

Kiire on praktiline

Juhised mahla pressimise kiiruse valimiseks



Sage

Kiiruse valimine

Teatud vilju on vaja mahlapressimisel töödelda teatud kiirustel, et neid maksimaalselt ära kasutada.



Tsitrusviljad



Seller



Kurk



Brokoli



Kabatšokk



Pirn



Kiivi



Õun



Rohelised lehtköögiviljad



Viinamari



Mesimelon



Peet



Kapsas



Tomat



Maasikas



Virsik



Rabarber



Arbuus



Porgand



Ingver



Mango



Suvikõrvits



Mustikas



Ananass



Paprika



the Nutri Juicer® Cold XL

Sage





Roheline ingver



the Nutri Juicer® Cold XL

Külmpressitud mahl eriti suure kannu ja XL-suuruses täietoruga

Sage

Roheline ingver



Magusasõpradele

 2 tassitäit (500 ml)

¼ väikest rohelist kapsast, puhastatud
3 lehtpeedi lehte
2 tassitäit rohelisi viinamarju
1 kiivi (kooritud)
2 apelsini (kooritud)
1,5 cm tükk ingverit

 1 kannutäis (2 liitrit)

½ väikest rohelist kapsast, puhastatud
12 lehtpeedi lehte
8 tassitäit rohelisi viinamarju
4 kiivit (kooritud)
8 apelsini (kooritud)
5 cm tükk ingverit

Tervislik

 2 tassitäit (500 ml)

¼ väikest rohelist kapsast, puhastatud
6 lehtpeedi lehte
½ tassitäit rohelisi viinamarju
1 kiivi (kooritud)
N apelsini (kooritud)
2,5 cm tükk ingverit

 1 kannutäis (2 liitrit)

1 väike roheline kapsas, puhastatud
24 lehtpeedi lehte
2 tassitäit rohelisi viinamarju
4 kiivit (kooritud)
1 apelsin (kooritud)
10 cm tükk ingverit

Toitumisalane teave 1 tassitäie (250 ml) kohta

Kalorid	84	Vitamiin A	138 µg
Rasvad kokku	0,2 g	Vitamiin C	51 mg
Kolesterool	0 mg	Kaltsium	39 mg
Naatrium	54 mg	Raud	0,9 mg
Süsivesikud	17 g	Magneesium	37 mg
Kiudained	0,7 g	Kaalium	438 mg
Valk	2 g	Tsink	0,4 mg

Toitumisalane teave 1 tassitäie (250 ml) kohta

Kalorid	85	Vitamiin A	520 µg
Rasvad kokku	0,4 g	Vitamiin C	102 mg
Kolesterool	0 mg	Kaltsium	91 mg
Naatrium	197 mg	Raud	2 mg
Süsivesikud	14 g	Magneesium	94 mg
Kiudained	1 g	Kaalium	787 mg
Valk	4 g	Tsink	0,7 mg

Siintoodud teave on vaid ligikaudne ning võib varieeruda sõltuvalt aastajaast ning viljade värskusest ja suurusest.



Tere hommikust, päiksekiir



the Nutri Juicer® Cold XL

Külmpressitud mahl eriti suure kannu ja XL-suuruses täitetoruga

Sage

Tere hommikust, päiksekiir



Magusasõpradele

 2 tassitäit (500 ml)

1 kollane paprika,
vars ja seemned eemaldatud
4 kollast kabatšokki
¼ suurt ananassi, puhastatud ja kooritud

 1 kannutäis (2 liitrit)

4 kollast paprikat,
vars ja seemned eemaldatud
16 kollast kabatšokki
1 suur ananass, puhastatud ja kooritud

Tervislik

 2 tassitäit (500 ml)

2 kollast paprikat,
vars ja seemned eemaldatud
4 kollast kabatšokki
½ suurt ananassi, puhastatud ja kooritud
½ sellerivart, lehed eemaldatud
1 kollane või oranž porgand

 1 kannutäis (2 liitrit)

8 kollast paprikat,
vars ja seemned eemaldatud
16 kollast kabatšokki
½ suurt ananassi, puhastatud ja kooritud
2 sellerivart, lehed eemaldatud
4 kollast või oranži porgandit

Toitumisalane teave 1 tassitäie (250 ml) kohta

Kalorid	64	Vitamiin A	104 µg
Rasvad kokku	0,3 g	Vitamiin C	83 mg
Kolesterool	0 mg	Kaltsium	10 mg
Naatrium	2 mg	Raud	0,4 mg
Süsivesikud	13 g	Magneesium	16 mg
Kiudained	0,2 g	Kaalium	267 mg
Valk	2 g	Tsink	0,1 mg

Toitumisalane teave 1 tassitäie (250 ml) kohta

Kalorid	85	Vitamiin A	796 µg
Rasvad kokku	0,4 g	Vitamiin C	120 mg
Kolesterool	0 mg	Kaltsium	33 mg
Naatrium	48 mg	Raud	0,7 mg
Süsivesikud	12 g	Magneesium	21 mg
Kiudained	0,4 g	Kaalium	437 mg
Valk	3 g	Tsink	0,4 mg

Siintoodud teave on vaid ligikaudne ning võib varieeruda sõltuvalt aastaajast ning viljade värskusest ja suuruselt.



Oranž teeb õnnelikuks



the Nutri Juicer® Cold XL

Külmpressitud mahl eriti suure kannu ja XL-suuruses täietoruga

Sage

Oranž teeb õnnelikuks



Magusasõpradele

 2 tassitäit (500 ml)

3 oranži porgandit
1 kollane või oranž paprika, vars ja seemned eemaldatud
1 sellerivars, lehed eemaldatud
1 apelsin (kooritud)
1,5 cm tükk ingverit

 1 kannutäis (2 liitrit)

12 oranži porgandit
4 kollast või oranži paprikat, vars ja seemned eemaldatud
4 sellerivart, lehed eemaldatud
4 apelsini (kooritud)
5 cm tükk ingverit

Tervislik

 2 tassitäit (500 ml)

2 oranži porgandit
2 kollast või oranži paprikat, vars ja seemned eemaldatud
1 sellerivars, lehed eemaldatud
½ apelsini, kooritud
2,5 cm tükk ingverit

 1 kannutäis (2 liitrit)

8 oranži porgandit
8 kollast või oranži paprikat, vars ja seemned eemaldatud
4 sellerivart, lehed eemaldatud
2 apelsini (kooritud)
10 cm tükk ingverit

Toitumisalane teave 1 tassitäie (250 ml) kohta

Kalorid	66	Vitamiin A	1643 µg
Rasvad kokku	0,3 g	Vitamiin C	111 mg
Kolesterool	0 mg	Kaltsium	57 mg
Naatrium	90 mg	Raud	0,7 mg
Süsivesikud	12 g	Magneesium	24 mg
Kiudained	0,4 g	Kaalium	540 mg
Valk	2 g	Tsink	0,6 mg

Toitumisalane teave 1 tassitäie (250 ml) kohta

Kalorid	59	Vitamiin A	1461 µg
Rasvad kokku	0,3 g	Vitamiin C	157 mg
Kolesterool	0 mg	Kaltsium	46 mg
Naatrium	71 mg	Raud	0,7 mg
Süsivesikud	10 g	Magneesium	20 mg
Kiudained	0,5 g	Kaalium	491 mg
Valk	2 g	Tsink	0,5 mg

Siintoodud teave on vaid ligikaudne ning võib varieeruda sõltuvalt aastaajast ning viljade värskusest ja suuruselt.



Jahe nagu kurk



the Nutri Juicer® Cold XL

Külmpressitud mahl eriti suure kannu ja XL-suuruses täitetoruga

Sage

Jahe nagu kurk



Magusasõpradele

 2 tassitäit (500 ml)

2 kurki
2 rohelist õuna
3 suurt oksakest värsket mündi
60 g beebispinati lehti
¼ sidrunit, kooritud

 1 kannutäis (2 liitrit)

8 kurki
8 rohelist õuna
12 suurt oksakest värsket mündi
225 g beebispinati lehti
1 sidrun, kooritud

Tervislik

 2 tassitäit (500 ml)

4 kurki
1 roheline õun
4 suurt oksakest värsket mündi
120 g beebispinati lehti
¼ sidrunit, kooritud

 1 kannutäis (2 liitrit)

16 kurki
4 rohelist õuna
16 suurt oksakest värsket mündi
450 g beebispinati lehti
1 sidrun, kooritud

Toitumisalane teave 1 tassitäie (250 ml) kohta

Kalorid	54	Vitamiin A	61 µg
Rasvad kokku	0,2 g	Vitamiin C	27 mg
Kolesterool	0 mg	Kaltsium	90 mg
Naatrium	34 m	Raud	0,8 mg
Süsivesikud	12 g	Magneesium	26 mg
Kiudained	0,5 g	Kaalium	286 m
Valk	0,9 g	Tsink	0,4 mg

Toitumisalane teave 1 tassitäie (250 ml) kohta

Kalorid	40	Vitamiin A	122 µg
Rasvad kokku	0,3 g	Vitamiin C	37 mg
Kolesterool	0 mg	Kaltsium	124 mg
Naatrium	41 mg	Raud	1 mg
Süsivesikud	7 g	Magneesium	37 mg
Kiudained	0,5 g	Kaalium	348 mg
Valk	1 g	Tsink	0,6 mg

Siintoodud teave on vaid ligikaudne ning võib varieeruda sõltuvalt aastaajast ning viljade värskusest ja suurusest.



Sinised peedid



the Nutri Juicer® Cold XL

Külmpressitud mahl eriti suure kannu ja XL-suuruses täitetoruga

Sage

Sinised peedid



Magusasõpradele

 2 tassitäit (500 ml)

1 ¼ tassi mustikaid
1 peeti
1 kabatšokki
2 pirni

 1 kannutäis (2 liitrit)

5 tassi mustikaid
4 peeti
4 kabatšokki
8 pirni

Tervislik

 2 tassitäit (500 ml)

¾ tassi mustikaid
2 peeti
3 kabatšokki

 1 kannutäis (2 liitrit)

2 ¾ tassi mustikaid
8 peeti
12 kabatšokki

Toitumisalane teave 1 tassitäie (250 ml) kohta

Kalorid	79	Vitamiin A	20 µg
Rasvad kokku	0,1 g	Vitamiin C	14 mg
Kolesterool	0 mg	Kaltsium	14 mg
Naatrium	26 mg	Raud	0,5 mg
Süsivesikud	17 g	Magneesium	20 mg
Kiudained	0,5 g	Kaalium	285 mg
Valk	1 g	Tsink	0,4 mg

Toitumisalane teave 1 tassitäie (250 ml) kohta

Kalorid	63	Vitamiin A	53 µg
Rasvad kokku	0,4 g	Vitamiin C	30 mg
Kolesterool	0 mg	Kaltsium	24 mg
Naatrium	38 mg	Raud	1 mg
Süsivesikud	11 g	Magneesium	36 mg
Kiudained	0,8 g	Kaalium	413 mg
Valk	2 g	Tsink	0,9 mg

Siintoodud teave on vaid ligikaudne ning võib varieeruda sõltuvalt aastaajast ning viljade värskusest ja suuruselt.



Moosipurk



the Nutri Juicer® Cold XL

Külmpressitud mahl eriti suure kannu ja XL-suuruses täietoruga

Sage®

Moosipurk



Magusasõpradele

 2 tassitäit (500 ml)

2 rabarberivart*
(lehed tuleb eemaldada ja neid ei tohi tarbida)
4 kabatšokki (kooritud)
1 tass maasikaid, puhastatud
2 punast õuna

 1 kannutäis (2 liitrit)

8 rabarberivart*
(lehed tuleb eemaldada ja neid ei tohi tarbida)
4 kabatšokki (kooritud)
4 tassi maasikaid, puhastatud
8 punast õuna

Tervislik

 2 tassitäit (500 ml)

2 rabarberivart*
(lehed tuleb eemaldada ja neid ei tohi tarbida)
2 kabatšokki (kooritud)
1 kurk (kooritud)
1 punane õuna

 1 kannutäis (2 liitrit)

8 rabarberivart*
(lehed tuleb eemaldada ja neid ei tohi tarbida)
8 kabatšokki (kooritud)
4 kurki (kooritud)
4 punast õuna

* Rabarberi söödav osa on punased varred. Lõigake ots ja lehed enne kasutamist ära. Lehed tuleb alati eemaldada ja ära visata, sest need sisaldavad oksaalhapet ja võivad olla mürgised.

Toitumisalane teave 1 tassitäie (250 ml) kohta

Kalorid	67	Vitamiin A	27 µg
Rasvad kokku	0,3 g	Vitamiin C	34 mg
Kolesterool	0 mg	Kaltsium	32 mg
Naatrium	18 mg	Raud	0,7 mg
Süsivesikud	13 g	Magneesium	21 mg
Kiudained	0,5 g	Kaalium	315 mg
Valk	2 g	Tsink	0,4 mg

Toitumisalane teave 1 tassitäie (250 ml) kohta

Kalorid	52	Vitamiin A	49 µg
Rasvad kokku	0,4 g	Vitamiin C	25 mg
Kolesterool	0 mg	Kaltsium	39 mg
Naatrium	13 mg	Raud	0,7 mg
Süsivesikud	8 g	Magneesium	28 mg
Kiudained	0,5 g	Kaalium	360 mg
Valk	2 g	Tsink	0,5 mg

Siintoodud teave on vaid ligikaudne ning võib varieeruda sõltuvalt aastajast ning viljade värskusest ja suurusest.



Lilla jänes



the Nutri Juicer® Cold XL
Külmpressitud mahl eriti suure kannu ja XL-suuruses täitetoruga

Sage®

Lilla jänes



Magusasõpradele

- 2 tassit (500 ml)
- 2 väikest peeti
- 2 lilla lehtkapsa lehte
- 2 tassi tumedaid seemneteta viinamarju
- 1 ½ rohelist õuna

1 kannutäis (2 liitrit)

- 8 väikest peeti
- 8 lilla lehtkapsa lehte
- 8 tassi tumedaid seemneteta viinamarju
- 6 rohelist õuna

Tervislik

- 2 tassit (500 ml)
- 3 väikest peeti
- 4 lilla lehtkapsa lehte
- ¼ tassi tumedaid seemneteta viinamarju
- 1 kurk
- ¼ väikest punast kapsast

1 kannutäis (2 liitrit)

- 12 väikest peeti
- 16 lilla lehtkapsa lehte
- 3 tassi tumedaid seemneteta viinamarju
- 4 kurki
- 1 väike punane kapsas

Toitumisalane teave 1 tassitäie (250 ml) kohta

Kalorid	120	Vitamiin A	13 µg
Rasvad kokku	0,2 g	Vitamiin C	13 mg
Kolesterool	0 mg	Kaltsium	22 mg
Naatrium	21 mg	Raud	0,5 mg
Süsivesikud	25 g	Magneesium	21 mg
Kiudained	0,8 g	Kaalium	352 mg
Valk	2 g	Tsink	0,3 mg

Toitumisalane teave 1 tassitäie (250 ml) kohta

Kalorid	76	Vitamiin A	14 µg
Rasvad kokku	0,3 g	Vitamiin C	60 mg
Kolesterool	0 mg	Kaltsium	61 mg
Naatrium	45 mg	Raud	1 mg
Süsivesikud	12 g	Magneesium	29 mg
Kiudained	1 g	Kaalium	552 mg
Valk	3 g	Tsink	0,7 mg

Siintoodud teave on vaid ligikaudne ning võib varieeruda sõltuvalt aastajast ning viljade värskusest ja suurusest.



Virsi ja mündi kokteil




the Nutri Juicer® Cold XL

Külmpressitud mahl eriti suure kannu ja XL-suuruses täitetoruga

Sage®

Virsiku ja mündi kokteil



 4 inimesele

Koostisosad

6 virsikut, poolitatud ja kivid eemaldatud
½ tassi värsked mündilehti
60 ml Creme de Menthe´t
2 tl suhkrut
500 ml soodavett
½ tassi purustatud jääd

Valmistamine

1. Töödelge virsikuid ja mündilehti mahlapressis seadistusel "BOOST".
2. Segage hulka Creme de Menthe, soodavesi ja suhkur.
3. Jagage jää kulbiga 4 klaasi, valage selle peale virsikusegu ja segage ühtlaseks.



Verine Meeri



the Nutri Juicer® Cold XL


Külmpressitud mahl eriti suure kannu ja XL-suuruses täietoruga

Sage®

Verine Meeri



the Nutri Juicer®
Cold XL

 4 inimesele

Koostisosad

4 tomatit
2 sellerivart
1 suur piprakaun, vars ja seemned eemaldatud
60 ml viina
1 tass purustatud jääd

Valmistamine

1. Töödelge tomateid, sellerit ja piprakauna mahlapressis seadistusel "Fast".
2. Segage hulka viin.
3. Jagage jää kulbiga 4 klaasi, valage selle peale tomatisegu ja segage ühtlaseks.