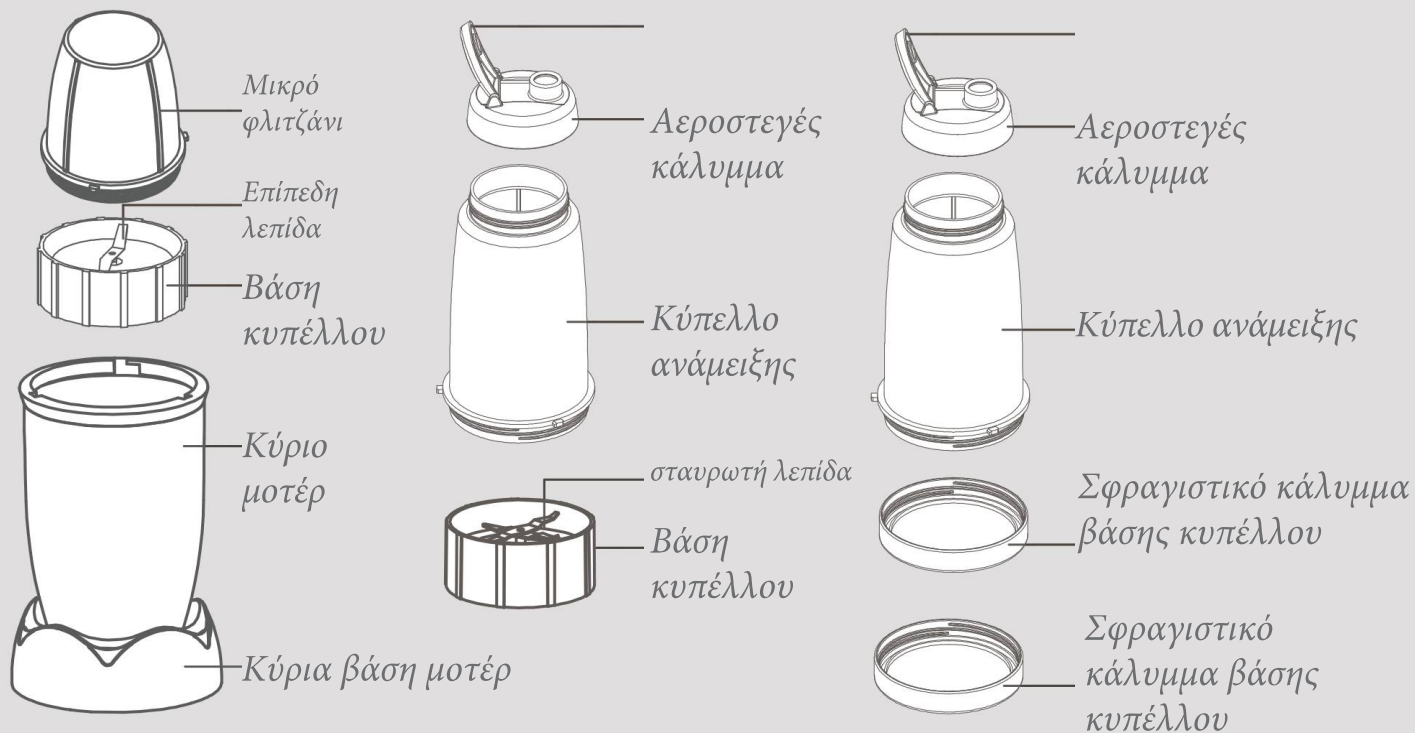




ECO-398



Αξεσουάρ



"Ο πιο ισχυρός τρόπος για να αυξήσουμε την κατανάλωση ορυκτών είναι να καταναλώνουμε ένα φυτικό ποτό κάθε μέρα, είτε αναμειγνύοντας είτε χυμώνοντας λαχανικά και φρούτα μαζί».



Βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία

Τα φρούτα και τα λαχανικά μας παρέχουν τροφή χαμηλής θερμιδικής πυκνότητας, αλλά πλούσια σε φυτικές ίνες, βιταμίνες και μέταλλα. Προκειμένου να αξιοποιηθούν όλα τα μικροθρεπτικά συστατικά τους, είναι επιθυμητή η κατανάλωση εποχιακών τροφίμων στη φυσική τους κατάσταση.

Μήλο - βόριο, κυτταρίνη & πηκτίνη

Κεράσι - ασβέστιο, βιταμίνη C, σίδηρος & κάλιο

Cranberry - αντιβιοτικά & αντι-ιικά στοιχεία

Πορτοκάλι - φυσική ασπιρίνη & βόριο

Παπάγια - Βιταμίνη A & Κάλιο

Ροδάκινο - βόριο, αντιοξειδωτικά, βιταμίνη C & βήτα καροτίνη

Ανανάς - βρωμελίνη, μαγγάνιο και βιταμίνη C

Μπρόκολο - βήτα καροτίνη, βιταμίνη C, ασβέστιο, σίδηρος, φολικό οξύ &

χρώμιο Λάχανο - αντιοξειδωτικά, ασβέστιο & κάλιο

Καρότο - βήτα καροτίνη, βιταμίνη A και C, πηκτίνη, φθόριο & κάλιο Kale -

Αντιοξειδωτικά, ασβέστιο, σίδηρος, βιταμίνη A και C

Μαϊντανός - αντιοξειδωτικά, φολικό οξύ, σίδηρος, βιταμίνη A και C

Ντομάτα - βήτα καροτίνη & βιταμίνη C

Αντιοξειδωτικά σπανάκι, κάλιο, σίδηρο, ασβέστιο & βιταμίνη C





Μάνγκο, αβοκάντο & πράσινο τσάι

- 1/2 φλιτζάνι πράσινο τσάι
- 1/4 μέτριο αβοκάντο
- 1/2 φλιτζάνι σπανάκι
- 1/8 κουταλιά της σούπας λάδι καρύδας
- Αλάτι
- Μέλι



Αβοκάντο και βατό ουρα

- 1/2 φλιτζάνι νερό
- 1/4 μέτριο αβοκάντο
- 1/4 φλιτζάνι φρέσκα ή κατεψυγμένα βατόμουρα
- 1/2 κουταλιά της σούπας σπόροι chia
- 1/4 κουταλιά της σούπας λάδι καρύδας
- 1/8 κουταλάκι του γλυκού κανέλα
- 1/4 κουταλιά της σούπας μέλι (ή 1/2 μπανάνα για να γλυκάνει)



Μύρτιλλα και ελληνικό γιαούρτι

- 1/4 φλιτζάνι νερό
- 1/4 φλιτζάνι φρέσκα ή κατεψυγμένα βατόμουρα
- 1/4 φλιτζάνι απλό, ελληνικό γιαούρτι
- 1/2 κουταλιά της σούπας σπόροι chia
- 1/8 κουταλάκι του γλυκού κανέλα
- 1/4 κουταλιά της σούπας μέλι



Μπανάνα & Μούρα

- 1/2 φλιτζάνι νερό
- 1/2 φλιτζάνι φρέσκα ή κατεψυγμένα μείγμα μούρων
- 1/4 μπανάνα
- 1/2 φλιτζάνι σπανάκι
- 1/2 κουταλιά της σούπας λάδι καρύδας
- 1/8 κουταλάκι του γλυκού πιπέρι καγιέν
- 1/2 κουταλιά της σούπας Ζελατίνη (προαιρετικά για πρωτεΐνη)



Τα smoothies είναι μια υγιεινή επιλογή για απώλεια βάρους καθώς επιλέγετε και ελέγχετε όλα τα συστατικά. Συνδυάζοντας τα σωστά συστατικά, μπορείτε να πάρετε όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά

σε ένα ποτήρι. Ένα υγιεινό smoothie περιλαμβάνει καλή ισορροπία πρωτεϊνών, σύνθετους υδατάνθρακες υδρίτες, υγιή λίπη, καθώς και βιταμίνες και θρεπτικά συστατικά. Ταυτόχρονα, τα smoothies είναι τόσο ευέλικτα, καθώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε όποια φρούτα, λαχανικά και χόρτα έχετε.



Απώλεια βάρους

Για καθεμία από αυτές τις συνταγές Smoothie, τοποθετήστε όλα τα συστατικά (εκτός από παγάκια) στο Dieta Mix ECO-DE® και ανακατέψτε για περίπου 30-45 δευτερόλεπτα ή μέχρι το σέικ να φτάσει στην επιθυμητή συνοχή.

Μην φοβάστε να αυτοσχεδιάσετε!

Ανακινήστε το!



Πρωτεΐνη *Sunrise*

- 1/2 φλιτζάνι φρέσκα ή κατεψυγμένα μούρα
- 1/2 φλιτζάνι μπανάνα
- 1/2 καθαρισμένο πορτοκάλι
- 100ml ελληνικό γιαούρτι

Kale, Berry & Acai

- 1/2 μπανάνα
- 1/4 φλιτζάνι βατόμουρα
- 1/4 φλιτζάνι φράουλες
- 1/4 φλιτζάνι φύλλα λάχανου (αφαιρέστε τα σκληρά μέρη)
- 1/4 φλιτζάνι γάλα αμυγδάλου ή νερό
- 1/2 κουταλιά της σούπας κάνναβη σε σκόνη (πηγή πρωτεΐνης)
- 1/2 κουταλιά της σούπας acai (πηγή πρωτεΐνης)
- 1/2 κουταλιά της σούπας κανέλα

Φυστικοβούτυρο, Μπανάνα & Βρώμη

- 1 φλιτζάνι κρύο γάλα αμυγδάλου
- 1/2 μπανάνα
- 1/4 φλιτζάνι φυστικοβούτυρο (πηγή πρωτεΐνης)
- 1/2 κουταλάκι του γλυκού μέλι
- 1/2 κουταλιά της σούπας λιναρόσπορος
- 1/1 κουταλάκι του γλυκού πίτουρο βρώμης

Σπανάκι, ακτινίδιο και μπανάνα

- 1/4 φλιτζάνι γάλα αμυγδάλου
- 1/4 φλιτζανιού φύλλα baby σπανάκι
- 1/2 kywi
- 1/2 μπανάνα
- 1 κουταλιά της σούπας σπόρους chia



Μελέτες δείχνουν ότι η πρωτεΐνη λειτουργεί ως δομικό στοιχείο για υγιές δέρμα, μαλλιά, οστά και καρδιά. Ένα πρωινό πλούσιο σε πρωτεΐνες βοηθά στην οικοδόμηση και την αποκατάσταση του μυϊκού ιστού. Αυτό επειδή

Η πρωτεΐνη είναι ένα απαραίτητο μακροθρεπτικό συστατικό για την οικοδόμηση και τη διατήρηση της άλιπης μυϊκής μάζας!

Συνιστάται σε ενήλικες άνω των 18 ετών, να τρώνε 0,79 γραμμάρια πρωτεϊνών για κάθε κιλό βάρους τους, την ημέρα. Αυτό σημαίνει ότι ένα άτομο 70 κιλών πρέπει να καταναλώνει 55 γραμμάρια πρωτεΐνης καθημερινά. Με το Dieta Mix ECO-DE® μπορείτε εύκολα να ετοιμάσετε νόστιμο smoothie και να εγγυηθείτε την επανασυνιστώμενη δόση πρωτεΐνης σας.



Smoothies πρωτεΐνης

Smoothies αποτοξίνωσης



Kale Detox

- 1 χούφτα λάχανο
- 1/2 μήλο
- 1 φλιτζάνι νερό
καρύδας



Τζίντζερ Spice Detox

- 1 ρίζα τζίντζερ
- 1 κουταλάκι του γλυκού κανέλα
- 1 χούφτα σπανάκι
- 1 φλιτζάνι καθαρό νερό



Green Clean Detox

- 1/4 Αγγούρι
- 1/2 χούφτα σπανάκι ή άλλο πράσινο
φυλλώδες
- 1/2 αβοκάντο
- 1 κοτσάνι σέλινου
- 2 κλαράκια φρέσκια μέντα
- 1 Ακτινίδιο
- 1 φλιτζάνι καθαρό νερό
- 1/2 μήλου
- Σκουπάκι λεμόνι



Extreme Detox

- 1/2 Καρότο, καθαρισμένο
- 1/2 Αχλάδι
- 1/2 φλιτζάνι μπουκίτσες
μπρόκολου (στον ατμό)
- 1 φλιτζάνι καθαρό νερό



Τα Detox smoothies είναι ένας νόστιμος και φυσικός τρόπος για να λιώσετε γρήγορα το λίπος. Η αποτοξίνωση με βάση το χυμό είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους για την αλκαλοποίηση του σώματος και την απομάκρυνση των τοξινών, ειδικά μετά τη γιορτές, αλλά και συνιστάται η τακτική κατανάλωση. Η κατανάλωση πράσινων χυμών είναι επίσης ο πιο γρήγορος τρόπος για την πρόσληψη θρεπτικών συστατικών, μετάλλων και βιταμινών, τα οποία πηγαίνουν απευθείας στα κύτταρα.

Τα πράσινα ποτά παίρνουν το ζωντανό τους χρώμα από τη χλωροφύλλη, μια πλούσια σε θρεπτικά συστατικά χρωστική ουσία που βρίσκεται σε όλα τα φυλλώδη λαχανικά όπως το σπανάκι, το λάχανο, το σέλινο και το μαρούλι, που καθαρίζει το σώμα από τις βλαβερές τοξίνες, οξυγονώνει το αίμα και συμβάλλει στην αύξηση των επιπέδων ενέργειας.



Body & Soul green renewal

- 1 bunch spinach
- 1 handful mint
- 1 handful parsley
- 1 tablespoon lemon juice
- 1 Lebanese (short) cucumber, cut in half lengthways
- A few lettuce leaves
- 4 celery stalks
- 2–3 cm (3/4–1 1/4 inch) knob of fresh ginger, peeled
- 6 ice cubes

Detox Smoothies

Για κάθε μία από αυτές τις συνταγές *Smoothie*, τοποθετήστε όλα τα συστατικά εκτός από παγάκια στο *Dieta Mix ECO-DE* και ανακατέψτε για περίπου - δευτερόλεπτα ή έχρι το σέικ να φτάσει στην επιθυνητή συνοχή.

Μην φοβάστε να αυτοσχεδιάσετε!

Ανακινήστε το!



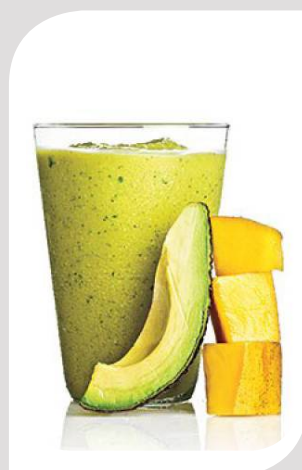
Ροδάκινο & Σπανάκι

- 4 φλιτζάνια ροδάκινα
- 1/2 αγγούρι
- 1 φλιτζάνι σπανάκι
- 2 φλιτζάνια γάλα καρύδας



Αβοκάντο & Μάνγκο

- 1/2 Φλιτζάνι γάλα καρύδας
- 1 Μάνγκο σε κύβους
- 1/2 αβοκάντο κομμένο σε φέτες
- 3 κουταλιές της σούπας χυμό λάιμ
- 1/2 μπανάνα (προαιρετικά)
- 1 κουταλιά της σούπας σπόροι chai
- 1 κουταλιά της σούπας μέλι ή αγνό σιρόπι σφενδάμου
- 1/2 Φλιτζάνι νερό



Minty Mango & Raspberries

- 1 ή 2 φύλλα μέντας
- 2 Φλιτζάνια σπανάκι
- 1 Φλιτζάνι σμέουρα
- 1/2 Φλιτζάνι μάνγκο
- 1 και 1/2 φλιτζάνι γάλα αμυγδάλου



Μήλο, Πορτοκάλι, Lime & Σπανάκι

- 1 Μήλο
- 1 Πορτοκάλι
- 1/2 λάιμ (ξεφλουδισμένο)
- 2 Φλιτζάνια σπανάκι
- 1 Φλιτζάνι γάλα αμυγδάλου
- Τζιντζερ





ΠΩΣ ΝΑ ΦΤΙΑΞΕΤΕ *Green Smoothie*

1 ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΤΗ ΒΑΣΗ

Γάλα αμυγδάλου Γάλα
ρυζιού Πράσινο τσάι
Νερό καρύδας
Φιλτραρισμένο νερό



2 ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Κέλ>
σπανάκι
κουνουπίδι
Μπρόκολο
Πικραλίδα

3 ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΦΡΟΥΤΑ

Μούρα
Αβοκάντο
Μπανάνα
Αχλάδι
Παπάγια
Ακτινίδιο
Μάνγκο
Πεπόνι



Green Smoothies

4 ΦΟΡΤΙΣΤΕ ΜΕ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

Σπιρουλίνα
Ελληνικό γιαούρτι
Εκχύλισμα βανίλιας
Σπόροι Chia
Ακατέργαστη
κανέλα κακάο

5 ΓΙΑ ΓΛΥΚΙΑ ΓΕΥΣΗ

Ψιλοκομμένοι
χουρμάδες Στέβια
Μέλι
Σιρόπι σφενδάμου
Ζάχαρη α



Green Smoothies



Αγγούρι & Ανανάς

- 1/2 Αγγούρι
- 2 φλιτζάνια ανανά
- 1/2 Μπανάνα
- 2 Φλιτζάνια γάλα καρύδας
- 2 κουταλιές της σούπας τριμμένες νιφάδες καρύδας χωρίς ζάχαρη



Αγγούρι, Κέιλ & Μήλο

- 1 φλιτζάνι φρέσκα ή κατεψυγμένα μούρα
- 1/2 Αγγούρι
- 1 1/2 Φλιτζάνι νερό
- 1 1/2 φλιτζάνι kale
- 1/2 λεμόνι καθαρισμένο
- 1/2 λάιμ ξεφλουδισμένο
- 1 χούφτα κόλιαντρο (ή μαϊντανό)



Αγγούρι και ακτινίδιο

- 500mL γάλα καρύδας
- 1 φλιτζάνι αγγούρι
- 1/3 μπανάνα
- 1 Ακτινίδιο
- 5-6 παγάκια
- 1 χούφτα σπανάκι (προαιρετικά)



Αγγούρι, Αβοκάντο, Μπανάνα & Μούρα

- 500ml γάλα αμυγδάλου
- 1/2 αβοκάντο
- 1 Φλιτζάνι βατόμουρα
- 1/2 Αγγούρι
- 1/2 παγωμένη μπανάνα



Τα Green Smoothies είναι supercharged smoothies γεμάτα θρεπτικά συστατικά. Τα πράσινα smoothies είναι γενικά ένα μέρος πράσινα λαχανικά, ένα μέρος φρούτων ή άλλο φυσικό γλυκό
νεύρα και ένα μέρος υγρού όπως λάδι καρύδας, γάλα αμυγδάλου ή καλό νερό.
Θα ανακατέψουμε επίσης με άλλα συστατικά όπως κάσιους, κακάο ή σπόρους chia.



Green Smoothies

Οφέλη πράσινου Smoothie

Ο κατάλογος είναι ατελείωτος ανάλογα με τον συνδυασμό λαχανικών, φρούτων, υγρών και σού-

ανά τροφή που ανακατεύετε. Μερικά από τα οφέλη είναι:

- Αυξάνει την ενέργεια
- Λαμπερό δέρμα και υπέροχα μαλλιά
- Φυσικό εργαλείο αδυνατίσματος
- Ξεπλένει τις τοξίνες
- Καύσιμο πριν την προπόνηση

Χρειάζονται λιγότερο από 5 λεπτά για να ετοιμάσετε ένα από αυτά τα
εξαιρετικά φορτισμένα ποτά.



Μέτρα ασφαλείας

Εγχειρίδιο

- Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες πριν από τη χρήση.
- Πριν από τη χρήση, βεβαιωθείτε ότι η τοπική σας τάση αντιστοιχεί στις προδιαγραφές που εμφανίζονται στην πινακίδα τύπου της συσκευής που βρίσκεται κάτω από τη συσκευή.
- Τα παιδιά δεν πρέπει να χειρίζονται το μηχάνημα χωρίς επίβλεψη ενήλικα.
- Για προστασία από ηλεκτροπληξία, μην βυθίζετε το καλώδιο, το φις ή τον κύριο κινητήρα σε νερό ή άλλα υγρά.
- Μη χρησιμοποιείτε καμία συσκευή με κατεστραμμένο καλώδιο ή βύσμα ή αφού η συσκευή παρουσιάσει δυσλειτουργία ή έχει καταστραφεί με οποιονδήποτε τρόπο. Επιστρέψτε τη συσκευή στο πλησιέστερο εξουσιοδοτημένο κέντρο σέρβις για έλεγχο, επισκευή ή ρύθμιση.
- Τα παιδιά πρέπει να επιβλέπονται για να διασφαλίζεται ότι δεν παίζουν με τη συσκευή.
- Απενεργοποιήστε όταν δεν το χρησιμοποιείτε. Μην υπερφορτώνετε.
- Η βάση της λεπίδας θα πρέπει να είναι καλά ασφαλισμένη με το κύπελλο, για να αποφευχθεί ο κίνδυνος διαρροής.
- Η λεπίδα είναι πολύ κοφτερή, προσέχετε κατά τον καθαρισμό και την αποσυναρμολόγηση του μηχανήματος.
- Μην λειτουργείτε συνεχώς για περισσότερα από 60 δευτερόλεπτα κάθε φορά. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο αφού κρυώσει τελείως ο αποχυμωτής.
- Το μηχάνημα διαθέτει διάταξη προστασίας για την αποφυγή της υπερθέρμανσης του κινητήρα. Το μηχάνημα θα τεθεί σε παύση ως αποτέλεσμα υπερθέρμανσης g κατά τη λειτουργία. Εάν συμβεί αυτό, απενεργοποιήστε τη μηχανή μέχρι να κρυώσει.
- Το περιεχόμενο στο φλιτζάνι ανάμειξης δεν πρέπει να υπερβαίνει τη γραμμή των 500 ml.

Χρήση

• Συμβουλές ανάμειξης:

1. Τοποθετήστε τη συσκευή σε μια επίπεδη και επίπεδη επιφάνεια.
2. Τοποθετήστε και βιδώστε τη βάση της σταυρωτής λεπίδας στο κάτω μέρος του κυπέλλου ανάμειξης.
3. Προσθέστε μια κατάλληλη ποσότητα καθαρού νερού ή γάλακτος στο φλιτζάνι ανάμειξης.
4. Προσθέστε λαχανικά ή/και φρούτα (κομμένα σε μικρά κομμάτια). Το περιεχόμενο δεν πρέπει να υπερβαίνει τη θέση μέγιστης κλίμακας του φλιτζανιού.
5. Τοποθετήστε το κάλυμμα και το καπάκι στο κύπελλο ανάμειξης και, στη συνέχεια, σφίξτε το δεξιόστροφα.
6. Όταν χρησιμοποιείτε το ψηλό φλιτζάνι, απλώς προσθέστε φαγητό και στρίψτε τη σταυρωτή λεπίδα στο κάτω μέρος.
7. Τοποθετήστε το κύπελλο ανάμειξης στο κύριο σώμα και βεβαιωθείτε ότι τα επάνω κοίλα μέρη στερεώνονται καλά στα κυρτά μέρη στο κάτω μέρος του κυπέλλου και, στη συνέχεια, σφίξτε το δεξιόστροφα.

Συμβουλές λείανσης:

1. Βάλτε το φαγητό στο χαμηλό φλιτζάνι, φροντίζοντας να μην ξεπερνά τα 100 γρ.
2. Στρίψτε την επίπεδη λεπίδα στο κάτω μέρος του χαμηλού κυπέλλου και στερεώστε την στο κύριο σώμα.
3. Συνδέστε το μηχάνημα στην πρίζα. Γενικά η λείανση θα διαρκέσει 30 δευτερόλεπτα.
4. Αποσυνδέστε το μηχάνημα από την πρίζα μόλις τελειώσει το τρίψιμο, μετά στρίψτε τη λεπίδα και αδειάστε το φαγητό.

Καθαρισμός και Συντήρηση

- Απενεργοποιήστε το μηχάνημα πριν τον καθαρισμό.
- Καθαρίστε το κυρίως σώμα με ένα υγρό πανί.
- Μην το βάζετε σε πλυντήριο πιάτων.
- Φυλάσσετε σε ξηρό και αεριζόμενο μέρος.

Κύριες Τεχνικές Παράμετροι

Ονομαστική τάση: 220-240V

Συχνότητα: 50Hz

Ονομαστική ισχύς εισόδου: 218 W

Προστασία από ηλεκτροπληξία: τύπου II