: 700 Вт.

**KENWOOD**



# ВІТАМІНИ

## Корисні властивості

## Джерело

<b>A</b>	<b>Вітамін А</b> у формі бета-каротину	Необхідний м . Потужний антиоксидант; зміцнює імунітет. Допомагає захиститися від хвороб серця.	Абрикос Папайя	Морква Гарбуз	Капуста Шпинат	Манго Батат	Диня
<b>B1</b>	<b>Вітамін В1</b> Тіамін	Переробляє вуглеводні продукти на енергію. Підтримує нервову систему.	Морква	Цвітна капуста	Цибуля	Апельсин	
<b>B2</b>	<b>Вітамін В2</b> Рибофлавін	Необхідний для переробки жирів та білків на енергію. Допомагає підтримувати здоров'я шкіри.	Аспарагус	Чорна смородина	Вишня	Виноград	Шпинат
<b>B3</b>	<b>Вітамін В3</b> Нікотинова кислота	Нікотинова кислота необхідна для функціонування мозку та нервової системи і підтримання здоров'я шкіри, органів травлення та язика.	Абрикос Інжир	Аспарагус Болгарський перець	Авокадо Слива	Морква Батат	Фінік Помідор
<b>B5</b>	<b>Вітамін В5</b> Пантотенова кислота	Допомагає підтримувати енергію організму. Також захищає від стресу та гіпертонії. Сприяє утворенню антитіл.	Абрикос Кавун	Броколі	Селера	Гранат	Батат
<b>B6</b>	<b>Вітамін В6</b> Піридоксин	Необхідний для переробки білків. Підтримує нервову та імунну системи. Попереджає захворювання на астму або появу мігрені.	Авокадо Апельсин	Броколі Картопля	Цвітна капуста Помідор	Імбир Червонокочанна капуста	Цибуля
<b>C</b>	<b>Вітамін С</b>	Підтримує імунітет, сприяє відновленню шкіри та засвоюванню заліза. Потужний антиоксидант, допомагає попередити порушення циркуляції крові та появу раку.	Яблука Апельсин	Буряк Папайя	Ківі Маракуйя	Лимон Чорна смородина	Лайм Помело
<b>E</b>	<b>Вітамін Е</b>	Антиоксидант, який зміцнює імунну систему. Захищає серце та кровоносні судини. Дозволяє попередити старіння шкіри.	Аспарагус Помідор	Авокадо Крес-салат	Морква	Ківі	Шпинат
<b>K</b>	<b>Вітамін К</b>	Забезпечує нормальне згортання крові та загоєння ран. Сприяє зміцненню кісток і допомагає профілактиці остеопорозу.	Авокадо Цвітна капуста	Чорниця Капуста	Броколі Ківі	Шпинат Білокачанна капуста	Салат-латук
<b>Folic</b>	<b>Фолієва кислота</b>	Надзвичайно важлива на ранніх стадіях вагітності для попередження вроджених вадплоду, сприяє росту та розвитку здорової нервової системи. Допомагає профілактиці анемії.	Ожина Пастернак	Огірок Малина	Диня Шпинат	Апельсин Полуниця	Папайя Помідор

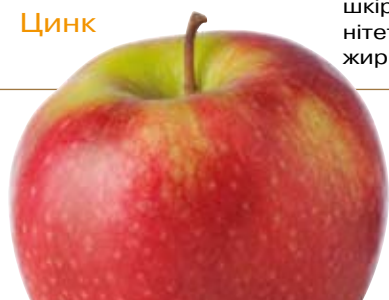


# МІНЕРАЛИ

## Корисні властивості

## Джерело

<b>Ca</b>	Кальцій	Необхідний для нормального росту та догляду за кістками та зубами. Може допомогти у профілактиці остеопорозу.	Абрикос Огірок Апельсин	Ожина Лимон Малина	Чорна смородина Білокачанна капуста	Селера Молоко
<b>Cu</b>	Мідь	Забезпечує здорове функціонування червоних кров'яних тілець, кісток та нервової тканини. Допомагає боротися з втратою кісткової маси та захищає від вільних радикалів.	Абрикос Груша	Аспарагус Ананас	Вишня Слива	Імбир Малина Манго Крес-салат
<b>Fe</b>	Залізо	Сприяє утворенню червоних кров'яних тілець, які розносять кисень по тілу. Залізо також допомагає підтримувати нормальний рівень енергії і сприяє гарній роботі печінки.	Броколі Малина	Капуста Шпинат	Цибуля Полуниця	Персик Батат Слива Помідор
<b>Mg</b>	Магній	Разом із кальцієм сприяє здоров'ю кісток та зубів. Допомагає попередити остеопороз, епілепсію та гіпертонію.	Авокадо Грейпфрут Ананас	Ожина Лимон Малина	Чорна смородина Червона смородина	Морква Апельсин
<b>Mn</b>	Марганець	Допомагає метаболічному обміну жирів та білків. Марганець також сприяє здоров'ю клітинних мембран.	Буряк Слива	Ожина Малина	Чорниця Полуниця	Морква Батат Ананас Помідор
<b>P</b>	Фосфор	Сприяє росту та здоров'ю кісток і зубів. Допомагає організму отримувати енергію з продуктів, які ми їмо.	Ожина Огірок Диня	Чорна смородина Червона смородина Малина	Морква Фіга	Вишня Виноград
<b>K</b>	Калій	Допомагає контролювати кров'яний тиск. Сприяє правильному функціонуванню нервової системи, м'язів та серця.	Морква Папайя	Грейпфрут Пастернак	Імбир Персик	Молоко Слива Апельсин Помідор
<b>Se</b>	Селен	Потужний антиоксидант, допомагає уникнути негативного впливу вільних радикалів. Захищає від хвороб серця і корисний для роботи печінки.	Броколі Папайя	Селера Полуниця	Грейпфрут Батат	Манго Диня
<b>Zn</b>	Цинк	Сприяє росту, загоєнню ран, здоров'ю шкіри, нормалізації травлення та імунітету. Допомагає переробці вуглеводів, жирів та білків, отриманих з їжею.	Морква Шпинат	Огірок Батат	Малина Помідор	Червоний перець Кавун



## Фруктовий кайф

C Folic Cu Mg Mn Se Zn

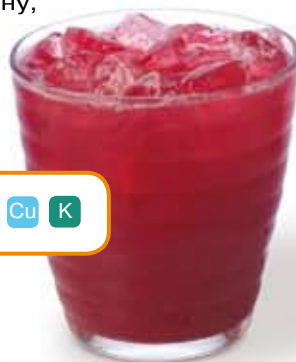


½ ананаса  
1 рожевий грейпфрут  
125 г малини  
Кубики льоду  
для сервірування

(1 порція)

Очистіть ананас від шкуринки і поріжте кубиками. Зніміть шкуринку та цедру з грейпфрута та розріжте його на чотири шматочки.

Пропустіть через соковижималку малину, після неї - ананас та рожевий грейпфрут. Перемішайте і подавайте з льодом.



## Чудове відчуття B5 C Cu K

2 гранати  
2 груші  
½ лайму  
1 ч. л. прозорого меду  
Кубики льоду  
для сервірування

(2 порції)

Розріжте гранати та очистіть їх від насіння. Очистіть лайм від шкуринки, залишаючи цедру.

Пропустіть фрукти через соковижималку і розмішайте мед, поки він не розчиниться. Подавайте з кубиками льоду.

## Тропіканка

A C Folic Cu K Se

2 папайї  
2 манго  
2 маракуйї  
175 г натурального біо-йогурту  
Кубики льоду  
для сервірування

(4 порції)

Розріжте папайю навпіл, зніміть шкуринку та витягніть насіння. Розріжте манго навпіл з будь-якого боку від кісточки і зніміть м'якоть з цих половинок. Розріжте навпіл маракуйю, відокремте м'якоть.

Пропустіть через соковижималку папайю, потім манго та маракуйю. Змішайте сік з йогуртом і подавайте з кубиками льоду.



# ПРЕКРАСНЕ САМОПОЧУТТЯ

*Ці корисні та смачні соки призначені для того, щоб ви мали гарне самопочуття!*

*Кісточки не багаті на поживні речовини, отже завжди очищайте від них нектарин та інші фрукти.*



## Динний тонік

A C Folic Cu Mn P Se

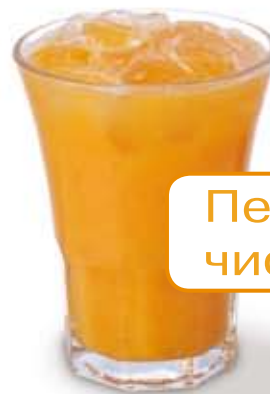
1 мускусна диня  
225 г полуниці  
100 г зеленого винограду  
1 ч. л. свіжопорізаної м'яты  
Кубики льоду  
для сервірування

(2 порції)

Зріжте шкуринку з дині та очистіть полуницю від хвостиків.

Пропустіть фрукти та м'яту через соковижималку. Подавайте з кубиками льоду.

*Не забувайте виймати кісточки з нектаринів та інших фруктів.*



2 персики  
1 невелика морква  
Кубики льоду для сервірування

2 жовті сливи  
1 апельсин  
(1 порція)

## Персикова чистота

B1 B3 C Fe Mg Mn K

Розріжте персики та сливи навпіл і очистіть їх від кісточок. Зріжте з апельсину шкуринку та цедру. Зріжте з моркви вершок і хвостик.

Пропустіть фрукти та моркву через соковижималку. Перемішайте сік і подавайте до столу.



## Прохолода

B2 C Folic Cu Fe Mg Se

175 г зеленого винограду  
125 г полуниці  
1/2 лимону  
1 зелене яблуко  
1 груша  
Кубики льоду  
для сервірування

(2 порції)

Очистіть полуницю від хвостиків. Очистіть лимон від шкуринки, залишаючи цедру.

Пропустіть через соковижималку виноград та полуницю, потім яблуко, грушу та лимон. Перемішайте і подавайте з льодом.

## Зарядись!

A B<sub>1</sub> Folic Ca P K Se

2 шт. інжиру  
2 апельсина  
1 папайя  
Кубики льоду  
для сервірування

(1 порція)



Розріжте інжир навпіл, зріжте з апельсинів шкуринку та цедру. Розріжте папайю навпіл, очистіть від насіння та зріжте шкуринку.

Пропустіть фрукти через соковижималку. Перемішайте і подавайте з льодом.

## Бурштиновий бриз

B<sub>1</sub> B<sub>3</sub> B<sub>6</sub> E Mg K Zn

2 моркви  
3 апельсина  
1/2 жовтого  
або оранжевого перцю  
Кубики льоду  
для сервірування

Зріжте з моркви вершок і хвостик.  
Зріжте з апельсинів шкуринку та цедру. Очистіть від насіння болгарський перець.

Пропустіть моркву, перець та апельсини через соковижималку. Перемішайте і подавайте з льодом.



## Рум'яна полуничка

C Folic Cu Fe Mn P Se

500 г полуниці  
150 г червоної  
смородини  
2 груші

(2 порції)

Очистіть полуницю від хвостиків і поріжте груші на шматочки. Відокремте ягоди червоної смородини від стебел.

Пропустіть через соковижималку полуницю, потім червону смородину та шматочки груші. Перемішайте та подавайте до столу.

# ЗМІЦНЕННЯ ІМУНІТЕТУ

Ці рецепти були створені для зміцнення імунної системи.

Такі соки особливо багаті на цинк та селен, які є потужними стимуляторами, що допомагають підтримувати імунну систему. Продукти, багаті на вітамін С, такі як ківі, сприяють покращенню здоров'я шкіри.





## Життєва сила

B1 B6 E Mn K Se Zn

½ червонокочанної капусти  
2 стебла селери  
2 моркви  
Пучок зеленої цибулі  
Кубики льоду для сервірування

Поріжте капусту смужками. Розріжте стебла селери навпіл. Зріжте з моркви вершок і хвостик.

Пропустіть через соковижималку спершу капусту та цибулю, потім селеру та моркву. Подавайте з кубиками льоду.



½ кореневища фенхелю  
4 ростки аспарагусу  
½ огірка  
4 ростки петрушки зі стеблами  
Кубики льоду для сервірування

## Хвиля чистоти

B3 Folic Ca Cu P Zn

Поріжте фенхель, щоб він вмістився в соковижималку. Розріжте навпіл ростки аспарагусу. Помийте огірок, але не чистіть його.

Пропустіть через соковижималку аспарагус та кріп, потім аспарагус з петрушкою. Пропустіть через соковижималку огірок. Перемішайте і подавайте з льодом.



*Плоди, багаті вітаміном С, необхідні для здоров'я вашої шкіри.*

## Грейпфрутовий вибух

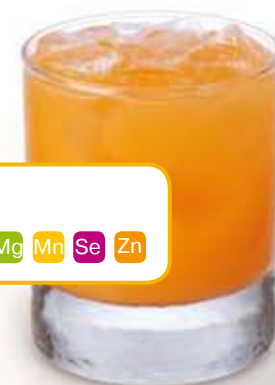
B3 C Fe Mg Mn Se Zn

1 середній батат 1 грейпфрут  
½ ананаса 6 стебел м'яти  
Кубики льоду для сервірування

(2 порції)

Вимийте та поріжте батат. Очистіть грейпфрут від шкуринки, залишаючи цедру. Очистіть ананас від шкуринки і поріжте шматочками. Скачайте м'яту у кульку.

Пропустіть батат та грейпфрут через соковижималку. Потім пропустіть шматочки ананаса та м'яту. Подавайте з кубиками льоду.





## Замріяна диня

B<sub>2</sub> C Folic Ca Mg P Se



½ мускусної дині  
150 г зеленого винограду  
1 лимон  
Кубики льоду для сервірування

(1 порція)

Розріжте диню на чотири частини і зніміть шкуринку. Почистіть лимон.

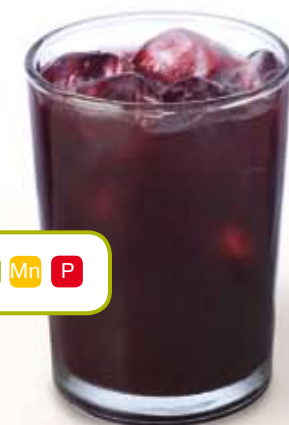
Пропустіть виноград та м'якоть лимону через соковижималку. Подавайте з кубиками льоду.

## Осінній врожай

C Folic Ca Cu Mg Mn P

350 г ожини  
2 зелених яблука  
2 груші  
Кубики льоду для сервірування

Пропустіть через соковижималку спершу ожину та яблука, потім груші. Перемішайте і подавайте з льодом.



## Соко-шок

Folic Cu Fe Mn P

400 г вишні  
4 нектарини  
250 г полуниці  
Кубики льоду для сервірування

(2 порції)

Очистіть вишні від кісточок. Розріжте нектарин навпіл і очистіть його від кісточок.

Пропустіть вишні, нектарин та полуницю через соковижималку. Подавайте з кубиками льоду.



# СПРАГУ ГЕТЬ!

*Ці соки багаті на корисні речовини!  
Вони чудово освіжають  
і втамовують спрагу!*

## Клементиний кайф

A B1 B3 C Ca Cu Mn



3 клементини 3 абрикоси  
1 морква 1 лайм  
Кубики льоду для сервірування

(1 порція)

Почистіть клементини. Розламайте абрикоси навпіл і очистіть від кісточок. Зріжте з моркви вершок і хвостик. Зріжте з лайму шкуринку та цедру.

Пропустіть фрукти та моркву через соковижималку. Перемішайте і подавайте з льодом.

## Полум'яний помідор

B3 B6 E Folic Fe Mn Zn

2 червоних перчини  
1 цибуля  
8 томатів  
½ маленької  
перчини чілі  
3 листка базиліка

(2 порції)

Розріжте перець навпіл, очистіть його від насіння. Розріжте навпіл цибулю і томати, покладіть перчину чілі між половинками томату.

Пропустіть томати (з чілі) через соковижималку. Потім пропустіть листя базиліка, перець і цибулю. Перемішайте та подавайте до столу.

## Рожевий заряд бадьорості

B2 C Folic Cu Fe Mn Se

500 г кавуна  
225 г червоного  
винограду  
225 г полуниці

(2 порції)

Виберіть з кавуна м'якоть і поріжте його на шматочки.

Пропустіть через соковижималку полуницю, виноград та кавун і подавайте до столу.



# ЕНЕРГЕТИЧНІ КОКТЕЙЛІ

*Кожен з цих рецептів багатий на марганець, який заряджає тіло та мозок, активуючи ензими, які постачають енергію з їжі в наш організм. Використовуйте тверді, але стиглі фрукти, оскільки вони найбільш соковиті.*



## Захід сонця

B1 C E K Ca Mg Mn

8 червоних слив  
2 ківі  
3 апельсина

(2 порції)

Розріжте сливи навпіл та очистіть їх від кісточок. Почистіть ківі. Зріжте з апельсинів шкуринку та цедру.

Пропустіть фрукти через соковижималку і подавайте сік до столу.



4 моркви  
2 яблука  
2,5 см свіжого кореневища імбиру  
Кубики льоду для сервірування

1 стебло селери  
2 гілочки петрушки

(1 порція)

## Живильний напій

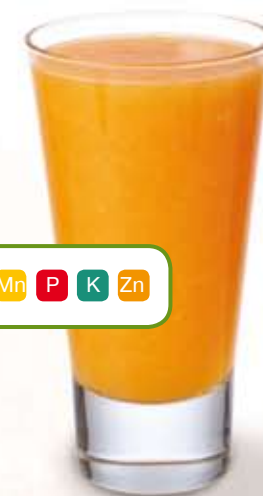
A B5 C E Mn K Se

Зріжте з моркви верхок і хвостик і розріжте селеру навпіл. Поріжте одне яблуко на шматочки і змішайте з петрушкою.

Покладіть до соковижималки яблука, потім імбир з селерою і моркву. Перемішайте і подавайте з льодом.



*При приготуванні використовуйте стиглі, але тверді плоди, оскільки вони більш соковиті.*



## Суперзаряд

B3 E Mg Mn P K Zn

1 1/2 помело  
1,5 см свіжого кореневища імбиру  
1 морква  
3/4 середнього ананаса

(2 порції)

Очистіть помело від шкуринки, залишаючи цедру. Почистіть імбир, ананас та моркву. Все поріжте, щоб шматочки вмістилися до соковижималки.

Пропустіть інгредієнти через соковижималку і подавайте сік до столу.



## Зілля з коріння

B5 B6 C Folic Ca K Se



1 пастернак      2 стебла селери  
3 мандарини      Жменя ростків крес-салату  
Кубики льоду для сервірування

(1 порція)

Зріжте з пастернаку верхок і хвостик.  
Розріжте стебла селери навпіл. Почистіть мандарини. Розділіть крес-салат на невеличкі пучки.

Пропустіть через соковижималку пастернак та селеру, додаючи при цьому крес-салат. Потім пропустіть мандарини. Перемішайте і подавайте з льодом.



## Імбир атакує!

A C Folic Cu Mg Mn Se

1 папайя  
½ ананаса  
2,5 см свіжого  
кореневища імбиру  
1 яблуко  
Кубики льоду  
для сервірування

(1-2 порції)

Розріжте папайю навпіл, витягніть насіння і зніміть шкуринку. Очистіть ананас від шкуринки і поріжте шматочками.

Покладіть у соковижималку папайю та ананас, додаючи до них інжир. Пропустіть через соковижималку яблуко. Перемішайте і подавайте з льодом.

## Найкращий сік

A B2 B5 C K Ca Fe

1 стебло селери  
125 г зеленого винограду  
2 великі жмені молодого  
листя шпинату  
1 зелене яблуко  
Кубики льоду  
для сервірування

Розріжте навпіл стебла селери.

Пропустіть через соковижималку виноград та селеру, додаючи одночасно пучки шпинату. Пропустіть через соковижималку яблуко. Перемішайте і подавайте з льодом.



# ЖОДНОГО ШАНСУ ТОКСИНАМ!

Ці рецепти багаті на вітамін С і допомагають організму боротися з токсинами, подібно до генерального прибирання для вашого тіла!

## Енергія овочів B1 B3 C E Mg Mn K

1 сирий буряк  
2 моркви  
4 редьки  
1 яблуко  
Кубики льоду  
для сервірування

(1 порція)

Помийте буряк та моркву, але не чистіть їх.  
Пропустіть через соковижималку буряк,  
моркву та редьку, потім пропустіть яблуко.  
Перемішайте і подавайте з льодом.



*Імбир покращує  
травлення, так як  
допомагає організму  
переробляти білки.*



2 великих ківі  
1/2 лайму

2 яблука  
Кубики льоду для сервірування

(2 порції)

## Неповторна свіжість C E K

Почистіть ківі. Очистіть лайм від шкуринки,  
залишаючи цедру.

Пропустіть ківі, яблука та лайм через  
соковижималку. Подавайте з кубиками льоду.



## Мікстура B5 B6 C K Ca Mg Se

75 г суцвіть броколі  
75 г зелених бобів  
1 зелене яблуко

1 лимон  
50 г молодого листя шпинату  
Кубики льоду для сервірування

(1 порція)

Очистіть лимон від шкуринки, залишаючи цедру.

Пропустіть через соковижималку спершу броколі  
та шпинат, потім лимон та яблуко. Перемішайте і  
подавайте з льодом.





## Склянка наснаги

B<sub>2</sub> K Cu Mn P



2 груші  
100 г чорниці  
225 г червоного винограду  
Кубики льоду для сервірування

(2 порції)

Пропустіть груші, чорниці та виноград через соковижималку. Подавайте з кубиками льоду.

## Бойова готовність

C Folic Cu Fe Mg Mn P

2 червоних яблука  
100 г журавлини  
225 г малини  
Кубики льоду для сервірування

(2 порції)

Пропустіть журавлину, малину та яблука через соковижималку. Розлийте у склянки і подавайте з льодом.

## Ягідна насолода

C Folic Ca Fe Mg Mn P

75 г чорної смородини  
350 г полуниці  
100 г малини  
2,5 мл ванільної есенції  
1 ст. л. прозорого меду  
100 мл натурального йогурту

(2 порції)

Очистіть полуницю від хвостиків і відокремте червону смородину від стебел.

Пропустіть полуницю, чорну смородину та малину через соковижималку. Перемішайте з ванільною есенцією, медом та йогуртом і подавайте до столу.



# СУПЕРСІК

Суперсоки багаті на антиоксиданти та поживні речовини. Наведені вище освіжаючі та корисні рецепти не лише мають багатий аромат, але й укріплюють здоров'я та покращують самопочуття.

Пам'ятайте, під час приготування краще використовувати великі жмені дрібних ягід, оскільки з них легше отримати сік.



## Тропічна екзотика

A C Folic Cu Mn K Se

1 папайя  
1 невеликий ананас  
1 лайм  
1 манго  
30 мл кокосового  
молока/крему  
(за бажанням)  
Кубики льоду  
для сервірування

(3-4 порції)

Розріжте папайю навпіл, очистіть від насіння.  
Зніміть шкуринку з ананаса. Розріжте  
манго навпіл, очистіть від кісточки і зніміть  
шкуринку. Очистіть лайм від шкуринки та  
цедри.

Пропустіть фрукти через соковижималку.  
За бажанням додайте в сік кокосове молоко  
або крем. Подавайте з кубиками льоду.



1 абрикос  
1 апельсин  
150 г чорниці

(1 порція)

## Чорничний сплеск

A B3 B6 C Ca Mn K

Розріжте абрикос навпіл і очистіть  
від кісточки. Зріжте з апельсина шкуринку  
та цедру.

Пропустіть абрикос, апельсин  
та чорниці через соковижималку.  
Перемішайте і подавайте  
з льодом.

*Для рецептів  
використовуйте великі  
жмені ягід.*



## Ягідний релакс

B2 C Folic Ca Mg P

125 г чорної смородини  
2 апельсина  
175 г малини  
Кубики льоду для сервірування

(1 порція)

Зріжте з апельсинів шкуринку та цедру.

Пропустіть через соковижималку чорну  
смородину та малину, потім апельсини.

Змішайте соки і подавайте з кубиками льоду.

Серія KENWOOD EXCEL виняткова в усіх планах. Це продукти з унікальною технічною концепцією та поліпшеними характеристиками. Вони поєднують у собі функціональність, простоту, елегантність і є лідерами продажів у своїй продуктивній категорії.



FP972

**КУХОННИЙ КОМБАЙН FP972**

Найвища швидкість роботи, велика чаша ємністю 4 літри і широке приймальне жерло. Повний набір дисків для натирання, шаткування, а також інші насадки, що входять у комплект, дозволяють комбайну виконувати більше 50 функцій.



MG720

**М'ЯСОРУБКА MG720**

Удосконалена конструкція найпотужніших моделей м'ясорубок KENWOOD дозволяє переробляти до 3 кг м'яса на хвилину, а дві швидкості — подрібнювати навіть такі ніжні продукти, як риба. Додаткові барабанчики для натирання та шаткування, а також насадки для ковбас і кебабів зроблять за вас усю складну роботу.



BM450

**ХЛІБОПІЧ BM450**

У хлібопечі KENWOOD із металевим корпусом та скляною сенсорною панеллю управління передбачені 15 програм випікання, а також програмування 5 власних рецептів. Функція конвекції, експрес-цикл, автоматичний диспенсер для інгредієнтів, цифровий таймер – усе це дозволить приготувати свіжий, ароматний хліб із хрусткою скоринкою.

product  
design  
awardreddot design award  
best of the best 2010

KM013

**КУХОННА МАШИНА KM013**

Кухонні машини KENWOOD CHEF — унікальні. Їхня концепція, що включає широкий (більше 30) вибір різноманітних насадок, не має аналогів у світі. Не випадково цю кухонну машину без коливачів обирають як кращі кухарі світу, так і прості домогосподарки. Кожні 45 секунд у світі продається одна кухонна машина KENWOOD.

<b>А</b> Абрикос	Суперзаряд..... 25	Полуниця	Динний тонік..... 14
Клементиновий кайф... 22	Імбир атакує!..... 26	Інжир	Прохолода..... 15
Чорничний сплеск ..... 33	Зарядись!..... 16	Кавун	Рум'яна полуничка..... 16
<b>Ананас</b>	Ківі	Рожевий заряд	Соко-шок ..... 21
Фруктовий кайф ..... 12	Захід сонця..... 24	бадьорості..... 22	Рожевий заряд
Грейпфрутовий вибух.. 19	Неповторна свіжість .... 29	Ягідна насолода ..... 30	бадьорості..... 22
Суперзаряд ..... 25	Клементин	Помело	Суперзаряд ..... 25
Імбир атакує!..... 26	Клементиновий кайф... 22	Суперзаряд ..... 25	Помідор
Тропічна екзотика..... 32	Крес-салат	Полум'яний помідор .... 23	Ріпа
<b>Апельсин</b>	Зілля з коріння..... 26	Енергія овочів..... 28	Селера
Персикова чистота ..... 15	Лайм	Життєва сила ..... 18	Живильний напій ..... 25
Зарядись!..... 16	Чудове відчуття ..... 12	Зілля з коріння..... 26	Найкращий сік ..... 27
Бурштиновий бриз ..... 17	Клементиновий кайф... 22	Найкращий сік ..... 27	Слива
Захід сонця..... 24	Неповторна свіжість .... 29	Персикова чистота ..... 15	Захід сонця..... 24
Ягідний релакс ..... 33	Тропічна екзотика..... 32	Захід сонця..... 24	Фенхель
Чорничний сплеск ..... 33	Лимон	Хвиля чистоти..... 19	Хвиля чистоти..... 19
<b>Аспарагус</b>	Прохолода..... 15	Цибуля	Полум'яний помідор .... 23
Хвиля чистоти..... 19	Замріяна диня ..... 20	Полум'яний помідор .... 23	
<b>Б</b> Батат	Мікстура..... 29		
Грейпфрутовий вибух.. 19	Малина		
Буряк	Фруктовий кайф ..... 12		
Енергія овочів..... 28	Ягідна насолода ..... 30		
<b>Болгарський перець</b>	Бойова готовність..... 31		
Бурштиновий бриз ..... 17	Ягідний релакс ..... 33		
Полум'яний помідор .... 23	Манго		
<b>Брокколи</b>	Тропіканка..... 13		
Мікстура ..... 29	Тропічна екзотика..... 32		
<b>В</b> Виноград	Мандарин		
Динний тонік..... 14	Зілля з коріння..... 26		
Прохолода..... 15	Маракуйя		
Замріяна диня ..... 20	Тропіканка..... 13		
Рожевий заряд	Морква		
бадьорості..... 22	Персикова чистота ..... 15		
Найкращий сік..... 27	Бурштиновий бриз ..... 17		
Склянка наснаги ..... 30	Життєва сила ..... 18		
<b>Вишня</b>	Клементиновий кайф... 22		
Соко-шок ..... 21	Живильний напій ..... 25		
<b>Г</b> Гранат	Суперзаряд ..... 25		
Чудове відчуття ..... 12	Енергія овочів..... 28		
<b>Грейпфрут</b>	Нектарин		
Фруктовий кайф ..... 12	Соко-шок ..... 21		
Грейпфрутовий вибух.. 19	Огірок		
<b>Груша</b>	Хвиля чистоти..... 19		
Чудове відчуття ..... 12	Ожина		
Прохолода..... 15	Осінній врожай ..... 20		
Рум'яна полуничка..... 16	Пастернак		
Осінній врожай ..... 20	Зілля з коріння..... 26		
Склянка наснаги ..... 30	Папайя		
<b>Д</b> Диня	Тропіканка..... 13		
Динний тонік..... 14	Зарядись!..... 16		
Замріяна диня ..... 20	Імбир атакує!..... 26		
<b>Ж</b> Журавлина	Тропічна екзотика..... 32		
Бойова готовність..... 31	Персик		
<b>З</b> Зелені боби	Персикова чистота ..... 15		
Мікстура ..... 29			
<b>І</b> Імбир			
Живильний напій ..... 25			

# Покажчик



<b>Ч</b> Червонокачанна	капуста	Життєва сила ..... 18
Червона смородина	Рум'яна полуничка..... 16	
Чорна смородина	Ягідна насолода ..... 30	
Ягідний релакс ..... 33	Чорниця	Склянка наснаги ..... 30
Чорниця	Склянка наснаги ..... 30	Чорничний сплеск ..... 33
Шпинат	Найкращий сік ..... 27	
Мікстура ..... 29	Яблука	
<b>Я</b> Яблука	Прохолода..... 15	
Осінній врожай ..... 20	Осінній врожай ..... 20	
Живильний напій ..... 25	Живильний напій ..... 25	
Імбир атакує!..... 26	Імбир атакує!..... 26	
Найкращий сік ..... 27	Найкращий сік ..... 27	
Енергія овочів ..... 28	Енергія овочів ..... 28	
Мікстура ..... 29	Мікстура ..... 29	
Неповторна свіжість ..... 29	Неповторна свіжість ..... 29	
Бойова готовність..... 31	Бойова готовність..... 31	





[www.kenwood.ua](http://www.kenwood.ua)

**KENWOOD**  
CREATE MORE