

# Recipe Book

JUICE & COOKING  
HUROM Recipe Book



HUROM

# S O M M A R I O

## p.109 Precauzioni per l'uso

### p.110 01. L'importanza di mangiare frutta e verdura

### p.111 02. Phytochemicals That Keep Your Body Healthy

### p.112 03. Enzimi di frutta e verdura che fortificano il corpo

#### 04. Perché bere succhi HUROM

### p.113 05. Come preparare ogni ingrediente

### p.114 06. Ricetta HUROM

#### Facili succhi ricchi di fitochimici

Succo rosso / Pomodori ciliegini

Succo giallo / Ananas

Succo verde / Verza

Succo bianco / Mela

Succo verde / Verza

#### Succhi misti con vari gusti

Succo di mela e melone (melone, mela, cavolo cinese, sedano)

Succo plus di semi di Chia (semi di Chia, mela, limone, cetriolo, sedano)

Succo di mela e zenzero (mela, zenzero, ananas)

Succo di basilico e ananas (basilico, ananas, uva verde, spinaci)

Succo curativo di menta mela (menta mela, verza, uva verde)

#### Succhi salutari per il corpo

Succo idratante vitaminico (arancia, carota, mela)

Succo leggero (pompelmo, arancia, ananas, carota)

Succo del buongiorno (ashitaba, pera, uva)

Succo per migliorare la circolazione (barbabietola, mela, limone)

#### Latte e gelato di noci

Latte di mandorla · Latte di anacardi

Gelato ai mirtilli · Gelato alla banana e biscotti

#### Cucinare con HUROM

Muffin con mela e cannella

Vellutata cremosa di pomodoro

### p.132 07. Sostanze nutritive in ogni ingrediente

## PRECAUZIONI PER L'USO

Per garantire la massima durabilità dell'estrattore, preparare gli ingredienti come raccomandato. Fare riferimento al manuale e al ricettario per suggerimenti su come preparare gli ingredienti in modo appropriato.

## SEGUIRE QUESTI PASSAGGI

1. Non usare ingredienti da cui non si estrae il succo, quali sesamo, fagioli, pepe cinese, corteccia, radice, mela cotogna, enzimi liquidi e frutti conservati in alcol, miele, zucchero, né ingredienti difficili da spremere come fiori di tiglio, cactus, aloe, banane e materiali bolliti. Questi ingredienti possono causare danni al prodotto.
2. Non inserire ingredienti di grandi dimensioni o con contenuto di fibre molto elevato. Rimuovere dai frutti con nocciolo i semi non masticabili (ad esempio, mango, cachi, prugne, pesche, ciliegie e così via). Questi ingredienti possono comportare rischi di danni al prodotto.
3. Per spingere gli ingredienti nell'estrattore usare esclusivamente il pestello fornito nell'imballaggio originale. Non inserire dita, bastoncini o altri oggetti nel beccuccio di fuoriuscita del succo di questo apparecchio. Questo può comportare rischi di danni al prodotto o lesioni personali.
4. Aprire il juice cap durante il funzionamento.
5. Quando si effettuano spremiture molteplici o di grandi quantità, rimuovere la polpa e pulire bene il contenitore prima del funzionamento. Potrebbe comportare un aumento di pressione all'interno dell'apparecchio, ostacolare l'apertura del coperchio del serbatoio o provocare danni ai componenti.
6. In caso di ingredienti fortemente fibrosi o contenenti semi, l'estrattore deve essere smontato e pulito dopo ogni utilizzo con 1 kg di materiale.
7. È necessaria la massima attenzione per evitare che questo apparecchio sia utilizzato da bambini senza la supervisione di un adulto.
8. Alcuni materiali sono difficili da estrarre a seconda del modello del prodotto. Fare riferimento al manuale.
9. Non tentare di estrarre succo da polpa da cui è già stato estratto succo. Il filtro potrebbe intasarsi.



# 01 L'IMPORTANZA DI MANGIARE FRUTTA E VERDURA

I succhi HUROM sono ottenuti attraverso una tecnologia di spremitura lenta, che estrae gli elementi essenziali da semi e bucce in modo da garantire l'assunzione di una maggiore quantità di sostanze nutritive rispetto al semplice ingerimento del cibo. C'è una gran quantità di frutta e verdura che contiene importanti sostanze nutritive nei semi e nelle bucce. Con HUROM, ora puoi ottenere tutte le sostanze nutritive presenti nei semi e nelle bucce.

## Beta carotene GIALLO

Migliora la salute della pelle, rinforza il sistema immunitario

Arance, carote, limoni, ananas e così via.

## Licopene ROSSO

Aiuta a prevenire il cancro e migliora la funzionalità vascolare

Pomodori, angurie, melagrane, fragole, barbabietole e così via.

## Luteina VERDE

Migliora la salute degli occhi, ha un effetto antinfiammatorio

Uva verde, kiwi, verze, spinaci, broccoli, sedano, ashitababa, erba di grano e così via. 1.

# 02 PHYTOCHEMICALS THAT KEEP YOUR BODY HEALTHY

I fitochimici sono sostanze nutritive vegetali che si trovano soltanto nella frutta e nella verdura. I colori, i profumi e i sapori sono determinati dai fitochimici. Queste sostanze vengono prodotte dalle piante come difesa dalle aggressioni esterne, come per esempio insetti, elementi patogeni o raggi ultravioletti. L'assunzione di fitochimici aiuta a proteggere il corpo umano da sostanze tossiche.

## Antocianine VIOLA

Aiutano a ridurre il rischio cardiovascolare, migliorano la memoria

Uva, bacche, carote viola, cavoli rossi e così via.

## Quercetina BIANCO

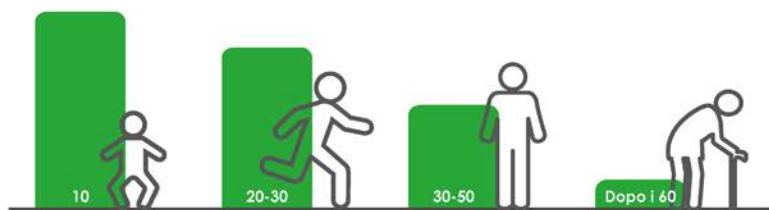
Aiuta a regolarizzare la pressione sanguigna e protegge il fegato

Pere, mele, banane, cavoli, campanule, ginseng, aglio e così via.



## 03 ENZIMI DI FRUTTA E VERDURA CHE FORTIFICANO IL CORPO

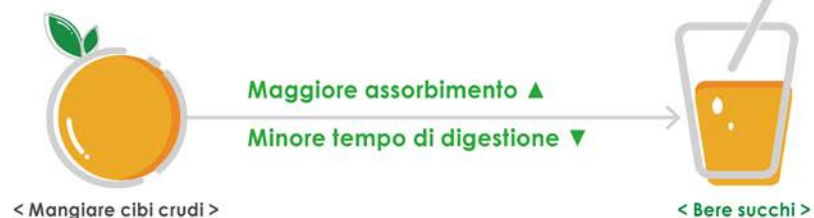
Gli enzimi sono sostanze vitali che trasformano il cibo ingerito in energia per il corpo. Gli enzimi sono un sostegno essenziale per la vita e svolgono funzioni importanti per **stimolare la digestione, rafforzare il naturale potere di guarigione, eliminare i rifiuti corporei e migliorare le difese immunitarie.**



### LA QUANTITÀ DI ENZIMI DIMINUISCE CON L'ETÀ.

Bisogna mangiare abbastanza frutta e verdura per reintegrare gli enzimi perché la loro produzione diminuisce con l'età.

## 04 PERCHÉ BERE SUCCHI HUROM



### I SUCCHI HUROM SONO ESTRATTI SANI E NATURALI, PRIVI DI ADDITIVI E TRATTAMENTI ARTIFICIALI.

Standard di etichettatura per i prodotti alimentari, ecc., Ministero coreano della sicurezza alimentare e farmaceutica (Ministry of Food and Drug Safety, MFDS), Notifica N. 2015-93, 'Allegato 1', 1. A. 10) F

01

Le sostanze nutritive e gli enzimi sono preservati anziché essere distrutti dal calore.

02

Questo aiuta a ottenere molte sostanze nutritive dai semi e dalle bucce.

03

Esclude l'introduzione di aria quindi l'ossidazione accade appena.

04

I colori naturali degli ingredienti vengono mantenuti, e tali ingredienti sono ricchi di nutrienti antiossidanti.

05

Eliminando i residui, il gusto viene espresso al massimo e l'assimilabilità del succo è aumentata.

06

Si possono gustare succhi vegetali verdi con facilità preservando la salute.

## 05 COME PREPARARE OGNI INGREDIENTE



### Agrumi

(pompelmo, arancia, limone e così via)  
Preparare gli ingredienti sbucciandoli e tagliandoli in piccoli pezzi per inserirli nel serbatoio. Rimuovere tutti i semi duri non masticabili o i noccioli prima dell'inserimento.



### Radici

(carota, barbabietola, zenzero, patata dolce, patata, aglio e così via)

Rimuovere sporcizia e detriti dalle radici lavandole con acqua corrente. Rimuovere la buccia esterna di ingredienti fibrosi come lo zenzero e tagliare gli ingredienti lunghi nel senso della lunghezza per l'estrazione.



### Frutti con semi

(uva, mela, pesca, caco, prugna, ciliegia, pera, melone e così via)

Usare solo la polpa dopo aver rimosso le parti dure e non masticabili del frutto, come il nocciolo della pesca. Rimuovere i semi della mela, se possibile, perché possono essere tossici quando sono macinati. Per l'uva, staccare ogni acino dal grappolo dopo averlo sciacquato.



### Frutti con buccia spessa

(ananas, frutto del drago, melone, anguria, melagrana e così via)

Preparare gli ingredienti sbucciandoli e tagliandoli in piccoli pezzi per inserirli nel serbatoio. Rimuovere eventuali semi difficili da masticare prima dell'inserimento.



### Ortaggi con gambo e foglie

(sedano, verza, cavolo, prezzemolo, germogli di grano, erba cipollina e così via)

Tagliare gli ingredienti in pezzi da 3 cm o più piccoli per l'estrazione. Poiché gli ortaggi con gambo a foglie sono duri e fibrosi, non vengono spremuti facilmente e la coclea può incastrarsi.



### Frutti morbidi

(fragola, kiwi, banana, pomodoro, mango e così via)

In caso di ingredienti secchi e viscosi, mescolarli con altri ingredienti per l'estrazione. Rimuovere bucce e gambi in anticipo. Rimuovere i semi del mango.



## FACILI SUCCHI RICCHI DI FITOCHIMICI

### SUCCO DI POMODORI CILIEGINI

#ROSSO- LICOPENE

1. Rimuovere gli steli dai pomodori ciliegini e lavarli sotto acqua corrente.
2. Inserire gli ingredienti nel serbatoio e chiudere il coperchio. Estrarre il succo.

#### SUGGERIMENTO

I pomodori ciliegini potrebbero risultare un po' densi al palato. Aggiungere uva o pere per gustare un succo più liquido.

### SUCCO DI ANANAS

#GIALLO-BETA CAROTENE

1. Sbucciare l'ananas e affettarlo nel senso della lunghezza.
2. Inserire gli ingredienti nel serbatoio e chiudere il coperchio. Estrarre il succo.

#### SUGGERIMENTO

Gli ananas acerbi contengono molti acidi. Attendere che si maturino per evitare ulcere alla bocca.

### SUCCO DI VERZA

#VERDE-LUTEINA

1. Lavare bene la verza e tagliarla in pezzi da 3 cm o più piccoli.
2. Inserire gli ingredienti nel serbatoio e chiudere il coperchio. Estrarre il succo.

#### SUGGERIMENTO

Per ridurre il sapore amaro della verza, spremere insieme a una pera per aggiungere morbidezza e dolcezza.



## SUCCO DI MELA

#BIANCO-QUERCETINA

1. Lavare la mela con la buccia e tagliarla in piccoli pezzi per inserirli nel serbatoio.
2. Inserire gli ingredienti nel serbatoio e chiudere il coperchio. Estrarre il succo.

### SUGGERIMENTO

Il succo di mela va bevuto fresco perché le mele si scuriscono velocemente. Le mele Fuji, disponibili nel mese di novembre, sono la varietà più adatta per i succhi.



## SUCCO DI UVA ROSSA

#VIOLA-ANTOCIANINE

1. Separare gli acini dal grappolo e lavarli sotto acqua corrente.
2. Inserire gli ingredienti nel serbatoio e chiudere il coperchio. Estrarre il succo.

### SUGGERIMENTO

Si può gustare un succo con un eccellente assorbimento e un effetto diuretico se l'uva viene spremuta con anguria.



## SUCCHI MISTI CON VARI GUSTI

### SUCCO DI MELA E MELONE

114kcal /  
Melone 200 g, Mela 130 g, Cavolo cinese 50 g, Sedano 50 g

1. Sbucciare il melone e tagliarlo in piccoli pezzi per inserirli nel serbatoio.
2. Lavare la mela e tagliarla in piccoli pezzi per inserirli nel serbatoio.
3. Lavare bene il cavolo cinese e il sedano e tagliarli in pezzi da 3 cm.
4. Inserire gli ingredienti nel serbatoio e chiudere il coperchio. Estrarre il succo.

#### SUGGERIMENTO

Il melone può essere sostituito con melone cinese Hami.



### SUCCO PLUS DI SEMI DI CHIA

198kcal / Semi di Chia 10 g, Mela 150 g, Limone 50 g, Cetriolo 70 g, Sedano 50 g

1. Sbucciare il limone.
2. Tagliare la mela e il cetriolo in piccoli pezzi per inserirli nel serbatoio.
3. Lavare il sedano e tagliarlo in pezzi da 3 cm.
4. Inserire gli ingredienti nel serbatoio e chiudere il coperchio. Estrarre il succo.
5. Mescolare i semi di Chia nel succo estratto.





## SUCCO DI MELA E ZENZERO

**135kcal / Mela 280 g, Zenzero 5 g, Ananas 120 g**

1. Sbucciare l'ananas e lo zenzero. Tagliarli nel senso della lunghezza per inserirli nel serbatoio.
2. Lavare bene la mela e tagliarla in piccoli pezzi per inserirli nel serbatoio.
3. Inserire gli ingredienti nel serbatoio e chiudere il coperchio. Estrarre il succo.

### SUGGERIMENTO

Mele e ananas favoriscono la digestione e riducono il senso di affaticamento. Mescolati al sapore speziato dello zenzero aumentano la temperatura corporea, contribuiscono a prevenire il cancro e a rinforzare le difese immunitarie.

## SUCCO DI BASILICO E ANANAS

**93kcal / Basilico 4 g, Ananas 220 g, Uva verde 100 g, Spinaci 40 g**

1. Sbucciare l'ananas e affettarlo nel senso della lunghezza.
2. Separare gli acini di uva verde dal grappolo e lavarli bene. Tagliare gli spinaci e il basilico in pezzi da 3 cm.
3. Inserire gli ingredienti nel serbatoio e chiudere il coperchio. Estrarre il succo.

### SUGGERIMENTO

Il basilico è una buona fonte di beta carotene, che aiuta a prevenire il cancro. Mentre le vitamine B e C dell'uva verde e dell'ananas sono efficaci nel ridurre l'affaticamento.

## SUCCO CURATIVO DI MENTA MELA

**129kcal / Menta mela 3 g, Verza 60 g, Uva verde 330 g**

1. Separare gli acini di uva verde dal grappolo e lavarli bene. Tagliare la menta mela e la verza in pezzi da 3 cm.
2. Inserire gli ingredienti nel serbatoio e chiudere il coperchio. Estrarre il succo.

### SUGGERIMENTO

La menta mela non è solo aromatica, ma ha effetti benefici per la digestione e allevia l'affaticamento. La verza è una buona fonte di luteina e beta carotene, che aiutano a proteggere il corpo dal cancro.





## SUCCHI SALUTARI PER IL CORPO

### SUCCO IDRATANTE VITAMINICO

127kcal / Arancia 200 g, Carota 100 g, Mela 140 g

1. Sbucciare l'arancia e tagliarla in piccoli pezzi per inserirli nel serbatoio.
2. Lavare bene la carota e la mela e tagliarle nel senso della lunghezza.
3. Inserire gli ingredienti nel serbatoio e chiudere il coperchio. Estrarre il succo.

#### SUGGERIMENTO

Le arance contengono molta vitamina C, che aiuta ad assimilare il beta carotene e la vitamina A delle carote, migliorando efficacemente la vista.



### SUCCO LEGGERO

74kcal / Pompelmo 100 g, Arancia 70 g, Ananas 180 g, Carota 20 g

1. Sbucciare il pompelmo, l'ananas e l'arancia e tagliarli nel senso della lunghezza per inserirli nel serbatoio.
2. Lavare bene la carota e tagliarla nel senso della lunghezza.
3. Inserire gli ingredienti nel serbatoio e chiudere il coperchio. Estrarre il succo.

#### SUGGERIMENTO

Gli enzimi ad azione lipolitica del pompelmo e la bromelina dell'ananas, che favorisce la digestione, attivano l'intestino. La vitamina C facilita il recupero energetico in caso di affaticamento.





## SUCCO DEL BUONGIORNO

121kcal / Pera 109 g, Ashitaba 134 g, Uva verde 118 g

1. Separare gli acini di uva verde dal grappolo e lavarli bene.
2. Tagliare la mela in piccoli pezzi per inserirli nel serbatoio. Tagliare l'ashitaba in pezzi da 3 cm.
3. Inserire gli ingredienti nel serbatoio e chiudere il coperchio. Estrarre il succo.

### SUGGERIMENTO

L'ashitaba e la pera riducono il tasso di alcol presente nel sangue e alleviano i postumi da sbornia. L'uva verde è ricca di acido citrico e acido organico, efficaci per eliminare le tossine e contrastare l'affaticamento.



## SUCCO PER MIGLIORARE LA CIRCOLAZIONE

148kcal / Barbabietola 20 g, Mela 350 g, Limone 20 g

1. Sbucciare la barbabietola e il limone e affettarli nel senso della lunghezza.
2. Lavare bene la mela e tagliarla nel senso della lunghezza per inserirla nel serbatoio.
3. Inserire gli ingredienti nel serbatoio e chiudere il coperchio. Estrarre il succo.

### SUGGERIMENTO

La betaina prodotta dalle barbabietole e la quercetina delle mele riducono il rischio di malattie cardiovascolari pulendo il sangue e diminuendo i livelli di colesterolo.





## LATTE E GELATO DI NOCI

### LATTE DI MANDORLA

90 g di mandorle (1 bicchiere di carta), 300 mL d'acqua (2 bicchieri di carta), 2 cucchiaini di zucchero, 1 pizzico di sale

1. Pulire accuratamente le mandorle e metterle in ammollo in acqua per più di 6 ore.
2. Chiudere l'otturatore e versare acqua e mandorle insieme per l'estrazione.
3. Una volta che la purea si è scaricata a sufficienza, aprire l'otturatore.
4. Aggiungere zucchero e sale a piacere.

**SUGGERIMENTO.** Tipo di latte popolare negli Stati Uniti, il latte di mandorla ha pochi grassi e sale, e un ricco contenuto di acidi grassi, che migliora il metabolismo per migliorare la salute del cuore e mantenere un buon equilibrio nutrizionale. Invece dell'acqua si possono usare latte o latte di soia.



### LATTE DI ANACARDI

80 g di anacardi (1 bicchiere di carta), 300 mL d'acqua (2 bicchieri di carta), 2 cucchiaini di zucchero, 1 pizzico di sale

1. Pulire accuratamente gli anacardi e metterli in ammollo in acqua per più di 2 ore.
2. Chiudere l'otturatore e versare acqua e anacardi insieme per l'estrazione.
3. Una volta che la purea si è scaricata a sufficienza, aprire l'otturatore.
4. Aggiungere zucchero e sale a piacere.

**SUGGERIMENTO.** Il latte di anacardi può essere usato per varie preparazioni, tra cui yogurt, panna e formaggio. Il selenio e l'acido linoleico contenuti negli anacardi aiutano a ridurre il livello di colesterolo nel sangue. Quando si estrae il latte, non usare più di 350 mL d'acqua.





## GELATO AI MIRTILLI

150 g di mirtilli surgelati, 150 g di fragole surgelate,  
2 cucchiaini di miele.

1. Mettere il contenitore del succo sotto l'uscita della purea.
2. Aggiungere gli ingredienti alternandoli, 1 - 2 pezzi o 1 cucchiaino alla volta.
3. Aggiungere il miele e miscelare accuratamente.

**SUGGERIMENTO.** I mirtilli hanno una maggiore concentrazione di antociani quando sono congelati, il che aiuta a migliorare la salute. Inserire tutti gli ingredienti in una volta sola può spesso fermare l'apparecchio e provocare malfunzionamenti.



## GELATO ALLA BANANA E BISCOTTI

2 banane congelate (200 g), 5 biscotti Oreo (50 g),  
2 cucchiaini di latte condensato

1. Tagliare le banane in 5 pezzi ciascuna e congelarli. Tagliare gli Oreo a metà.
2. Mettere il contenitore del succo sotto l'uscita della purea.
3. Aggiungere gli ingredienti alternandoli, 1 - 2 pezzi alla volta.
4. Aggiungere il latte condensato e miscelare accuratamente.

**SUGGERIMENTO.** L'aggiunta degli Oreo, che sono biscotti croccanti, al gelato alla banana ha come risultato un sapore dolce e una sensazione di croccante in bocca per una fantastica armonia.







## MUFFIN CON MELA E CANNELLA

Farina media 200 g, 1 Uovo, Zucchero di canna 60 g, Burro 60 g, Lievito in polvere 3 g, Succo di carota e mela 70 ml, Purè di mela e carota 50 g, Polvere di cannella 1/2 cc, Sale

1. Preparare una mela e una carota lavandole e tagliandole nel senso della lunghezza per inserirle nel serbatoio.
2. Inserire gli ingredienti preparati nel serbatoio e chiudere il coperchio. Estrarre il succo.
3. Setacciare la farina media, il lievito in polvere e il sale in una ciotola.
4. Mescolare il burro a temperatura ambiente, l'uovo e lo zucchero di canna in una terrina.
5. Aggiungere 1/3 di tazza di succo di mela e carota, polvere di cannella, farina setacciata e purè di mela e carota e amalgamare bene.
6. Ungere una teglia per muffin con il burro e versare 1/7 o 1/8 della miscela dalla parte superiore dello stampo. Cuocere per 20-25 minuti in una pentola a vapore.

### SUGGERIMENTO

Conservare il burro e l'uovo a temperatura ambiente prima di utilizzarli. È anche possibile usare un forno o una friggitrice ad aria. (180°, 20 minuti)

## VELLUTATA CREMOSA DI POMODORO

Carota 100 g, mezza cipolla, 3 spicchi d'aglio, pomodori ciliegini 500 g, burro 1 cc, brodo di pollo (o brodo vegetale), timo secco 1/2 cc, panna fresca 2 CT, schegge di parmigiano, sale, pepe

1. Rimuovere gli steli dai pomodori ciliegini e lavarli bene.
2. Sbucciare la cipolla, l'aglio e la carota quindi tagliarli nel senso della lunghezza per inserirli nel serbatoio.
3. Inserire i pomodori ciliegini, la cipolla, l'aglio e la carota preparati nel serbatoio e chiudere il coperchio. Estrarre il succo.
4. Riscaldare il purè su una padella imburrata a fuoco medio. Guarnire con il timo secco a fuoco lento.
5. Aggiungere il succo e il brodo e portare a ebollizione. Aggiungere la panna fresca mescolando per 10 minuti a fuoco lento.
6. Aggiungere sale e pepe a piacere.



# 07 SOSTANZE NUTRITIVE IN OGNI INGREDIENTE

※ Il cibo e le bevande (compresi i succhi) non sono considerati farmaci o sostanze medicinali, pertanto non hanno un effetto diretto nella cura delle malattie. Anziché consumare un solo tipo di cibo o sostanza nutritiva in modo continuativo, si raccomanda di inserire nella dieta una varietà di sostanze nutritive.

※ I profili nutrizionali del ricettario indicano gli effetti di frutta e verdura.

※ Questo prodotto non garantisce valore terapeutico.

## Superfood utili per la salute del cervello

| Ingrediente | Sostanza nutritiva                      | Efficacia                                                                 |
|-------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Broccoli    | Acido folico, glucosinolato             | Effetto antiossidante, inibizione della trombogenesi                      |
| Paprica     | Vitamina C, acido folico, beta carotene | Effetto antiossidante, protezione delle funzioni cerebrali                |
| Carota      | Vitamina A, beta carotene               | Effetto antiossidante, miglioramento della circolazione sanguigna         |
| Melanzana   | Vitamina A, acido folico, antocianine   | Miglioramento della circolazione sanguigna, miglioramento della memoria   |
| Spinaci     | Ferro, luteina, beta carotene           | Miglioramento della memoria                                               |
| Asparago    | Acido folico, luteina                   | Miglioramento della memoria e della concentrazione, effetto antiossidante |
| Verza       | Vitamina B (B1, B2, B6), glucosinolato  | Effetto antiossidante, attivazione dell'attività cerebrale                |
| Mandorla    | Vitamina E, acidi grassi, catechina     | Miglioramento della memoria, attivazione dell'attività cerebrale          |

## Super food that is good for eliminating wastes/toxins from the body

| Ingrediente   | Sostanza nutritiva                       | Efficacia                                                                                  |
|---------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cetriolo      | Vitamina K, potassio                     | Azione diuretica, sollievo dall'edema, eliminazione di rifiuti dal corpo                   |
| Broccoli      | Acido folico, glucosinolato              | Effetto inibitorio sulla formazione di cellule cancerogene, effetto antiossidante          |
| Cavolo cinese | Vitamina A, glucosinolato, beta carotene | Effetto inibitorio sulla formazione di cellule cancerogene, aumento del metabolismo        |
| Verza         | Vitamina B (B1, B2, B6), glucosinolato   | Effetto inibitorio sulla formazione di cellule cancerogene, effetto antiossidante          |
| Cavolfiore    | Vitamina C, glucosinolato                | Effetto inibitorio sulla formazione di cellule cancerogene                                 |
| Cavolo        | Vitamina C, glucosinolato                | Effetto inibitorio sulla formazione di cellule cancerogene, prevenzione della costipazione |
| Pomodoro      | Vitamina C, licopene                     | Stimolazione della motilità intestinale, prevenzione della costipazione                    |
| Mela          | Quercetina, pectina                      | Riduzione del colesterolo, regolazione dell'intestino                                      |
| Banana        | Vitamina B6, potassio                    | Sollievo dall'edema, prevenzione della costipazione                                        |
| Erba di grano | Acido folico, beta carotene, clorofilla  | Prevenzione della costipazione, disintossicazione                                          |

## Frutta/verdura che contiene ricche sostanze nutritive nella buccia

| Ingrediente         | Sostanza nutritiva                                                    | Efficacia                                                                              |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Zucca               | Vitamina C, vitamina E, carotenoide                                   | Prevenzione dell'invecchiamento, sollievo dall'edema                                   |
| Patata              | Vitamina C, acido clorogenico                                         | Effetto antiossidante                                                                  |
| Patata dolce        | beta carotene (patata dolce gialla), antocianine (patata dolce viola) | Prevenzione della costipazione                                                         |
| Cetriolo            | Vitamina K, potassio                                                  | Eliminazione di rifiuti dal corpo, effetto antiossidante                               |
| Mela                | Quercetina, pectina                                                   | Effetto antiossidante, regolazione dell'intestino                                      |
| Pera                | Luteolina, quercetina                                                 | Regolazione dell'intestino, protezione dei bronchi                                     |
| Caco                | Vitamina A, vitamina C, carotene                                      | Recupero energetico                                                                    |
| Pesca               | Vitamina A, beta carotene                                             | Cura della pelle                                                                       |
| Anguria             | Potassio, licopene, citrullina                                        | Recupero energetico, azione diuretica                                                  |
| Uva (uva/uva verde) | Resveratrolo, proantocianidine, catechina (uva verde)                 | Effetto antiossidante, protezione della funzionalità epatica                           |
| Kiwi                | Acido folico, luteina, actinidina                                     | Riduzione del colesterolo, attivazione di un processo digestivo, effetto antiossidante |
| Mandarino           | Vitamina C, naringina, esperidina                                     | Effetto antiossidante, cura della pelle                                                |
| Melone coreano      | Ferro, beta carotene, acido folico                                    | Abbassamento della pressione sanguigna, disintossicazione                              |
| Melanzana           | Vitamina A, vitamina C, antocianine                                   | Riduzione del colesterolo, miglioramento della circolazione sanguigna                  |

## Frutta/verdura che contiene ricche sostanze nutritive nei semi

| Ingrediente         | Sostanza nutritiva                                    | Efficacia                                                           |
|---------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Peperone rosso      | Vitamina C, vitamina E, carotenoide                   | Cura della pelle                                                    |
| Paprica             | Acido folico, licopene, beta carotene, zeaxantina     | Effetto antiossidante, potenziamento del sistema immunitario        |
| Pomodoro            | Vitamina C, licopene                                  | Protezione della funzionalità della prostata, effetto antiossidante |
| Anguria             | Potassio, licopene, citrullina                        | Recupero energetico, azione diuretica                               |
| Fragola             | Vitamina C, acido folico, acido ellagico              | Effetto antiossidante, cura della pelle                             |
| Mirtillo            | Resveratrolo, antocianine                             | Effetto antiossidante, cura degli occhi                             |
| Uva (uva/uva verde) | Resveratrolo, proantocianidine, catechina (uva verde) | Effetto antiossidante, protezione della funzionalità epatica        |
| Kiwi                | Acido folico, luteina, actinidina                     | Riduzione del colesterolo, attivazione di un processo digestivo     |
| Frutto del drago    | Potassio                                              | Miglioramento della pressione sanguigna                             |
| Melagrana           | Fitoestrogeni, acido ellagico                         | Sollievo dai sintomi della menopausa                                |
| Melone coreano      | Ferro, beta carotene, acido folico                    | Potenziamento del sistema immunitario, disintossicazione            |



## 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