



**PHILIPS**

Шнекова соковижималка

**Отримуй максимум**  
від фруктів і овочів

Книга рецептів

**Після зимових холодів кожному з нас необхідно відновити вітамінний баланс. Зараз як ніколи організму не вистачає корисних речовин, які допоможуть нам знову відчути життєву силу та енергію.**

**Експерти вважають, що найбільше вітамінів, мікроелементів і біологічно активних речовин міститься в овочах, фруктах, ягодах, а також в зелені, горіхах та насінні.**

Саме ці продукти мають переважати у раціоні людини навесні. Щоб людина отримала необхідну добову норму, наприклад, вітаміну С, їй доведеться з'їсти майже 2 кг яблук або 7 кг капусти. Ми пропонуємо набагато легший та смачніший спосіб отримати все й одразу — готувати свіжовижатий сік.



*«Впевнена, що більшість із нас не раз помічали, що після зимових холодів наш організм відчуває загальну слабкість та нездужання. Це може проявлятися у різних симптомах: проблеми з травленням, апатія, суха шкіра та поганий настрій. Своїм пацієнтам я рекомендую обов'язково додавати у раціон фреші з фруктів та овочів — вони не тільки допоможуть відновити вітамінний баланс організму, але й сприятимуть виведенню шкідливих речовин, утворених в результаті обмінних процесів. Крім того, це найкращий спосіб зміцнити імунітет, заспокоїти нервову систему та простимулювати обмін речовин. Вже після першої склянки соку ви відчуєте, як ваше тіло наповнюється бадьорістю, здоров'ям та енергією»*

**Лариса Бойченко**

- Лікар вищої категорії
- Гастроентеролог і дієтолог з 22-річним досвідом
- Керівник клініки «Лад»
- Автор методики оздоровлення і детоксикації організму
- Постійний експерт телеканалів 1+1, СТБ, ICTV та ін., а також журналів і онлайн ЗМІ

Шнекова соковижималка  
приготує горіхове молоко  
з легкістю!



**Для поліпшення пам'яті і мозкової діяльності** необхідні вітаміни B1, B2, B5, B6, B3, B12, фолієва кислота, Mg, K, Mn, I, Fe

**Інгредієнти:**

- |             |  |
|-------------|--|
| 200 г       | абрикос без кісточки (4-5штук) / взимку гарбуз |
| 200 г       | ананас або яблуко                              |
| 0,5 склянки | ядра волоського горіха                         |
| 1 ч.л.      | насіння кунжуту                                |



**Етапи приготування**

- 1 Ядра волоського горіха та насіння кунжуту залити окропом (співвідношення 1:1) та залишити на 3 хв.
- 2 Злити воду.
- 3 Пропустити ядра та насіння через соковижималку, додаючи чисту питну воду. Загалом, під час отримання горіхового молока з ядер можна додати до 0,5 склянки води.
- 4 Абрикоси (або гарбуз), ананас (або яблука) помити (шкірку можна не знімати) та порізати на шматочки відповідно до розміру отвору соковижималки.
- 5 Пропустити усі інгредієнти через соковижималку та змішати з горіховим молоком.
- 6 Можна додати трохи насіння кунжуту для фактурності смаку.



**Для зняття стресу, дратівливості і відновлення роботи нервової системи після навантажень** необхідні вітаміни E, B, B6, холін, інозитол, мелатонін, Mg, Cu

**Інгредієнти:**

100 г	шпинат (листя)
1 склянка	вишня без кісточок / взимку грейпфрут (1 великий або 1,5 середніх)
1 шт.	банан
1 ст.л.	насіння льону



**Етапи приготування**

- 1 Грейпфрут і банан очистити від шкірки та порізати на шматки відповідно до розміру отвору соковижималки.
- 2 Пропустити усі інгредієнти через соковижималку, починаючи зі шпинату, поступово чергуючи шпинат з іншими інгредієнтами.
- 3 Насіння льону додати до готового напою.



**Для покращення зору** необхідні вітаміни С, В2, А, Е, незамінні жирні кислоти, Zn

**Інгредієнти:**

- |           |  |
|-----------|--|
| 2 склянки | чорниця / взимку морква (3 середніх коренеплоди) |
| 1 шт.     | лимон очищений + цедра                           |
| 50 г      | пророслі зерна пшениці                           |
| 1 ст.л.   | насіння льону                                    |
| 1 ч.л.    | оливкова олія                                    |



**Етапи приготування**

- 1 Чорниці (або моркву) ретельно помити. Моркву порізати на шматочки відповідно до розміру отвору соковижималки.
- 2 Лимон ретельно помити, зрізати цедру (лише жовту частину шкірки) та подрібнити її ножем. Очищений лимон розрізати на шматочки відповідно до розміру отвору соковижималки.
- 3 Пропустити пророслі зерна пшениці через соковижималку, чергуючи їх із чорницями або морквою та лимоном.
- 4 До готового напою додати подрібнену цедру, насіння льону та оливкову олію. Перемішати.



**Для зміцнення і оздоровлення слизових оболонок носа, статевих органів і шкіри** необхідні вітаміни В2, С, А, Е, флавоноїди, каротиноїди, біотин, S, Zn

**Інгредієнти:**

300 г	брюссельська капуста
1 шт.	манго або авокадо
50 г	пророслі зерна пшениці
1 ч.л.	лимонний сік
1 ч.л.	оливкова олія



**Етапи приготування**

- 1** Брюссельську капусту ретельно помити та пропустити через соковижималку. Взимку капуста може містити небагато рідини у листі. У цьому випадку пропускайте капусту через соковижималку, додаючи чисту питну воду (100-150 мл).
- 2** Манго: очистити від шкірки та зрізати м'якоть навколо кісточки. Авокадо: розрізати навпіл, видалити кісточку, ложкою дістати м'якоть.
- 3** Пропустити усі інгредієнти через соковижималку, починаючи з пророслих зерен пшениці, чергуючи їх з іншими інгредієнтами.
- 4** Вичавити з половинки лимону 1 ч.л. соку. Додати до готового напою разом з оливковою олією та перемішати.



## Для покращення репродуктивної функції та затримки старіння

необхідні вітаміни А, Е, незамінні жирні кислоти, каротиноїди, фолієва кислота, біотин, Mg, Cu, Se

### Інгредієнти:

10 шт./300 г абрикос / гарбуз  
50 г петрушка  
0,5 склянки насіння льону  
1 ч.л. оливкова олія



### Етапи приготування

- 1 Абрикоси: звільнити від кісточок. Гарбуз: зняти шкірку.
- 2 Ретельно помити петрушку.
- 3 Пропустити інгредієнти через соковижималку, починаючи з петрушки і чергуючи їх між собою.
- 4 До готового напою додати насіння льону та оливкову олію. Перемішати.



**Для покращення стану серця і кровоносних судин** необхідні вітаміни Е, В1, В6, В12, С, фолієва кислота, флавоноїди, холін, К, Mg, Cr

**Інгредієнти:**

400 г помідор / взимку білокачанна капуста

1 шт. ківі

0,5 склянки кедрові горіхи / волоські горіхи



**Етапи приготування**

- 1 Помідори (або капусту) та ківі ретельно помити та порізати на шматки відповідно до розміру отвору соковижималки. Шкірку не знімати.
- 2 Пропустити інгредієнти через соковижималку.
- 3 До готового напою додати кедрові горіхи. Якщо використовуєте волоські горіхи, їх необхідно попередньо подрібнити.



**Для підвищення і стабілізації артеріального тиску і нормалізації тону кровноносних судин** необхідні вітаміни B1, B2, B3, C, Ca, Na, Cl, Cr

**Інгредієнти:**

- |             |   |
|-------------|---|
| 400 г       | броколі                                     |
| 5 шт.       | оливки солоні (не мариновані, без кісточок) |
| 1/3 склянки | арахіс сирий                                |
| 1 шт.       | цедра лимона                                |
| 1 ч.л.      | натуральний соєвий соус                     |



**Етапи приготування**

- 1 Арахіс залити окропом, залишити на 30 хв. Злити воду та помити ядра свіжою питною водою. Пропустити ядра через соковижималку із додаванням води у пропорції 1:1.
- 2 Пропустити через соковижималку броколі та оливки, змішати з арахісовим молоком.
- 3 До готового напою додати соєвий соус та подрібнену цедру лимона.





**Для нормалізації артеріального тиску при гіпертонічній хворобі** необхідні вітаміни B6, Mg, K, N, Cu

**Інгредієнти:**

- |       |  |
|-------|--|
| 200 г | червоний буряк (1 середній коренеплід) |
| 3 шт. | яблуко (середнє)                       |
| 50 г  | пророслі зерна пшениці                 |



**Етапи приготування**

- 1 Буряк та яблука ретельно помити та порізати на шматки відповідно до розміру отвору соковижималки (шкірку можна на знімати).
- 2 Пропустити усі інгредієнти через соковижималку, чергуючи між собою, починаючи із пророслих зерен пшениці.

**Для поліпшення функції і підтримки роботи щитовидної залози** необхідні вітаміни E, фолієва кислота, Mg, I, Se

**Інгредієнти:**

300 г брюссельська капуста  
1 шт. авокадо  
0,5 склянки насіння соняшника



**Етапи приготування**

- 1 Брюссельську капусту ретельно помити та пропустити через соковижималку. Взимку капуста може містити небагато рідини у листі. У цьому випадку пропускайте капусту через соковижималку, додаючи чисту питну воду (100-150 мл).
- 2 Авокадо розрізати навпіл, видалити кістку. Дістати м'якоть ложкою та пропустити її через соковижималку.
- 3 Змішати соки капусти та авокадо і додати соняшникове насіння.



**Для покращення стану кісткової системи, зубів, м'язової тканини** необхідні вітаміни D, B5, B6, C, Ca, P, F

**Інгредієнти:**

3 шт. яблуко (середнє)  
100 г листя кропиви / взимку петрушка  
0,5 склянки насіння льону



**Етапи приготування**

- 1 Яблука та зелень помити.
- 2 Порізати яблука на шматки відповідно до розміру отвору соковижималки.
- 3 Пропустити усі інгредієнти через соковижималку, починаючи з зелені, поступово чергуючи її з яблуками.
- 4 До готового напою додати насіння льону та перемішати.





**Для покращення роботи печінки і жовчовивідних шляхів** необхідні вітаміни А, Е, К, С, В1, В2, В3, В5, фолієва кислота, біотин, флавоноїди, холін, Са, Zn, Cr, Мо, Se

**Інгредієнти:**

- |             |  |
|-------------|--|
| 100 г       | шпинат (листя)   |
| 1 склянка   | в червні: чорна смородина<br>в серпні-листопаді: синій виноград (без кісточок)<br>взимку-навесні: гарбуз (200 г) |
| 0,5 склянки | журавлина  |
| 1 ч.л.      | оливкова олія  |



**Етапи приготування**

- 1 Усі інгредієнти ретельно помити (зняти шкірку з гарбуза) та пропустити через соковижималку, чергуючи між собою, починаючи зі шпинату.
- 2 До готового напою додати оливкову олію та перемішати.



**При наявності жовчнокам'яної хвороби вживати тільки після консультації з лікарем.**



**Для покращення роботи нирок і сечовивідних шляхів** необхідні вітаміни С, холін, Na, K, Cl, Cr, Se

**Інгредієнти:**

2 склянки	малина або журавлина (1 склянка)
100 г	петрушка
1 шт.	ківі



**Етапи приготування**

- 1 Ківі ретельно помити та порізати на шматки відповідно до розміру отвору соковижималки. Шкірку не знімати.
- 2 Ретельно помити петрушку та малину.
- 3 Пропустити інгредієнти через соковижималку, чергуючи між собою, починаючи з петрушки.



**При наявності сечокам'яної хвороби можна вживати тільки після консультації лікаря.**



**Для покращення травлення і всмоктування корисних речовин в кров** необхідні вітаміни А, Е, В, В3, В6, біотин, незамінні жирні кислоти, Са, К, S, Fe, Cr, Se

**Інгредієнти:**

300 г	гарбуз
200 г	перець салатний
0,5 склянки	насіння льону
1 зубчик	часник



**Етапи приготування**

- 1 З гарбуза зняти шкірку.
- 2 Перець помити та почистити.
- 3 Порізати всі інгредієнти на шматки відповідно до розміру отвору соковижималки.
- 4 Пропустити усі інгредієнти через соковижималку, починаючи з часнику.
- 5 До готового напою додати насіння льону та перемішати.



**Для покращення білкового обміну  
(при фізичних навантаженнях, заняттях  
спортом, після виснажливих хвороб)  
необхідні вітаміни E, B6, біотин, Zn, I, Cr, S**

**Інгредієнти:**

1 шт. авокадо  
0,5 склянки мигдаль



**Етапи приготування**

- 1** Мигдаль залити окропом та залишити на 30 хв. Злити воду, помити горіхи чистою водою. Пропустити через соковижималку, додаючи свіжу питну воду у пропорції 1:1.
- 2** Авокадо розрізати навпіл, видалити кістку. Дістати м'якоть ложкою та пропустити її через соковижималку.
- 3** Змішати сік з мигдалевим молоком, ретельно перемішати.





**Для покращення вуглеводного обміну  
(при цукровому діабеті, при ожирінні,  
після лікування гормональними  
препаратами)**

**Інгредієнти:**

300 г топінамбур  
1 шт. грейпфрут  
1 склянка чорниця (взимку заморожена)



**Етапи приготування**

- 1 Грейпфрут очистити від шкірки.
- 2 Топінамбур та грейпфрут порізати на шматки відповідно до розміру отвору соковижималки.
- 3 Чорницю добре промити.
- 4 Усі інгредієнти пропустити через соковижималку, починаючи з топінамбуру.

**Для покращення жирового обміну (при ожирінні)** необхідні вітаміни А, Е, В3, біотин, флавоноїди, інозитол, холін, Zn, Mn, Cr, Se

**Інгредієнти:**

- |           |                                     |
|-----------|-------------------------------------|
| 300 г     | білокачанна капуста                 |
| 1 склянка | зелений горошок (можна заморожений) |
| 1 шт.     | грейпфрут                           |
| 1 ч.л.    | оливкова олія                       |



**Етапи приготування**

- 1 Грейпфрут очистити від шкірки.
- 2 Капусту та грейпфрут порізати на шматки відповідно до розміру отвору соковижималки.
- 3 Горошок помити чистою водою.
- 4 Усі інгредієнти пропустити через соковижималку.
- 5 До готового напою додати оливкову олію та ретельно перемішати.



**Для покращення водно-сольового обміну  
(при схильності до набряків, подагрі,  
недиференційованих болях у суглобах)  
необхідні вітаміни С, В, Са, Р, Na, К, СL**

**Інгредієнти:**

2 шт. яблуко  
2 шт. морква (середні коренеплоди)  
0,5 склянки насіння соняшника



**Етапи приготування**

- 1 Яблука та моркву ретельно помити та порізати на шматки відповідно до розміру отвору соковижималки (шкірку можна на знімати).
- 2 Пропустити інгредієнти через соковижималку.
- 3 До готового напою додати насіння соняшника.





## Для підтримки основного обміну в нормі, прискорення нормалізації маси тіла

необхідні вітаміни А, Е, В, В2, В5, С, холін, Mg, К, Р, І, Cr, Mo, Se

### Інгредієнти:

300 г	корінь селери або стебла (200 г)
200 г	цвітна капуста
1/2 шт.	великий грейпфрут



### Етапи приготування

- 1 Корінь селери ретельно помити та порізати на шматки відповідно до розміру отвору соковижималки (шкірку можна на знімати).
- 2 Грейпфрут розрізати навпіл та почистити.
- 3 Цвітну капусту помити та розібрати на суцвіття.
- 4 Усі інгредієнти пропустити через соковижималку, чергуючи між собою, та перемішати.

**Для протидії старінню, омолодження організму** необхідні вітаміни А, Е, В12, каротиноїди, фолієва кислота, біотин, інозитол, холін, лігнани, Mg, K, Cu, Cr, Zn, Mn, Mo, Se

**Інгредієнти:**

- 100 г шпинат
- 100 г пророслі зерна пшениці
- 0,5 склянки насіння льону



**Етапи приготування**

- 1 Насіння льону залити водою (1 склянка) та залишити на ніч.
- 2 Шпинат та пророслі зерна пшениці добре помити.
- 3 Пропустити шпинат і пророслі зерна пшениці через соковижималку.
- 4 Пропустити замочене насіння льону через соковижималку.



**При лікуванні простудних захворювань**  
необхідні вітаміни С, А, Е, В6, В5, фолієва  
кислота, І

**Інгредієнти:**

1 склянка	чорна смородина	200 г	квашена капуста
1 склянка	малина	<b>або</b> 1 ст.л.	мед
3 см кореня	корінь імбиру	3 см кореня	корінь імбиру



**Етапи приготування**

- 1 Всі інгредієнти добре помити.
- 2 Пропустити все через соковижималку, починаючи з кореню імбиру.
- 1 Квашену капусту та корінь імбиру пропустити через соковижималку, починаючи з імбиру.
- 2 У готовий напій додати мед та перемішати.





**Щоб позбутися запорів,** необхідні клітковина, вітаміни С, А, Е, К, Mg, Мо

**Інгредієнти:**

6 шт.	слива (краще синя)	1 шт.	червоний буряк (великий коренеплід)
6 шт.	абрикос	<b>або</b>	6-7 шт. чорнослив
1/3 склянки	насіння льону		1/3 склянки насіння льону



**Етапи приготування**

- 1 Помити сливи та абрикоси, очистити їх від кісточок та пропустити через соковижималку.
- 1 Добре помити буряк (шкірку можна не знімати) та порізати на шматочки відповідно до розміру отвору соковижималки.
- 2 У готовий напій додати насіння льону та перемішати.
- 2 Переконайтеся, що в чорносливі нема кісточок.
- 3 Пропустити всі інгредієнти через соковижималку, у готовий напій додати насіння льону.



**Для відновлення організму при проносах**  
необхідні вітаміни B1, B2, B3, B5, інозитол,  
холін, Na, Ca

**Інгредієнти:**

- |           |                            |
|-----------|----------------------------|
| 1 шт.     | банан                      |
| 1 склянка | чорниця (можна заморожена) |
| 3 ядра    | волоські горіхи            |



**Етапи приготування**

- 1 Ядра волоського горіху залити окропом на 30 хв. Воду злити та пропустити горіхи через соковижималку, додаючи чисту питну воду у пропорції 1:1.
- 2 Банан очистити від шкірки та пропустити через соковижималку разом з чорницею.
- 3 Додати сік до горіхового молока та перемішати готовий напій.



## При лікуванні алергічних реакцій

необхідні вітаміни С, РР, Е, холін, біотин, К, Mg, Se, Cr, Ca

### Інгредієнти:

300 г капуста білокачанна  
2 шт. яблуко зелене  
1/3 склянки насіння льону



### Етапи приготування

- 1 Яблука (шкірку не знімати) та капусту пропустити через соковижималку, попередньо порізавши на шматочки відповідно до розміру отвору соковижималки.
- 2 У готовий напій додати насіння льону та перемішати.



**На допомогу при печії** необхідні вітаміни F, U, E, лігніни

**Інгредієнти:**

2 шт. сира картопля (середня)  
1/2 качана капуста білокачанна  
1/3 склянки насіння льону



**Етапи приготування**

- 1 Картоплю добре помити (шкірку можна не чистити) та разом з капустою порізати на шматочки відповідно до розміру отвору соковижималки.
- 2 Пропустити інгредієнти через соковижималку.
- 3 У готовий напій додати насіння льону та перемішати.



## На допомогу при здутті кишечника

необхідні вітаміни А, Е, В1, В2, В3, С,  
флавоноїди, Мо, Се, Сr

### Інгредієнти:

300 г гарбуз  
1 склянка обліпиха  
1/3 склянки мигдаль



### Етапи приготування

- 1 Мигдаль залити окропом на 30 хв., після чого злити воду та пропустити мигдаль через соковижималку, додаючи чисту питну воду в пропорції 1:1.
- 2 Гарбуз почистити від шкірки та порізати на шматочки відповідно до розміру отвору соковижималки.
- 3 Сік з гарбуза та обліпихи додати до мигдалевого молока та перемішати.



**На допомогу при безсонні** необхідні вітаміни Е, В6, В5, фолієва кислота, інозитол, мелатонін, Mg

**Інгредієнти:**

- |           |                    |
|-----------|--------------------|
| 1 шт.     | банан              |
| 1 склянка | вишня без кісточок |
| 2 ядра    | волоські горіхи    |
| 1 ч.л.    | мед                |



**Етапи приготування**

- 1 Банан почистити від шкірки та пропустити через соковижималку разом з вишнею.
- 2 Ядра волоського горіху подрібнити, додати у готовий напій разом з медом та добре перемішати.



## Для підняття загального тону і працездатності (ефект як від кави)

необхідні вітаміни А, В3, В6, В12, С,  
фолієва кислота, біотин, Fe, Cu

### Інгредієнти:

2-3 шт. морква  
1/3 склянки фундук  
1/2 шт. перець чилі



### Етапи приготування

- 1 Фундук залити окропом на 30 хв., після чого злити воду та пропустити фундук через соковижималку, додаючи чисту питну воду в пропорції 1:1.
- 2 Моркву ретельно помити та порізати на шматочки (шкірку можна не чистити).
- 3 Моркву та перець пропустити через соковижималку та змішати з горіховим молоком.





**Для зняття головного болю  
або перенапруження** необхідні вітаміни  
С, цитрин, В, В6, В12, Mg

**Інгредієнти:**

- 1 шт. корінь селери (середній) або стебла (200 г)
- 1 шт. авокадо
- 1 шт. цедра 1 лимона
- 1 ст.л. мед



**Етапи приготування**

- 1 Авокадо розрізати навпіл, видалити кістку, дістати м'якоть ложкою.
- 2 Корінь селери помити, почистити та порізати на шматочки. Стебла селери лише помити.
- 3 Селеру та м'якоть авокадо пропустити через соковижималку, додати цедру лимону та мед і перемішати готовий напій.

# Отримуй максимум від фруктів і овочів



	Центрифужні соковижималки	Шнекові соковижималки	Блендери
	<i>Освіжаючий здоровий напій</i>	<i>Вітамінний заряд</i>	<i>Здорова їжа в стакані</i>
Консистенція готового напою			
Вміст м'якоті	•	••	•••
Поживні речовини (вітаміни, мінерали)	•••	••••	•••
«Легкість» пиття	•••••	•••	•
Інгредієнти	 Фрукти, овочі	 Фрукти, овочі, ягоди, зелень, горіхи	 Фрукти, овочі, ягоди, зелень, горіхи + лід/рідина
Кількість			

