



VENTRAY

COLD PRESS JUICER

RECIPES





CONTENTS

DETOX & WEIGHT LOSS

- 04 Kale Melon Apple Juice
- 06 Detox Bittermelon Kiwi Juice
- 08 Natural Detoxification Juice
- 10 Kiwi Grape Juice

NUTRITIOUS

- 12 Energizing Ginger Carrot Juice
- 14 Tangerine Tomato Juice
- 16 Peach Pear Juice
- 18 Aloe Bosc Juice

KID-FRIENDLY

- 20 Passionfruit Grapefruit Juice
- 22 Very Berry Juice
- 24 Sweet Beets and Apple + Warm Sweet Beets and Ginger Juice
- 26 Strawberry Pineapple Milk

Thank you for choosing Ventray.
For more recipes, please visit ventray.com/recipes



KALE MELON APPLE JUICE

Thinking of going lean and clean? This is the perfect weight loss juicing recipe for you. Kale is the powerhouse of Vitamins A, K, and C. Great source of fiber. This juice aids digestions. Melons are loaded with beta-carotene. This juice is hydrating and refreshing all at the same time.



Vitamin A



Vitamin C



Vitamin K



Fiber

Ingredients

½ small cantaloupe
½ cucumber
1 small apple
1 cup of pineapple
1 kiwi
½ lemon
1 cup of kale

Directions

1. Wash and peel all ingredients and cut into chunks
2. Juice and alternate between different ingredients



DETOX BITTERMELON KIWI JUICE

Rich in Iron, and low in sugar. Bitter melon juice are known to be good for diabetes. Helps lower blood sugar, especially for those with diabetes. Enhance immunity, relieving asthma, and helps to improve skin condition.



Lower Blood
Sugar



Enhance
Immunity



Relieving
Asthma



Improve Skin
Condition

Ingredients

1 stalk of celery
 ½ cucumber
 ½ bitter melon
 ½ cup spinach
 1 lemon
 2 kiwi
 ½ carrot
 ½ pineapple

Directions

1. Wash celery, cucumber, bitter melon, spinach and carrot
2. Cut carrot cucumber pineapple into chunks
3. Juice and alternate between ingredients



NATURAL DETOXIFICATION JUICE

The best cleanse you can ever go on. This detox recipe will help assist your body to get rid of the toxin in a natural way. It helps with indigestion, bloating and cleanses your liver. Natural juice detox can also improve your skin condition over time. This recipe will help you feel better inside and out.



Helps with
Indigestion



Helps with
Bloating



Cleanses
Your Liver



Improve Skin
Condition

Ingredients

2 cucumbers
½ lime
1 cup cilantro
1 cup kale
1 green apple
½ lemon

Directions

1. Wash cucumber, apple, cilantro and kale leaves
2. Juice leafy ingredients first



KIWI GRAPE JUICE

Kiwis are packed with Vitamin C, E, folate and potassium. They are enriched with fiber. Grapes can help reduce risk of blood-clots, preventing damage to blood vessels, and reducing low-density lipoprotein cholesterol.



Vitamin C,E



Folate



Potassium



Fiber



Reduce Risk
of Blood Clot



Prevent
Damage to
Blood Vessels

Ingredients

4 kiwis
500g of green grapes
2 pears
20g of sugar

Directions

1. Cut kiwis and pears into chunks
2. Wash grapes
3. Juice all ingredients and serve

ENERGIZING GINGER CARROT JUICE

Drink healthy, and cleanse your body. So much goodness in one cup. This anti-inflammatory juice helps to increase and boost your energy level. Carrot juice are good for your eyes with great source of beta-carotene, and Vitamin A.



Vitamin A



Good for Your
Eyes



Increase and
Boost Energy
Level



Beta-carotene

Ingredients

2 carrots
½ honeydew
2 small apples
½ orange
½ mango
1 small piece of ginger
½ lemon

Directions

1. Wash and remove seeds or core of fruits
2. Cut ingredients into chunks and juice alternating between different ingredients



TANGERINE TOMATO JUICE

The sweet taste of tomato and pear are heightened by a hint of spinach. Tangerines are rich in antioxidants which helps to prevent inflammation in the body. Tomato juice are rich with mineral phytonutrient content.



Rich in
Antioxidants



Prevent
Inflammation



Rich with Mineral
Phytonutrient
Content

Ingredients

3 tangerines
2 carrots
1 tomato

Directions

1. Slice tangerines, tomato, and cut carrots into chunks
2. Juice and alternate between ingredients



PEACH PEAR JUICE

This delicious juice is packed with dietary fiber, vitamins, and mineral, and it tastes amazing. Pear juice helps to boost your body's production of collagen, it is also rich in Vitamin K which helps to maintain healthy bones.



Fiber



Vitamin K



Boost
Production of
Collagen

Ingredients

3 large peaches
2 plums
2 pears
1 cucumber

Directions

1. Wash all ingredients and cut them into chunks
2. Juice all ingredients and alternate between ingredients



ALOE BOSC JUICE

This hydrating aloe juice may help with digestion and heal skin. Aloe is packed with folic acid, minerals, helps with immune function, and great for you skin. This combination of aloe and bosc is a great nature source to relieve constipation and help with bowel movements. A great way to go on a body cleanse.



Help With
Digestion



Great for skin



Helps with
Immune
Function



Relieve
Constipation



Help with Bowel
Movements

Ingredients

200g of aloe
500g of cantaloupe
2 bosc pears

Directions

1. Boil aloe until cooked, rinse under cold water, then juice
2. Juice cantaloupe and pears, blend in aloe juice and serve chilled



PASSIONFRUIT GRAPEFRUIT JUICE

Tasty treat, or add your favorite alcohol to turn it into a Mimosa. Passionfruit is rich in Vitamin C, helps to boost immunity. Increase hemoglobin in our red blood cells and helps to increase Vitamin B6. Grapefruits helps to maintain a healthy heart and great source of lycopene.



Vitamin C, B6



Boost
Immunity



Increase
Hemoglobin



Maintain a
Healthy Heart



Soucre of
Lycopene

Ingredients

4 passion fruits
2 grapefruits
2 apples
1 pear

Directions

1. Scoop out flesh and seeds of passionfruit
2. Cut grapefruits, apples, and pear into slices
3. Juice and alternate between ingredients

SWEET BEETS AND APPLE

Enjoy this to boost your energy or take a break from your busy day. Beets juice helps to lower blood pressure, improves exercise stamina, and helps you to maintain a healthy weight. Beets are also high in potassium and great source for minerals.



Boost Energy



Lower Blood Pressure



Improves Stamina



Maintain a Healthy Weight



High in Potassium

Ingredients

3 beets
1 apple
2 small carrots
½ lemon

Directions

1. Wash all ingredients and cut into chunks
2. Juice and alternate between different ingredients

WARM SWEET BEETS AND GINGER JUICE

This detoxifying juice is packed with nutrients that help to boost your immunity.



Boost Energy



Lower Blood Pressure



Improves Stamina



Maintain a Healthy Weight



High in Potassium

Ingredients

3 beets
1 thumb of ginger
1 lemon grass
Handful of mint

Directions

1. Wash and peel ginger and beets then cut into chunks
2. Juice ginger, beets, and lemongrass
3. Add the juice to a small soup pan, simmer and add in mint leaves



VERY BERRY JUICE

Vibrant in color, great in taste, low in calories, yet loaded with antioxidants, need I say more? Blueberries are packed with anthocyanins known to aid memory. Raspberries contain ellagic acid which contains anti-cancer properties.



Low in Calories



Loaded with Antioxidants



Anthocyanins



Ellagic Acid

Ingredients

½ cup blue berries
1 cup strawberries
½ cup raspberries
4 mint leaves
3 apples

Directions

1. Wash all ingredients
2. Juice and alternate between ingredients

STRAWBERRY PINEAPPLE MILK

Change up your morning milk by adding some fruity flavors. Packed with vitamins, fiber, high levels of antioxidant. Strawberries are sodium-free, fat-free. Cholesterol-free. They are super low in calories, loaded in vitamin C, calcium, magnesium and potassium.



Vitamin C



Calcium



Magnesium



Potassium



Cholesterol-Free



High Levels of Antioxidant

Ingredients

500g of strawberries
1 pineapple
60g of sugar
100ml of light cream

Directions

1. Juice strawberries and pineapple
2. Blend in 30g of sugar
3. Blend light cream with 30g of sugar until thick and add this on top of strawberry pineapple juice and serve

RAW ALMOND MILK

Almond milk is loaded with protein, calcium, and vitamins. Enriched in vitamin D. low in calories, unsweetened almond milk helps to maintain low blood sugar, a great dairy-free substitute.



Vitamin D



Protein



Calcium



Low in Calories



Maintain Low Blood Sugar

Ingredients

1 cup almond
3 cups water for soaking
3 cups filtered water for juicing
½ tsp vanilla extract
3 pitted dates

Directions

1. Soak almond in 3 cups of water over night
2. Pour out water and rinse
3. Add 3 cups filtered water
4. Juice spoonful of almond and water, juice dates with your Ventray Masticating Juicer
5. Stir in vanilla extract and serve



EXTRACTEUR DE JUS À BASSE VITESSE

RECETTES



WWW.VENTRAY.COM



WWW.VENTRAY.COM



SOMMAIRE

DÉTOX & PERTE DE POIDS

- 33 Jus de chou frisé, melon et pomme
- 35 Jus détox de melon amer et kiwi
- 37 Jus détoxifiant naturel
- 39 Jus de kiwi et raisin

NUTRITIF

- 41 Jus de gingembre et carotte énergisant
- 43 Jus de mandarine et tomate
- 45 Jus de pêche et poire
- 47 Jus d'aloès et Beurré Bosc

ADAPTÉ AUX ENFANTS

- 49 Jus de fruit de la passion et pamplemousse
- 51 Jus de baies
- 53 Betteraves sucrières et pomme + Jus de betteraves sucrières et gingembre chaud
- 55 Lait fraise ananas

Merci d'avoir choisi Ventray.
Pour plus de recettes, veuillez vous rendre sur
ventray.com/recipes



JUS DE CHOU FRISÉ, MELON ET POMME

Si vous envisagez de mincir et de vous purifier, il s'agit de la meilleure recette d'extraction de jus pour perdre du poids. Le chou frisé est un concentré de vitamines A, K et C. Une excellente source de fibres. Ce jus facilite la digestion. Les melons sont chargés en bêta-carotène. Ce jus est à la fois hydratant et rafraîchissant.



Vitamine A



Vitamine C



Vitamine K



Fibres

Ingrédients

½ petit melon cantaloup
 ½ concombre
 1 petite pomme
 1 tasse d'ananas
 1 kiwi
 ½ citron
 1 tasse de chou frisé

Indications

1. Laver et éplucher tous les ingrédients et les couper en morceaux
2. Extraire le jus et alterner les différents ingrédients



JUS DÉTOX DE MELON AMER ET KIWI

Riche en fer et pauvre en sucre. Il est reconnu que le jus de melon amer est bon pour lutter contre le diabète. Il aide à réduire la glycémie, en particulier chez les personnes diabétiques. Il favorise l'immunité, soulage l'asthme et aide à améliorer l'état cutané.



Réduction de la glycémie



Favorisation de l'immunité



Soulagement de l'asthme



Amélioration de l'état cutané

Ingrédients

1 branche de céleri
 ½ concombre
 ½ melon amer
 ½ tasse d'épinards
 1 citron
 2 kiwis
 ½ carotte
 ½ ananas

Indications

1. Laver le céleri, le concombre, le melon amer, les épinards et la carotte
2. Couper la carotte, le concombre et l'ananas en morceaux
3. Extraire le jus et alterner les ingrédients



JUS DÉTOXIFIANT NATUREL

La meilleure détox que vous puissiez suivre. Cette recette détox aidera votre corps à se débarrasser des toxines de manière naturelle. Elle apporte une aide au niveau de l'indigestion et des ballonnements, et purifie votre foie. La détox à base de jus naturel peut également améliorer l'état de votre peau au fil du temps. Cette recette vous aidera à vous sentir mieux, à l'intérieur comme à l'extérieur.



Aide au niveau de l'indigestion



Aide à lutter contre les ballonnements



Purification de votre foie



Amélioration de l'état cutané

Ingrédients

2 concombres
 ½ citron vert
 1 tasse de coriandre
 1 tasse de chou frisé
 1 pomme verte
 ½ citron

Indications

1. Laver les concombres, la pomme, la coriandre et les feuilles de chou frisé
2. Extraire d'abord le jus des ingrédients à feuilles



JUS DE KIWI ET RAISIN

La douce saveur de la tomate et de la poire est accentuée par un soupçon d'épinards. Les kiwis sont riches en vitamines C et E, en folate et en potassium. Ils sont enrichis en fibres. Le raisin peut aider à réduire les risques de caillots de sang, à prévenir les dommages au niveau des vaisseaux sanguins et à réduire le cholestérol à lipoprotéines de basse densité.



Vitamines C,E



Folate



Potassium



Fibres



Réduction du
risque de caillots
de sang



Prévention des
dommages
au niveau
des vaisseaux
sanguins

Ingrédients

4 kiwis
500g de raisin vert
2 poires
20g de sucre

Indications

1. Couper les kiwis et les poires en morceaux
2. Laver le raisin
3. Extraire le jus de tous les ingrédients et servir



JUS DE GINGEMBRE ET CAROTTE ÉNERGISANT

Buvez sainement et purifiez votre corps. Autant de bienfaits dans une seule tasse. Ce jus anti-inflammatoire aide à accroître et à renforcer votre niveau d'énergie. Le jus de carotte est bon pour vos yeux, avec une excellente source de bêta-carotène et de vitamine A.



Vitamine A



Bon pour vos yeux



Accroissement et renforcement du niveau d'énergie



Bêta-carotène

Ingrédients

2 carottes
 ½ mielat
 2 petites pommes
 ½ orange
 ½ mangue
 1 petit morceau de gingembre
 ½ citron

Indications

1. Laver les fruits et enlever les pépins ou le noyau
2. Couper les ingrédients en morceaux et extraire le jus en alternant les différents ingrédients



JUS DE MANDARINE ET TOMATE

La douce saveur de la tomate et de la poire est accentuée par un soupçon d'épinards. Les mandarines sont riches en antioxydants, ce qui aide à prévenir l'inflammation dans le corps. Le jus de tomate est riche en minéraux et phytonutriments.



Richesse en antioxydants



Prévention de l'inflammation



Richesse en minéraux et phytonutriments

Ingrédients

3 mandarines
2 carottes
1 tomate

Indications

1. Couper les mandarines et la tomate en tranches, et couper les carottes en morceaux
2. Extraire le jus en alternant les ingrédients



JUS DE PÊCHE ET POIRE

Ce délicieux jus est riche en fibres diététiques, vitamines et minéraux et possède un goût formidable. Le jus de poire aide à stimuler la production de collagène dans votre corps ; il est également riche en vitamine K qui aide à conserver des os sains.



Fibres



Vitamine K



Stimulation de
la production
de collagène

Ingrédients

3 grosses pêches
2 prunes
2 poires
1 concombre

Indications

1. Laver tous les ingrédients et les couper en morceaux
2. Extraire le jus de tous les ingrédients en alternant ces derniers



JUS D'ALOÈS ET BEURRÉ BOSC

Ce jus d'aloès hydratant peut faciliter la digestion et soigner la peau. L'aloès est riche en acide folique et minéraux, aide la fonction immunitaire et est excellent pour votre peau. Cette association d'aloès et de Beurré Bosc est une formidable source naturelle pour soulager la constipation et apporter une aide au niveau des selles. Une excellente manière de purifier le corps.



Aide au niveau de la digestion



Formidable pour la peau



Aide au niveau de la fonction immunitaire



Soulagement de la constipation



Aide au niveau des selles

Ingrédients

200g d'aloès
500g de melon cantaloup
2 poires Beurré Bosc

Indications

1. Faire bouillir l'aloès jusqu'à ce qu'il soit cuit, le rincer à l'eau froide, puis extraire le jus
2. Extraire le jus du melon cantaloup et des poires, le mélanger au jus d'aloès et servir froid



JUS DE FRUIT DE LA PASSION ET PAMPLEMOUSSE

Un petit plaisir gourmand, ou ajoutez votre alcool préféré pour le transformer en Mimosa. Le fruit de la passion est riche en vitamine C et aide à stimuler l'immunité. Il accroît l'hémoglobine dans nos globules rouges et aide à augmenter la vitamine B6. Le pamplemousse aide à conserver un cœur sain et est une excellente source de lycopène.



Vitamines C, B6



Stimulation de l'immunité



Accroissement de l'hémoglobine



Conservation d'un cœur sain



Source de lycopène

Ingredients

4 fruits de la passion
2 pamplemousses
2 pommes
1 poire

Indications

1. Retirer la chair et les pépins des fruits de la passion
2. Couper les pamplemousses, les pommes et la poire en tranches
3. Extraire le jus et alterner les ingrédients

BETTERAVES SUCRIÈRES ET POMME

À savourer pour stimuler votre énergie ou faire une pause au cours d'une journée chargée. Le jus de betterave aide à réduire la tension artérielle, améliore l'endurance durant les exercices et vous aide à conserver un poids sain. Les betteraves possèdent également une forte teneur en potassium et constituent une excellente source de minéraux.



Stimulation de l'énergie



Baisse de la tension artérielle



Amélioration de l'endurance



Conservation d'un poids sain



Forte teneur en potassium

Ingrédients

3 betteraves
1 pomme
2 petites carottes
½ citron

Indications

1. Laver tous les ingrédients et les couper en morceaux
2. Extraire le jus et alterner les différents ingrédients

JUS DE BETTERAVES SUCRIÈRES ET GINGEMBRE CHAUD

Ce jus détoxifiant est riche en nutriments qui vous aident à stimuler votre immunité.



Stimulation de l'énergie



Baisse de la tension artérielle



Amélioration de l'endurance



Conservation d'un poids sain



Forte teneur en potassium

Ingrédients

3 betteraves
Gingembre de la taille d'1 pouce
1 citronnelle
Poignée de menthe

Indications

1. Laver et éplucher le gingembre et les betteraves puis les couper en morceaux
2. Extraire le jus du gingembre, des betteraves et de la citronnelle
3. Ajouter le jus dans une petite casserole à soupe, faire mijoter et y ajouter des feuilles de menthe



JUS DE BAIES

Avec une couleur vive, un goût fantastique, une composition faible en calories mais chargée en antioxydants... est-il nécessaire d'en dire davantage ? Les myrtilles sont riches en anthocyanes, connus pour stimuler la mémoire. Les framboises contiennent de l'acide ellagique aux propriétés anti-cancer.



Faible teneur
en calories



Forte teneur en
antioxydants



Anthocyanes



Acide ellagique

Ingrédients

½ tasse de myrtilles
1 tasse de fraises
½ tasse de framboises
4 feuilles de menthe
3 pommes

Indications

1. Laver tous les ingrédients
2. Extraire le jus et alterner les ingrédients

LAIT FRAISE ANANAS

Modifiez votre lait du matin en y ajoutant quelques saveurs fruitées. Teneur élevée en vitamines, fibres et antioxydants. Les fraises sont dépourvues de sodium et de matières grasses. Sans cholestérol. Elles sont très pauvres en calories mais riches en vitamine C, calcium, magnésium et potassium.



Vitamine C



Calcium



Magnésium



Potassium



Sans cholestérol



Teneur élevée en antioxydants

Ingrédients

500g de fraises
1 ananas
60g de sucre
100 ml de crème légère

Indications

1. Extraire le jus des fraises et de l'ananas
2. Incorporer 30 g de sucre
3. Mélanger la crème légère avec 30 g de sucre jusqu'à ce que la consistance soit épaisse et l'ajouter au sommet du jus de fraise et ananas puis servir

LAIT D'AMANDE CRU

Le lait d'amande possède une teneur élevée en protéines, calcium et vitamines. Enrichi en vitamine D. Pauvre en calories, le lait d'amande non sucré aide à maintenir un niveau de glycémie faible. Il s'agit d'un excellent substitut dé lactosé.



Vitamine D



Protéines



Calcium



Faible teneur en calories



Maintien d'un niveau de glycémie faible

Ingrédients

1 tasse d'amandes
3 tasses d'eau pour faire tremper
3 tasses d'eau filtrée pour extraire le jus
½ cuillère à café d'extrait de vanille
3 dattes dénoyautées

Indications

1. Faire tremper les amandes dans 3 tasses d'eau pendant toute une nuit
2. Vider l'eau et rincer
3. Ajouter 3 tasses d'eau filtrée
4. Extraire le jus d'une cuillerée d'amandes avec l'eau ; extraire le jus des dattes avec votre extracteur de jus par broyage Ventray
5. Incorporer l'extrait de vanille et servir



EXTRACTOR DE JUGO EN FRIO

RECETAS



WWW.VENTRAY.COM



WWW.VENTRAY.COM



CONTENIDO

DESINTOXICACIÓN Y PÉRDIDA DE PESO

- 61 Jugo de manzana, melón y col rizada
- 63 Jugo de kiwi y melón amargo desintoxicante
- 65 Jugo natural desintoxicante
- 67 Jugo de kiwi y uva

NUTRITIVO

- 69 Jugo energético de zanahoria y jengibre
- 71 Jugo de mandarina y tomate
- 73 Jugo de melocotón y pera
- 75 Jugo de aloe y peras bosc

IDEAL PARA NIÑOS

- 77 Jugo de pomelo y maracuyá
- 79 Increíble jugo de bayas
- 81 Jugo de remolachas dulces y manzana + Jugo tibio de remolachas dulces y jengibre
- 83 Leche de piña y fresa

Gracias por elegir Ventray.
Para más recetas, visita ventray.com/recipes



JUGO DE MANZANA, MELÓN Y COL RIZADA

¿Piensa en adelgazar y purificarse? Esta es la perfecta receta de jugo para perder peso. La col rizada es un fuente principal de vitaminas A, K y C. Es rica en fibra. Los melones contienen grandes cantidades de betacaroteno. Este jugo ayuda la digestión. Además, es hidratante y refrescante al mismo tiempo.



Vitamina A



Vitamina C



Vitamina K



Fibra

Ingredientes

½ melón pequeño
 ½ pepino
 1 manzana pequeña
 1 taza de piña
 1 kiwi
 ½ limón
 1 taza de col rizada

Preparación

1. Lave y pele todos los ingredientes y córtelos en trozos.
2. Extraiga el jugo alternando los diferentes ingredientes



JUGO DE KIVI Y MELÓN AMARGO DESINTOXICANTE

Rico en hierro y bajo en azúcar. El jugo de melón amargo es conocido por ser bueno para la diabetes. Ayuda a reducir el azúcar en sangre, especialmente para los diabéticos. Favorece al sistema inmunológico, alivia el asma y ayuda a mejorar la condición de la piel.



Reducción del nivel de azúcar en sangre



Favorece al sistema inmunológico



Alivia el asma



Mejora la condición de la piel

Ingredientes

1 tallo de apio
 ½ pepino
 ½ melón amargo
 ½ taza de espinaca
 1 limón
 2 kiwi
 ½ zanahoria
 ½ piña

Preparación

1. Lave el apio, el pepino, el melón amargo, la espinaca y la zanahoria
2. Corte la zanahoria, el pepino y la piña en trozos
3. Extraiga el jugo alternando los diferentes ingredientes



JUGO NATURAL DESINTOXICANTE

La mejor limpieza que pueda hacer. Esta receta de desintoxicación ayudará a su cuerpo a deshacerse de toxinas de forma natural. Ayuda con la indigestión y la hinchazón, y limpia su hígado. El jugo natural desintoxicante también puede mejorar la condición de su piel con el tiempo. Esta receta le ayudará a sentirse mejor por dentro y por fuera.



Ayuda con la indigestión



Ayuda con la hinchazón



Limpia su hígado



Mejorar la condición de la piel

Ingredientes

2 pepinos
½ lima
1 taza de cilantro
1 taza de col rizada
1 manzana verde
½ limón

Preparación

1. Lave el pepino, la manzana, el cilantro y las hojas de col rizada
2. Extraiga primero el jugo de los ingredientes con hojas.



JUGO DE KIWI Y UVA

Los kiwis contienen vitamina C y E, ácido fólico y potasio. Están enriquecidos con fibra. Las uvas pueden ayudar a reducir el riesgo de coágulos sanguíneos, prevenir el daño a los vasos sanguíneos y reducir el colesterol de las lipoproteínas de baja densidad.



Vitamina C, E



Folato



Potasio



Fibra



Reduce el riesgo de coágulos sanguíneos



Previene daños a los vasos sanguíneos

Ingredientes

4 kiwis
500g de uvas verdes
2 peras
20g de azúcar

Preparación

1. Corte los kiwis y las peras en trozos
2. Lave las uvas
3. Extraiga el jugo de todos los ingredientes y sirva

JUGO ENERGÉTICO DE ZANAHORIA Y JENGIBRE

Tome una bebida saludable y limpie su cuerpo. Tanta sustancia en una taza. Este jugo antiinflamatorio ayuda a aumentar y estimular su nivel de energía. El jugo de zanahoria es bueno para la vista por ser una gran fuente de betacaroteno y vitamina A.



Vitamina A



Bueno para la vista



Aumenta y estimula el nivel de energía



Betacaroteno

Ingredientes

2 zanahorias
 ½ melón chino
 2 manzanas pequeñas
 ½ naranja
 ½ mango
 1 pedazo pequeño de jengibre
 ½ limón

Preparación

1. Lave y quite las semillas o el centro de las frutas
2. Corte los ingredientes en trozos y extraiga el jugo alternando entre diferentes ingredientes



JUGO DE MANDARINA Y TOMATE

El sabor dulce del tomate y la pera se intensifica con un toque de espinaca. Las mandarinas son ricas en antioxidantes las cuales ayudan a prevenir la inflamación en el cuerpo. El jugo de tomate es rico en fitonutrientes minerales.



Rico en antioxidantes



Previene la inflamación



Rico en fitonutrientes minerales

Ingredientes

3 mandarinas
2 zanahorias
1 tomate

Preparación

1. Rebane las mandarinas, el tomate y corte las zanahorias en trozos
2. Extraiga el jugo alternando los ingredientes



JUGO DE MELOCOTÓN Y PERA

Este delicioso jugo está lleno de fibra dietética, vitaminas y minerales, y tiene un sabor increíble. El jugo de pera ayuda a aumentar la producción de colágeno de su cuerpo. También es rico en vitamina K la cual ayuda a mantener los huesos saludables.



Fibra



Vitamina K



Aumenta la
producción de
colágeno

Ingredientes

3 melocotones grandes
2 ciruelas
2 peras
1 pepino

Preparación

1. Lave todos los ingredientes y cortelos en trozos
2. Extraiga el jugo alternando los diferentes ingredientes



JUGO DE ALOE Y PERAS BOSCO

Este jugo hidratante de aloe puede ayudar con la digestión y mejorar la piel. El aloe contiene ácido fólico y minerales. Ayuda con la función inmunológica y es espectacular para la piel. Esta combinación de aloe y peras bosco constituye una gran fuente natural para aliviar el estreñimiento y ayudar con las evacuaciones. Es una excelente manera de realizar una limpieza corporal.



Ayuda con la digestión



Ideal para la piel



Ayuda con la función inmunológica



Alivia el estreñimiento



Ayuda con las evacuaciones

Ingredientes

200g de aloe
500g de melón
2 peras bosco

Preparación

1. Hierva el aloe hasta que esté cocido, enjuague con agua fría y luego extraiga su jugo
2. Extraiga el jugo del melón y de las peras y mezcle con el jugo de aloe. Sirva frío



JUGO DE POMELO Y MARACUYÁ

Deliciosa merienda ó agreguele su alcohol favorito para convertirlo en una Mimosa. La maracuyá es rica en vitamina C y favorece al sistema inmune. Sube la hemoglobina en nuestros glóbulos rojos y ayuda a aumentar la vitamina B6. El pomelo ayuda a mantener el corazón saludable y es una gran fuente de licopeno.



Vitamina C, B6



Favorece al sistema inmune



Sube la hemoglobina



Mantiene el corazón saludable



Fuente de licopeno

Ingredientes

4 maracuyás
2 pomelos
2 manzanas
1 pera

Preparación

1. Saque la pulpa y las semillas de las maracuyás
2. Corte los pomelos, manzanas y peras en rodajas
3. Extraiga el jugo alternando los diferentes ingredientes

JUGO DE REMOLACHAS DULCES Y MANZANA

Disfrute de esta delicia para aumentar su energía o tomar un descanso de su atareado día. El jugo de remolacha ayuda a disminuir la presión arterial, mejora la resistencia al ejercicio y le ayuda a mantener un peso saludable. Las remolachas también son altas en potasio y una gran fuente de minerales.



Aumenta la energía



Presión arterial baja



Mejora la resistencia



Mantiene un peso saludable



Alto en potasio

Ingredientes

3 remolachas
1 manzana
2 zanahorias pequeñas
½ limón

Preparación

1. Lavar todos los ingredientes y cortar en trozos
2. Extraiga el jugo alternando los diferentes ingredientes

JUGO TIBIO DE REMOLACHAS DULCES Y JENGIBRE

Este jugo desintoxicante está lleno de nutrientes que ayudan a mejorar su sistema inmune.



Aumenta la energía



Presión arterial baja



Mejora la resistencia



Mantiene un peso saludable



Alto en potasio

Ingredientes

3 remolachas
1 jengibre del tamaño del pulgar
1 limoncillo
Puñado de menta

Preparación

1. Lave y pele el jengibre y las remolachas, y luego córtelas en trozos.
2. Extraiga el jugo del jengibre, la remolacha y el limoncillo
3. Agregue el jugo a una olla pequeña, cocine a fuego lento y agregue las hojas de menta



INCREIBLE JUGO DE BAYAS

De color vibrante, excelente sabor, bajo en calorías pero cargado de antioxidantes, ¿necesito decir más? Los arándanos están llenos de antocianinas que ayudan a la memoria. Las frambuesas contienen ácido elágico los cuales poseen propiedades anticancerígenas.



Bajo en calorías



Cargado de antioxidantes



Anthocyanins



Ácido elágico

Ingredientes

½ taza de arándanos
1 taza de fresas
½ taza de frambuesas
4 hojas de menta
3 manzanas

Preparación

1. Lave todos los ingredientes
2. Extraiga el jugo alternando los diferentes ingredientes

LECHE DE PIÑA Y FRESA

Salga de la rutina agregando sabores frutales a su bebida láctea de la mañana. Llena de vitaminas, fibra, y altos niveles de antioxidantes. Las fresas son libres de sodio, grasa y colesterol. Son bajas en calorías y contienen gran cantidad de vitamina C, calcio, magnesio y potasio.



Vitamina C



Calcio



Magnesio



Potasio

Libre de
colesterolAltos niveles de
antioxidantes

Ingredientes

500g de fresas
1 piña
60g de azúcar
100 ml de crema ligera

Preparación

1. Extraiga el jugo de las fresas y la piña
2. Agregue y mezcle 30g de azúcar
3. Bata la crema ligera con 30 g de azúcar hasta que espese. Agregue esto al jugo de piña y fresa. Sirva

LECHE DE ALMENDRA AL NATURAL

La leche de almendra contiene grandes cantidades de proteínas, calcio y vitaminas. Es baja en calorías y está enriquecida con vitamina D. La leche de almendra no endulzada ayuda a mantener niveles bajos de azúcar en sangre y es un excelente sustituto de lácteos.



Vitamina D



Proteína



Calcio



Baja en calorías

Mantiene niveles
bajos de azúcar
en sangre

Ingredientes

1 taza de almendra
3 tazas de agua para el remojo
3 tazas de agua filtrada para jugos
½ cucharadita de extracto de vainilla
3 dátiles deshuesados

Preparación

1. Remoje las almendras en 3 tazas de agua durante la noche
2. Escurra y enjuague las almendras
3. Agregue 3 tazas de agua filtrada
4. Procese en su extractor de jugo en frío Ventray cucharadas de almendras, agua y dátiles
5. Agregue el extracto de vainilla y sirva



VENTRAY

SLOW JUICER ENTSAFTER

REZEPTE



VENTRAY



WWW.VENTRAY.COM



WWW.VENTRAY.COM



INHALT

ENTSCHLACKEN & ABNEHMEN

- 89 Grünkohl-Melone-Apfel-Saft
- 91 Entschlackungs-Bittermelone-Kiwi-Saft
- 93 Natürlicher Entschlackungssaft
- 95 Kiwi-Trauben-Saft

NAHRHAFT

- 97 Belebender Ingwer-Karotten-Saft
- 99 Mandarinen-Tomaten-Saft
- 101 Pfirsich-Birnen-Saft
- 103 Aloe-Boscs-Saft

KINDERFREUNDLICH

- 105 Passionsfrucht-Grapefruit-Saft
- 107 Sehr beeriger Saft
- 109 Zuckerrüben und Apfel + Warmer Zuckerrüben- und Ingwersaft
- 111 Erdbeer-Ananas-Milch

Vielen Dank dass Sie Ventray gewählt haben.

Weitere Rezepte finden Sie unter www.ventray.com/recipes



GRÜNKOHL-MELONE- APFEL-SAFT

Denken an mager und sauber, ist dieses das vollkommene Entsaftenrezept zum Abnehmen für Sie. Grünkohl ist ein Kraftwerk an Vitamine A, K und C. Super Quelle von Ballaststoffen. Dieser Saft unterstützt die Verdauung. Melonen sind voll von Beta-Carotin. Dieser Saft ist hydratisierend und erfrischend zugleich.



Vitamin A



Vitamin C



Vitamin K



Ballaststoffe

Zutaten

½ Kleine Cantaloupe-Melone
 ½ Gurke
 1 Kleiner Apfel
 1 Tasse Ananas
 1 Kiwi
 ½ Zitrone
 1 Tasse Grünkohl

Zubereitung

1. Alle Zutaten waschen, schälen und in Stücke schneiden
2. Entsaften und zwischen den verschiedenen Zutaten wechseln



ENTSCHLACKUNGS-BITTER-MELONEN-KIWI-SAFT

Reich an Eisen und wenig Zucker. Bittermelonensaft ist bekanntlich gut für Diabetes. Hilft bei der Senkung des Blutzuckers, besonders bei Diabetikern. Verbessert das Immunsystem, lindert Asthma und hilft, den Hautzustand zu verbessern.



Niedrigerer
Blutzucker



Verbessert das
Immunsystem



Entlastet
Asthma



Verbessert den
Hautzustand

Zutaten

1 Stange Sellerie
½ Gurke
½ Bittermelone
½ Tasse Spinat
1 Zitrone
2 Kiwis
½ Karotte
½ Ananas

Zubereitung

1. Sellerie, Gurke, Bittermelone, Spinat und Karotte waschen
2. Karotte, Gurke, Ananas in Stücke schneiden
3. Entsaften und zwischen den verschiedenen Zutaten wechseln



NATÜRLICHER ENTSCHLACK- UNGSSAFT

Die beste Reinigung, die du je machen kannst. Dieses Entschlackungsrezept hilft Ihrem Körper, Giftstoffe auf natürliche Weise loszuwerden. Es hilft bei Verdauungsstörungen, Blähungen und reinigt die Leber. Natürliche Saftentschlackung kann auch Ihren Hautzustand mit der Zeit verbessern. Dieses Rezept wird Ihnen helfen, sich innen und außen besser zu fühlen.



Hilft bei Verdauungsstörungen



Hilft bei Blähungen



Reinigt Ihre Leber



Verbessert den Hautzustand

Zutaten

2 Gurken
½ Limone
1 Tasse Koriander
1 Tasse Grünkohl
1 grüner Apfel
½ Zitrone

Zubereitung

1. Gurken, Apfel, Koriander und Grünkohlblätter waschen
2. Blättrige Zutaten zuerst entsaften



KIWI-TRAUBEN-SAFT

Kiwis sind voll von Vitamin C, E, Folsäure und Kalium. Sie sind mit Ballaststoffen angereichert. Trauben können helfen, das Risiko von Blutgerinnseln zu verringern, Schäden an den Blutgefäßen zu vermeiden und den Cholesterinspiegel zu senken.



Vitamin C, E



Folsäure



Kalium



Ballaststoffe



Reduziert
das Risiko



Verhindert
Schäden an den
Blutgefäßen

Zutaten

4 Kiwis
500g grüne Trauben
2 Boscs Flaschenbirnen
20g Zucker

Zubereitung

1. Kiwis und Birnen in Stücke schneiden
2. Trauben waschen
3. Alle Zutaten entsaften und servieren



BELEBENDER INGWER-KAROTTEN-SAFT

Trinken Sie gesund und reinigen Sie Ihren Körper. So viel Güte in einer Tasse. Dieser entzündungshemmende Saft hilft, Ihr Energieniveau zu erhöhen und zu steigern. Karottensaft ist gut für Ihre Augen mit einer großen Quelle von Beta-Carotin und Vitamin A.



Vitamin A



Gut für Ihre Augen



Erhöht und Steigert den Energiepegel



Beta-Carotin

Zutaten

2 Karotten
 ½ Honigmelone
 2 kleine Äpfel
 ½ Orange
 ½ Mango
 1 kleines Stück Ingwer
 ½ Zitrone

Zubereitung

1. Waschen und Kerne von Früchten entfernen
2. Zutaten in Stücke schneiden und zwischen den Zutaten wechselt entsaften



MANDARINEN- TOMATEN-SAFT

Der süße Geschmack von Tomate und Birne wird durch einen Hauch von Spinat verstärkt. Mandarinen sind reich an Antioxidantien, die helfen, Entzündungen im Körper zu verhindern. Tomatensaft sind reich an mineralischen Phytonährstoffen.



Reich an
Antioxidantien



Verhindert
Entzündungen



Reich an
mineralischen
Phytonährstoffen

Zutaten

3 Mandarinen
2 Karotten
1 Tomate

Zubereitung

1. Mandarinen, Tomaten und Karotten in Stücke schneiden
2. Entsaften und zwischen den verschiedenen Zutaten wechseln



PFIRSICH-BIRNEN-SAFT

Dieser köstliche Saft ist vollgepackt mit Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen und schmeckt erstaunlich. Birnensaft fördert die Kollagenproduktion im Körper und ist reich an Vitamin K, das zur Gesunderhaltung der Knochen beiträgt.



Ballaststoffe



Vitamin K



Steigert die
Kollagenproduktion

Zutaten

3 große Pfirsiche
2 Pflaumen
2 Birnen
1 Gurke

Zubereitung

1. Alle Zutaten waschen, schälen und in Stücke schneiden
2. Entsaften und zwischen den verschiedenen Zutaten wechseln



ALOE-BOSC-SAFT

Dieser feuchtigkeitsspendende Aloesaft kann bei der Verdauung helfen und die Haut heilen. Aloe ist vollgepackt mit Folsäure, Mineralien, hilft bei der Immunfunktion und ist ideal für Ihre Haut. Diese Kombination aus Aloe und Boscs Birnen ist eine großartige Natur Quelle, um Verstopfung zu lindern und den Stuhlgang zu unterstützen. Ein guter Weg, um den Körper zu reinigen.



Hilft bei der Verdauung



Grossartig für die Haut



Hilft bei der Immunfunktion



Entlastet Verstopfungen



Hilft beim Stuhlgang

Zutaten

200g Aloe
500g Cantaloupe Melone
2 Boscs Flaschenbirnen

Zubereitung

1. Aloe kochen, unter kaltem Wasser abspülen, dann entsaften
2. Cantaloupe Melone und Birnen entsaften, Aloe Saft einrühren und gekühlt servieren



PASSIONSFRUCHT- GRAPEFRUIT-SAFT

Leckerer Leckerbissen oder fügen Sie Ihren Lieblingsalkohol hinzu, um ihn in eine Mimosa zu verwandeln. Passionsfrucht ist reich an Vitamin C, hilft das Immunsystem zu stärken. Erhöht das Hämoglobin in unseren roten Blutkörperchen und hilft Vitamin B6 zu erhöhen. Grapefruits hilft, ein gesundes Herz und eine gute Quelle für Lycopin zu erhalten.



Vitamin C, B6



Stärkt das
Immunsystem



Erhöht das
Hämoglobin



Erhält ein gesun-
de Herz



Quelle von
Lycopin

Zutaten

4 Passionsfrüchte
2 Grapefruits
2 Äpfel
1 Birne

Zubereitung

1. Inhalt und Kerne der Passionsfrucht heraus schaufeln
2. Grapefruits, Äpfel und Birnen in Scheiben schneiden
3. Entsaften und zwischen den verschiedenen Zutaten wechseln

ZUCKERRÜBEN UND APFEL

Genießen Sie dies, um Ihre Energie zu steigern oder eine Pause von Ihrem anstrengenden Tag zu machen. Rübensaft hilft, den Blutdruck zu senken, verbessert die Ausdauer und hilft Ihnen, ein gesundes Gewicht zu halten. Rüben sind auch reich an Kalium und eine gute Quelle für Mineralien.



Steigert die Energie



Senkt den Blutdruck



Verbessert die Ausdauer



Hält ein gesundes Gewicht



Hoch an Kalium

Zutaten

3 Rüben
1 Apfel
2 kleine Karotten
½ Zitrone

Zubereitung

1. Alle Zutaten waschen, schälen und in Stücke schneiden
2. Entsaften und zwischen den verschiedenen Zutaten wechseln

WARMER ZUCKERRÜBEN UND INGWERSAFT

Dieser entschlackende Saft ist vollgepackt mit Nährstoffen, die Ihr Immunsystem stärken.



Steigert die Energie



Senkt den Blutdruck



Verbessert die Ausdauer



Hält ein gesundes Gewicht



Hoch an Kalium

Zutaten

3 Rüben
1 Stück Ingwer
1 Zitronengras
Handvoll Minze

Zubereitung

1. Ingwer und Rüben waschen und schälen, dann in Stücke schneiden
2. Ingwer, Rüben und Zitronengras entsaften
3. Den Saft in eine kleine Pfanne geben, köcheln lassen und mit Minzblättern ablöschen



SEHR BEERIGER SAFT

Lebendig in der Farbe, großartig im Geschmack, kalorienarm, aber voller Antioxidantien, muss ich mehr sagen? Blaubeeren sind voller Anthocyane, die das Gedächtnis unterstützen. Himbeeren enthalten Ellagsäure, die Anti-Krebs-Eigenschaften enthält.



Kalorienarm



Voll mit
Antioxidantien



Anthocyane



Ellagsäure

Zutaten

½ Tasse Blaubeeren
1 Tasse Erdbeeren
½ Tasse Himbeeren
4 Minzblätter
3 Äpfel

Zubereitung

1. Alle Zutaten waschen
2. Entsaften und zwischen den verschiedenen Zutaten wechseln

ERDBEER-ANANAS-MILCH

Ändern Sie Ihre Milch am Morgen, indem Sie einige fruchtige Aromen hinzufügen. Vollgepackt mit Vitaminen, Ballaststoffen und einem hohen Anteil an Antioxidantien. Erdbeeren sind natriumfrei, fettfrei. Cholesterinfrei. Sie sind super kalorienarm, reich an Vitamin C, Kalzium, Magnesium und Kalium.



Vitamin C



Kalzium



Magnesium



Kalium



Cholesterinfrei

Hohe
Antioxidantien-
werte

Zutaten

500g Erdbeeren
1 Ananas
60g Zucker
100ml Sahne

Zubereitung

1. Erdbeeren und Ananas entsaften
2. 30g Zucker einmischen
3. Sahne mit 30g Zucker zu einer dicken Masse verrühren und auf den Erdbeer-Ananas-Saft geben und servieren

ROHE MANDELMILCH

Mandelmilch ist mit Eiweiß, Kalzium und Vitaminen beladen. Angereichert mit Vitamin D. Kalorienarm hilft ungesüßte Mandelmilch, den Blutzuckerspiegel niedrig zu halten, ein großartiger, milchfreier Ersatz.



Vitamin D



Eiweiß



Kalzium



Kalorienarm

Hält den
Blutzucker
niedrig

Zutaten

1 Tasse Mandeln
3 Tassen Wasser zum
Einweichen
3 Tassen gefiltertes Wasser zum Entsaften
½ TL Vanilleextrakt
3 entkernte Datteln

Zubereitung

1. Mandel in 3 Tassen Wasser über Nacht einweichen.
2. Wasser ausgießen und ausspülen
3. Fügen Sie 3 Tassen gefiltertes Wasser hinzu
4. Löffel Mandel und Wasser entsaften, Datteln mit Ihrem Ventray mastizierenden Entsafter entsaften
5. Vanilleextrakt einrühren und servieren



VENTRAY

COLD PRESS JUICER

RICETTE



VENTRAY



WWW.VENTRAY.COM



WWW.VENTRAY.COM



CONTENUTO

DETOX E DIETETICHE

- 117** Succo Cavolo Melone E Mela
- 119** Succo Detox Zucca E Kiwi
- 121** Succo Naturale Detox
- 123** Succo Uva E Kiwi

NUTRIENTI

- 125** Succo Energizzante Zenzero E Carote
- 127** Succo Mandarino E Pomodoro
- 129** Succo Pera E Pesca
- 131** Succo Aloe

PER BAMBINI

- 133** Succo Pompelmo E Frutto Della Passione
- 135** Succo Ai Frutti Di Bosco
- 137** Biete Dolci E Mela + Succo Zenzero
- 139** Latte Ananas E Fragole

Grazie per aver scelto Ventray.

Per ulteriori ricette, visita il sito ventray.com/recipes



SUCCO CAVOLO MELONE E MELA

Se vuoi qualcosa di salutare e dietetico, questa ricetta per perdere peso è perfetta per te. Il cavolo contiene le vitamine A, K, C. Grande fonte di fibre. Questo succo aiuta la digestione. I meloni contengono beta carotene. Questo succo è idratante e rinfrescante allo stesso tempo.



Vitamina A



Vitamina C



Vitamina K



Fibre

Ingredienti

Metà melone piccolo
Mezzo cetriolo
Una mela piccola
1 tazza di succo di ananas
1 kiwi
½ limone
1 tazza di cavolo

Directions

1. Lava e sbuccia tutti gli ingredienti e taglia a pezzi
2. Spremi tutti gli ingredienti alternandoli



SUCCO DETOX ZUCCA E KIWI

Ricco di ferro e povero di zuccheri. Il succo di zucca è conosciuto per essere adatto al diabete. Aiuta ad abbassare i livelli di zuccheri nel sangue, specialmente nei diabetici. Migliora le difese immunitarie l'asma e la pelle.



Abbassa lo zucchero nel sangue



Migliora le difese immunitarie



Migliora l'asma



Migliora la pelle

Ingredienti

1 mazzetto di broccoli
 ½ cetriolo
 ½ zucca
 75g di spinaci
 1 limone
 2 kiwi
 ½ carota
 ½ ananas

Procedimento

1. Lava i broccoli il cetriolo la zucca gli spinaci e la carota.
2. Taglia la carota la zucca e l'ananas a pezzi.
3. Spremi gli ingredienti alternandoli.



SUCCO NATURALE DETOX

Il miglior succo detox che puoi trovare. Questa ricetta aiuterà il tuo corpo ad espellere con facilità tutte le tossine, in modo naturale. Ti aiuterà in caso di indigestione e di gonfiore e ti aiuterà a purificarti. Col tempo questo succo naturale e detox può aiutare a migliorare le condizioni della pelle. Questa ricetta ti farà sentire meglio dentro e fuori.



Abbassa i livelli di zucchero nel sangue



Migliora le difese immunitarie



Migliora l'asma



Migliora la pelle

Ingredienti

2 cetrioli
 ½ lime
 150g di coriandolo
 150g di cavolo
 1 mela verde
 ½ limone

Procedimento

1. Lava i cetrioli, la mela, il coriandolo e le foglie di cavolo.
2. Spremi prima gli ingredienti a foglia.



SUCCO UVA E KIWI

Il sapore dolce del pomodoro e delle pere è esaltato dagli spinaci. I kiwi contengono vitamina C, E, acido folico e potassio. Sono arricchiti con le fibre. L'uva riduce il rischio di coaguli sanguigni, prevenendo danni ai vasi sanguigni e riducendo il colesterolo nel sangue.



Vitamin C,E



Acido Folico



Potassio



Fibre



Riduce rischio di coaguli



Previene danni ai vasi sanguigni

Ingredienti

4 kiwi
500g di uva bianca
2 pere
20 g di zucchero

Procedimento

1. Taglia i kiwi e le pere a pezzi
2. Lava l'uva
3. Spremi tutti gli ingredienti e servi



SUCCO ENERGIZZANTE ALLO ZENZERO E CAROTE

Bevi salutare, e pulisci il tuo corpo. Tanta bontà in un solo bicchiere. Questo succo antiinfiammatorio aiuta ad aumentare i tuoi livelli energetici. I succhi di carota sono buoni per i tuoi occhi, essendo una grande fonte di beta-carotene, e di vitamina A.



Vitamina A



Ottimo per la
vista



Aumenta
i tuoi livelli
energetici



Beta-carotene

Ingredienti

2 carote
½ melone
2 mele piccole
½ arancia
½ mango
½ limone

Procedimento

1. Lava e rimuovi semi o noccioli della frutta.
2. Taglia gli ingredienti a pezzi e spremi alternandoli.



SUCCO MANDARINO E POMODORO

Il sapore dolce del pomodoro e della pera è esaltato dagli spinaci. I mandarini sono ricchi di antiossidanti che aiutano a prevenire le infiammazioni del corpo. Il succo di pomodori è ricco di minerali e fitonutrienti.



Ricco di
antiossidanti



Previene le
infiammazioni



Ricco di minerali
e fitonutrienti

Ingredienti

3 mandarini
2 carote
1 pomodoro

Procedimento

1. Sbuccia i mandarini e il pomodoro e taglia le carote a pezzi
2. Spremi tutti gli ingredienti alternandoli



SUCCO PESCA E PERE

Questo delizioso succo contiene anche fibre, vitamine e minerali ed è saporito. Il succo di pere aumenterà la produzione di collagene nel corpo ed è anche ricco di vitamina K che preserva la salute delle ossa.



Fibra



Vitamina K



Aumenta la
produzione di
collagene

Ingredienti

3 pesche grandi
2 prugne
2 pesche
1 cetriolo

Procedimento

1. Lava tutti gli ingredienti e tagliali a pezzi
2. Spremi tutti gli ingredienti alternandoli



SUCCO ALL'ALOE

Questo succo idratante all'aloè può essere d'aiuto per la digestione e migliora la cute. L'aloè contiene l'acido folico, minerali, e aiuta le difese immunitarie. Migliora inoltre la tua pelle. Questa combinazione di aloè è una grande risorsa naturale per problemi di costipazione aiutando l'intestino. Un ottimo modo per pulire il corpo.



Aiuta la
digestione



Ideale per
la pelle



Aiuta le difese
immunitarie



Soluzione per la
costipazione



Aiuta l'intestino

Ingredienti

200g di Aloe
500g di melone
2 pere

Procedimento

1. Fai bollire l'aloè finchè non è cotta, sciacqua in acqua fredda poi spremi
2. Spremi il melone e le pere, mescola nel succo di aloè e servi freddo



SUCCO DI POMPELMO E FRUTTO DELLA PASSIONE

Ha un sapore gustoso, ma puoi aggiungere il tuo alcolico preferito trasformandolo in Mimosa. Il frutto della passione è ricco di vitamina C e migliora le difese immunitarie. Aumenta l'emoglobina nei globuli rossi e aumenta la vitamina B6. Il pompelmo è ottimo per la salute del cuore ed è una grande fonte di licopene.



Vitamina C, B6



Migliora le difese immunitarie



Aumenta l'emoglobina



Ottimo per la salute del cuore



Fonte di licopene

Ingredienti

4 frutti della passione
2 pompelmi
2 mele
1 pera

Procedimento

1. Togli la buccia e i semi del frutto della passione
2. Taglia il pompelmo le mele e la pera a fette
3. Spremi gli ingredienti alternandoli

BIETE DOLCI E MELA

Goditi questo energizzante o prenditi una pausa dai tuoi impegni. Il succo di bieta ti aiuta ad abbassare la pressione sanguigna, ti aiuta a mantenere il peso e ti dà energia. Le biette hanno anche alto livello di potassio e sono una grande fonte di minerali.



Aumenta l'energia



Abbassa la pressione sanguigna



Migliora la resistenza



Utile per mantenere il peso



Alti livelli di potassio

Ingredienti

3 biette
1 mela
2 carote piccole
½ limone

Procedimento

1. Lava tutti gli ingredienti e tagliali a pezzi
2. Spremi tutti gli ingredienti alternandoli

SUCCO CALDO DI BIETE E ZENZERO

Questo succo detox è pieno di nutrienti che ti aiutano ad aumentare le difese immunitarie.



Aumenta l'energia



Abbassa la pressione sanguigna



Migliora la resistenza



Utile per mantenere il peso



Alti livelli di potassio

Ingredienti

3 biette
1 pezzo di zenzero
1 lemon grass
Una manciata di menta

Procedimento

1. Lava e sbuccia lo zenzero e le biette e taglia in pezzi
2. Spremi lo zenzero, le biette e il lemongrass
3. Aggiungi il succo in un pentolino, fai bollire e aggiungi le foglie di menta



SUCCO DI FRUTTI DI BOSCO

Colori vibranti e sapore gustoso per questo succo ipocalorico, con antiossidanti. C'è altro da aggiungere? Le more hanno antociani, famosi per migliorare la memoria. I lamponi hanno acido ellagico che ha proprietà anticancerogene.



Ipocalorico



Antiossidanti



Antociani



Acido ellagico

Ingredienti

75g di more
150g di fragole
75g di lamponi
4 foglie di menta
3 mele

Procedimento

1. Lava tutti gli ingredienti
2. Spremi tutti gli ingredienti, alternandoli

LATTE ANANAS E FRAGOLE

Cambia il tuo latte quotidiano, dandogli un sapore fruttato. Contiene vitamine, fibre e ha alti livelli di antiossidanti. Le fragole sono senza sodio, senza grasso, senza colesterolo. Sono ipocaloriche, ricche di vitamina C, calcio, magnesio e potassio.



Vitamina C



Calcio



Magnesio



Potassio



Senza colesterolo



Alti livelli di antiossidanti

Ingredienti

500g di fragole
1 ananas
60g di zucchero
100ml di light cream

Procedimento

1. Spremi l'ananas e le fragole
2. Miscela con 30g di zucchero
3. Miscela la light cream con 30 g di zucchero, finchè non è liscia e aggiungilo sopra al succo di fragole e ananas, servi

LATTE DI MANDORLA

Il latte di mandorla è ricco di proteine, calcio e vitamine. Ricco di vitamina D, ipocalorico, il latte di mandorla non zuccherato aiuta a mantenere bassi i livelli di zucchero. E' un ottimo sostituto del latte.



Vitamina D



Proteine



Calcio



Ipocalorico



Mantiene bassi i livelli di zucchero nel sangue

Ingredienti

150g di mandorle
3 tazze di acqua per ammollo
3 tazze di acqua filtrata per la spremuta
½ cucchiaino di estratto di vaniglia
3 datteri snocciolati

Procedimento

1. Metti a bagno le mandorle in 3 tazze di acqua durante la notte
2. Togli l'acqua e sciacqua
3. Aggiungi 3 tazze di acqua filtrata
4. Spremi una cucchiainata di mandorla e acqua, spremi i datteri nello spremifrutta.
5. Mescola l'estratto di vaniglia e servi.



VENTRAY



WWW.VENTRAY.COM