

HUROM

HUROM JUICE

RECIPE BOOK

HUROM

HUROM JUICE



Good health, starts here

$\frac{3}{12} \text{ 月} \equiv \frac{3}{11} \frac{2}{12} \text{ 月}$



Contents

HUROM Health Column

03 채소·과일 섭취의 중요성
05 효소
07 파이토케미컬
09 Why 휴롬주스인가?

수분
17 파인애플오이
19 알로사바나

비타민 & 무기질
21 케일시금치
23 오렌지캐롯

Part 1. Daily Juice

에너지
13 애플넛초쉐이크
15 사과오렌지

Part 2. Healthy Juice

운동
25 셀러리사과
27 블루베리오이그레이프

다이어트
29 파프리카오렌지
31 자몽트리플

저당
33 양배추당근
35 오이사과

Part 3. Healing Juice

스트레스다운
37 블루베리스무디
39 오미자사과

순환
41 비트사과
43 레몬디톡스

숙취해소
45 흉시망고오렌지
47 베리파인배

Part 4. Special

파티
49 라즈그레이프
51 베리크리스마스

휴레 레시피
55 채소오믈렛
57 쉐퍼드파이
59 맑고기복음밥
61 당근케익
63 두부



Health Column 1

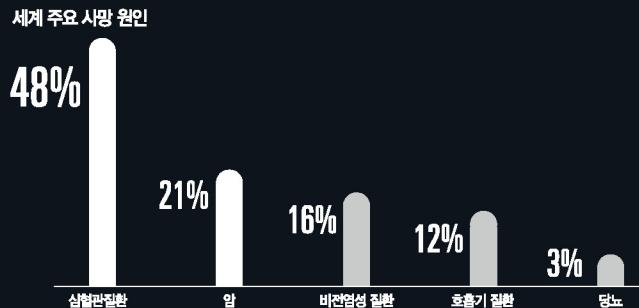
채소·과일 섭취의 중요성

채소와 과일 섭취로 암, 당뇨병, 심혈관질환 예방

현대는 영양 과잉의 시대로, 서구화된 식생활과 운동 부족 등으로 비만 인구가 급증하고 있습니다. 이로 인해 암, 심혈관질환 및 당뇨병 등 각종 질환의 발생률 또한 증가하고 있습니다. 이러한 잘못된 식습관은 우리나라 국민의 질병 발생에도 영향을 미쳐 비만, 암, 고혈압 및 당뇨병 등 생활습관병 환자가 꾸준히 증가하게 되었고 이는 심각한 사회문제로 인식되고 있습니다.

560g of
Vegetable
& Fruits
1 day

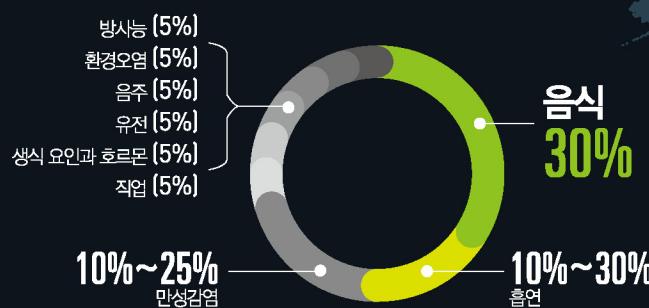
University College London



*WHO, Global Status Report 2010

각종 질병 발생을 예방하기 위해 채소·과일 섭취 증가에 대한 필요성이 강조되고 있는데, 1990년대 초 미국에서 시작된 'Eat 5 to 9 a day' 캠페인은 채소와 과일을 매일 최소한 5접시(400g) 이상 먹자는 의미로 전 세계적으로 확산되었고, 2014년 영국 런던대 연구에 의하면 하루에 채소·과일을 7접시(560g) 이상 섭취할 경우 암으로 인한 사망률은 25%, 심장병으로 인한 사망률은 31% 감소시키는 것으로 나타나 채소·과일을 더 많이 섭취할 것을 권장하였습니다. 채소와 과일을 많이 먹을수록 질병 발생의 위험 요인을 개선시키고 건강을 유지할 수 있다는 여러 연구 결과를 바탕으로 우리나라를 비롯한 세계 여러 나라에서는 지금보다 더 많은 채소·과일을 먹을 것을 강조하고 있습니다.

음식, 암의 주요 원인



*World Cancer Report 2003 by International Agency for Research on Cancer



Health Column 2

효소

Enzyme 生명필수성분

효소는 섭취한 음식을 에너지로 전환해 주는 생명 필수 영양소입니다.

소화촉진 + 몸속 해독기능 및 노폐물 배출 + 자연 치유력 향상 + 면역력 향상

E
n
Z
yme

채소 · 과일에 풍부한 내 몸 살리는 효소

“나이가 들수록 아무리 좋은 것을 먹어도 힘이 나지 않는다.”
는 말은 몸 속에 효소가 부족하다는 뜻입니다.

예전엔 밥 먹고 곧바로 누워도 소화하는데 전혀 무리가 없었는데 나이가 들면서 소화가 잘 안돼 소화제에 의지하게 되고, 자고 일어나면 몸이 붓고 두통이 심하게 나타나는 것이 단순히 나이가 들었기 때문일까요?

일상 동안 체내에서 만들어내는 효소의 양은 한정적이며 나이가 들수록 점점 줄어들게 됩니다. 최근 현대인들의 패스트푸드와 인스턴트 식품 섭취가 증가하면서 효소가 풍부한 채소와 과일의 섭취는 줄어들고 있습니다. 몸 안에 효소가 부족하면 체내에 독이 쌓일 뿐 아니라 아무리 좋은 것을 먹어도 소화가 잘 되지 않고 영양소 공급도 원활하지 않아 몸은 병들고 쇠약해지게 됩니다. 따라서 부족해진 몸 속의 효소는 외부에서 보충해주어야 기력을 회복할 수 있으며 각종 성인병을 예방하고 건강도 유지할 수 있습니다. 하지만 효소는 열에 매우 예민하므로 55°C 이상의 온도에서는 대부분 손실돼 가열하거나 조리한 음식에는 남아있지 않습니다. 때문에, 자연 그대로의 채소와 과일을 섭취하는 것이 가장 좋습니다.



Health Column 3 파이토케미컬

5색 친란, 제 7의 영양소 파이토케미컬

움직일 수 없는 식물은 생장 과정 중 다양한 외부 공격을 받게 됩니다. 이러한 외부 자극에 대항하기 위해 식물은 자체의 방어물질을 생산하게 되는데, 이 물질의 이름이 바로 “파이토케미컬”입니다. 이러한 신비한 물질을 사람이 섭취하면 강력한 항산화 기능이 있어 암 예방과 치료뿐만 아니라 여리 가지 질병 위험을 낮추고 체내 면역기능 증진 및 노화 예방의 효과도 있어 제7의 영양소, 성인 필수 영양소로 주목받고 있습니다.

Phytochemical

주요영양소	주요효능	식품	색상
안토시아닌 拉斯베라트롤	항암효과 시력보호	가지, 포도, 베리류, 적자색양배추, 자색고구마, 무화과	Purple
알리신 퀘르세틴	면역력 증진 혈관질환 예방	마늘, 양파, 버섯, 콤플리풀라워, 배, 바나나 무, 복숭아, 감자, 도라지	White
루테인 베타카로틴	뼈 건강 조혈작용	시금치, 브로콜리, 피망, 완두콩, 양상추, 녹차 캐일, 상추, 청포도, 키위	Green
라이코펜 엘라직산	심장병 예방 항암효과	딸기, 라스베리, 석류, 파프리카, 토마토, 사과, 수박	Red
알파카로틴 헤스페리딘	피부건강 면역증진	레몬, 오렌지, 귤, 당근, 호박, 옥수수, 파인애플, 고구마, 망고, 노란파프리카	Yellow



Health Column 4 Why 휴롬주스인가?

주스는 채소·과일 섭취를 위한 방법이어야 합니다.

휴롬은 채소·과일 그대로 컵에 담았습니다.

현대인은 잦은 스트레스와 불규칙한 식습관으로 인해 세포 손상 및 노화를 일으키는 활성산소에 더욱 많이 노출되고 있습니다. 채소와 과일에는 이러한 활성산소를 제거해주는 항산화 영양소가 다량 포함되어 있습니다. 하지만 바쁜 현대인들이 채소·과일의 하루 섭취 권장량을 챙겨먹기란 쉽지 않습니다. 따라서 항산화 영양소가 풍부한 생 채소와 과일로 만든 주스 한잔은 채소와 과일의 하루 권장량을 충족시키면서 쉽고 편리하게 섭취하는데 큰 도움이 됩니다. 주스는 다양한 종류의 채소·과일을 간편하게 먹을 수 있고, 많은 양의 채소와 과일도 부담 없이 섭취 가능할 뿐 아니라 소화시간이 빠르며 체내 흡수율도 높습니다.

이러한 사실을 반영하듯 다양한 주스로 건강을 관리하고자 하는 사람들이 늘고 있습니다.

하지만 주스라고 모두 다 똑같은 주스일까요?

농축된 주스를 희석하여 식품 첨가물이나 화학물질을 다량 가한 주스는 채소·과일 주스라고 할 수 없습니다. 그리고 채소와 과일은 생물이기 때문에 여러 가지 주위 환경에 따라 색, 향, 맛 뿐만 아니라 영양 성분까지 달라 질 수 있습니다.

따라서 채소·과일의 기능을 잃지 않고 최대한 특성을 그대로 살린 주스가 좋습니다.

주스는 채소·과일의 섭취를 돋기 위한 방법이며, 휴롬은 채소·과일의 형태를 가장 잘 살린 주스입니다.

hurom juice



홈메이드 휴롬주스

“조금 느리더라도 손으로 한잔씩, 한잔씩 홈메이드 휴롬주스”

봄, 여름, 가을, 겨울 사계절의 풍미와 영양을 가득 담은 주스를
사랑하는 가족들과 나누며 소소한 삶의 추억을 만들어가세요.



사과 펙틴 유기산 소화 피로회복	아몬드 불포화지방산 두뇌발달	고구마 식이섬유소 변비예방
-------------------------------	-----------------------	----------------------

건강-파부 다잡는 '만능식품' 아몬드

세계 10대 슈퍼푸드로 선정되기 까지 한 아몬드!
아몬드는 불포화지방산과 비타민 E가 풍부하여 항산화 효과가 우수하고 심혈관질환 예방 및 두뇌 발달에도 도움을 준다.

01

HOW TO MAKE 착즙방법

1. 고구마는 삶은 후 썰어서 준비한다.
2. 사과 씨 제거 후, 적당한 크기로 잘라서 준비한다.
3. 레버를 닫고 우유와 나머지 재료를 모두 넣어 착즙한다.

*스무디망을 이용하여 착즙 순서에 따라 재료를 투입 해 주세요.

애플넛츠쉐이크

사과의 유기산은 피로회복을 도와주며 견과류로 부족할 수 있는 필수지방산 섭취를 보충할 수 있습니다.

INGREDIENTS 재료

[248Kcal / 280ml]



PHYTOCHEMICAL

주요 파이토케미컬



사과	오렌지
펙틴	비타민C
유기산	피부미용
소화	피로회복
피로회복	

감기 예방과 피부 미용 오렌지

비타민 C 함량이 높아 항산화 기능이 우수하고 면역 기능을 강화시키고, 피로 회복 및 피부 미용에도 도움을 준다. 또한 비타민 C는 철분의 흡수를 도와주므로 철분이 흡수된 식품과 함께 섭취하면 철분 흡수를 높일 수 있다.

02

사과오렌지

사과의 퀼르세틴, 오렌지의 풍부한 비타민 C를 가볍게 섭취 할 수 있어 활기찬 아침을 맞이할 수 있습니다.

INGREDIENTS 재료

[133Kcal / 280ml]



PHYTOCHEMICAL

주요 파이토케미컬



파인애플
브로멜라인
소화촉진

백다다기오이
칼륨
부종완화

부종 해소, 다이어트 식품 오이

오이는 칼로리가 낮아 다이어트 식품으로 적합하다. 또한 수분 함량이 높아 갈증 해소에 도움이 되고, 이소크엘시트린 성분은 이뇨 작용을 도와 부종 예방 효과가 있다. 오이는 칼륨이 풍부하여 나트륨 배설을 촉진시켜 혈압 조절에 도움을 준다.

03

파인애플오이

수분, 칼륨이 풍부한 오이는 부종을 예방하고
파인애플 천연 소화 효소인 브로멜라인이 다량
함유되어 소화를 촉진 시킵니다.

INGREDIENTS 재료

[53Kcal / 280ml]



HOW TO MAKE 착즙방법

- 파인애플은 껍질과 심지를 제거하고 적당한 크기로 썰어준다.
- 오이는 꼭지와 가시를 제거한 후, 적당한 크기로 썰어 준비한다.
- 레버를 닫고 오이와 파인애플을 번갈아 가며 착즙한다.
- 마지막 재료 투입 시, 레버를 반열림 (●) 으로 열어 압착된 찌꺼기를 배출한다.

*착즙 순서에 따라 재료를 투입해 주세요.

PHYTOCHEMICAL

주요 파이토케미컬



Daily / 수분

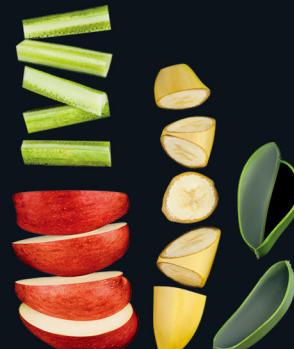
알로에 렉틴 위장질환개선	백다다기오이 칼륨 부증완화	사과 페틴 유기산 소화 피로회복	바나나 식이섬유소 변비예방
---------------------	----------------------	-------------------------------	----------------------

알로사바나

알로에의 렉틴은 위장 질환을 개선시키고 사과와 바나나의 식이섬유소는 변비 예방에 효과적입니다.

INGREDIENTS 재료

[132Kcal / 280ml]



수분 충전, 위장 질환 개선의 알로에

알로에는 면역력 증강, 위장 및 피부 건강(알로에베라), 배변활동(아보레센스)에 효과적이다. 알로에는 렉틴, 사포닌이라는 성분을 포함하여 위장 질환 개선과 상처 치유에 도움이 된다.

04

HOW TO MAKE 착즙방법

- 오이는 꼭지와 가시를 제거 후, 적당한 크기로 썰어 준비한다.
- 사과는 씨를 제거하고, 적당한 크기로 썰어 준비한다.
- 레버를 닫고 오이와 나머지 재료를 모두 넣어 착즙한다.

*착즙 순서에 따라 재료를 투입해 주세요.

PHYTOCHEMICAL

주요 파이토케미컬



05

Daily / 비타민 & 무기질

케일 ALA 당뇨예방	시금치 철분 비타민C 비타민A 비타민E 비타민K 항산화 비타민B6 비타민B12 비타민D 비타민E 비타민K 항산화 비타민C 비타민E 비타민K 항산화 비타민E 비타민K 항산화	파인애플 브로멜리인 소화촉진	오렌지 비타민C 피부미용 피로회복
-------------------	--	-----------------------	-----------------------------

항암 작용 및 풍부한 영양소가 가득한 케일

최근 미국 타임지에서 10대 슈퍼 푸드 중 하나로 케일을 꼽았고, 세계보건기구(WHO) 역시 케일을 최고의 채소라 극찬하였다. 케일은 베타카로틴 함량이 높아 항산화 및 항암 효과가 우수하다.

케일에 함유된 루테인과 베타카로틴은 눈 건강에 도움을 준다.

HOW TO MAKE

1. 오렌지는 껍질을 벗기고, 파인애플은 껍질과 심지를 제거하여 적당한 크기로 썰고, 시금치는 깨끗이 씻어 적당한 크기로 썰어 준비한다.
2. 레버를 닫고 오렌지를 투입한다.
3. 케일과 시금치를 넣고 레버를 반열림(●)으로 열어주고 파인애플을 투입한다.

케일시금치

녹황색 채소인 케일에는 베타카로틴, 그리고 철분, 비타민 A,C 등 비타민과 미네랄이 풍부한 시금치는 해독 효과와 항산화 작용에 도움이 됩니다.

INGREDIENTS 재료

[100Kcal / 280ml]



PHYTOCHEMICAL

주요 파이토케미컬



Daily / 비타민 & 무기질

오렌지
비타민C
피부미용
피로회복

당근
베타카로틴
면역력증진
눈건강

사과
펙틴
유기산
소화
피로회복

시력 개선, 카로틴의 대명사 당근

카로틴은 향신화 기능이 높아 암과 심장병 예방 효과가 있다.

또한 카로틴은 체내에서 비타민 A로 전환되어 시력 보호 및 개선에 효과적이다.

당근에 함유된 루테인과 제아잔틴 또한 눈을 보호하고 백내장, 암맹증을 예방하는데 도움을 준다.

06

오렌지캐롯

오렌지의 풍부한 비타민 C는 시력 개선 효과가 있는 당근의 베타카로틴과 비타민 A의 흡수를 효과적으로 도와줍니다.

INGREDIENTS 재료

[127Kcal / 280ml]



PHYTOCHEMICAL

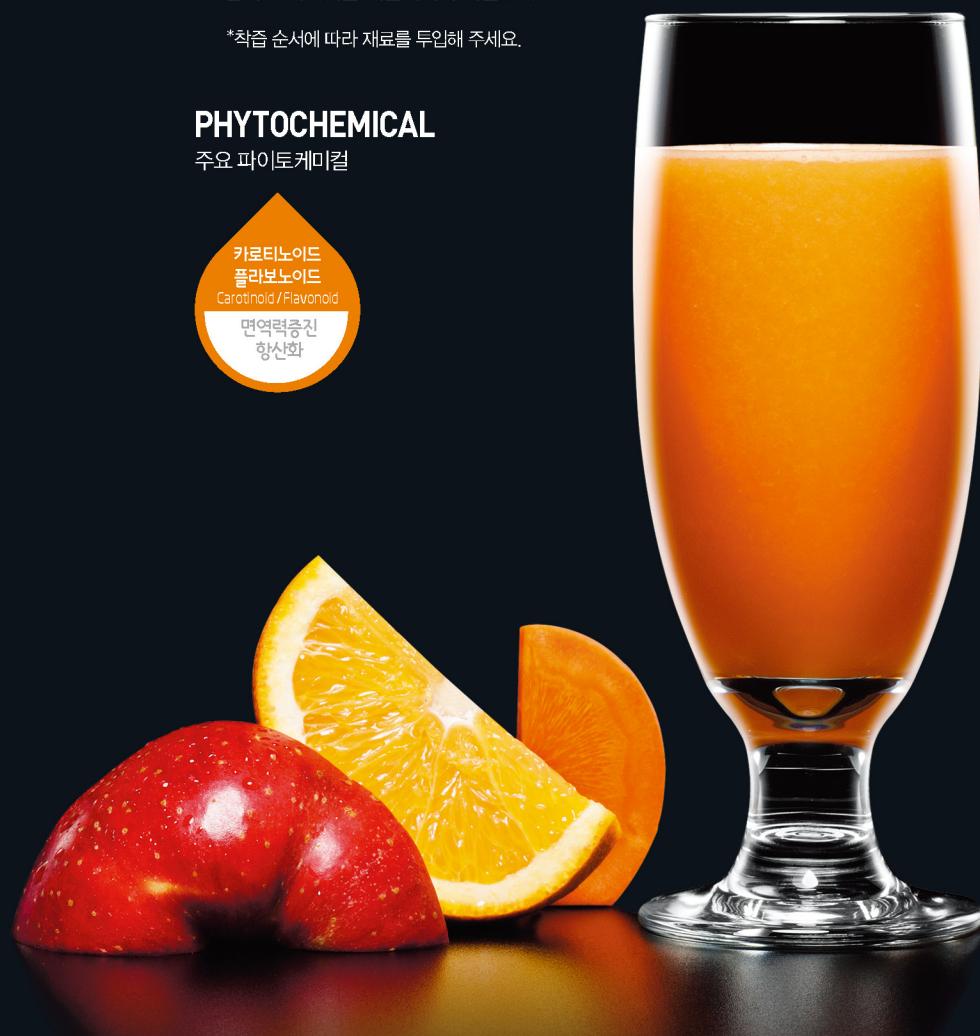
주요 파이토케미컬



HOW TO MAKE 착즙방법

1. 오렌지는 겉껍질을 벗겨 적당한 크기로 썰어 준비한다.
2. 사과는 씨를 제거하고, 당근은 적당한 크기로 썰어 준비한다.
3. 레버를 닫고 오렌지, 당근 그리고 사과를 번갈아 넣어가며 착즙한다.
4. 재료가 2/3 정도 들어가면 레버를 반열림 (◐)으로 열어 입착된 짜끼기를 배출시키며 착즙한다.

*착즙 순서에 따라 재료를 투입해 주세요.



Healthy / 운동

양배추
비타민U
위장질환개선

토마토
라이코펜
항암작용

사과
펙틴
유기산
소화
피로회복

환절기 피부, 면역력 높여주는 사과

사과는 비타민 C의 함유량이 높아 면역력을 증강시켜주며, 사과 속 플라보노이드라는 항산화 성분은 관상동맥이나 심장 질환에도 좋다.

07

HOW TO MAKE 착즙방법

1. 섬유질이 많은 셀러리는 5cm 정도로 준비한다.
2. 사과는 씨를 제거하여 적당한 크기로 썰어 준비한다.
3. 레버를 닫고 셀러리와 사과를 번갈아 가며 착즙한다.
4. 마지막 재료 투입시, 반열림 (◐) 상태로 작동시켜 망 속에 입축된 잔류 찌꺼기를 배출 시켜준다.

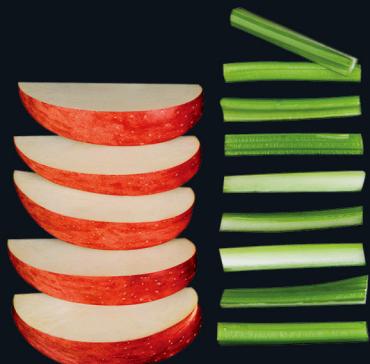
*착즙 순서에 따라 재료를 투입해 주세요.

셀러리사과

셀러리의 카로틴 성분이 신진대사를 원활하게
도와 순상된 근육의 회복에 효과적인 주스입니다.

INGREDIENTS 재료

[115Kcal / 280ml]



PHYTOCHEMICAL

주요 파이토케미컬



Healthy / 운동

블루베리
안토시아닌
눈건강
항산화

백다다기오이
칼륨
부종완화

적포도
레스베라트롤
항암작용

수분 보충과 노폐물 배출 **백다다기 오이**

백다다기오이는 눈마다 열매가 다다구다다귀 열린다 하여 붙여진 이름이다. 백다다기오이는 다른 오이에 비해 흰 편이고, 수분이 많아 건조한 피부에 좋고 무기질과 비타민이 풍부하다. 또한 노폐물 배출에 효과가 있다. 오이의 양쪽 끝 꼭지는 비타민 C를 파괴하는 성분이 모여있어, 반드시 양쪽 끝이 쓴 부분을 떼어 내는 것이 좋다.

08

블루베리오이그레이프

블루베리는 안토시아닌이 풍부하여 항산화에 도움이 되고
오이와 포도는 갈증 해소와 근육 회복에 효과적입니다.

INGREDIENTS 재료

[152Kcal / 280ml]



PHYTOCHEMICAL

주요 파이토케미컬



HOW TO MAKE

- 적포도는 열매를 알알이 떼어 깨끗이 씻어 준비하고, 오이는 꼭지과 가시를 제거한 후 적당한 크기로 썰어 준비한다.
- 레버를 닫고 오이, 블루베리, 포도 순으로 찍즙한다.
- 마지막 재료 투입 후, 레버를 반열림 (●) 으로 열어 압착된 찌꺼기를 배출시킨다.

*착즙 순서에 따라 재료를 투입해 주세요.

Healthy / 다이어트

파프리카
비타민C
피로회복

오렌지
비타민C
피부미용
피로회복

뛰어난 항산화 작용으로 노화예방 **파프리카**

파프리카는 비타민이 풍부하여 면역력을 증강시킨다.

파프리카의 대표적인 카로티노이드 성분은 노화를 촉진 시키는 활성산소를 없애는 항산화 작용, 노화 예방에 뛰어나고 칼슘과 인이 풍부해 성장기 어린이, 골다공증 예방에 효과적이다. 또한 파프리카 특유의 냄새를 내는 피라진 성분은 혈액 순환을 원활하게 해줘 고혈압, 심근경색, 뇌경색 등을 예방한다.

09

파프리카오렌지

다이어트시 놓치기 쉬운 철분과 무기질이 풍부한 파프리카는 건강한 다이어트에 도움이 됩니다.

INGREDIENTS 재료

[102Kcal / 280ml]



HOW TO MAKE 착즙방법

1. 오렌지는 겉껍질을 제거한 후, 적당한 크기를 썰어 준비한다.
2. 레버를 닫고, 파프리카와 오렌지를 번갈아가며 착즙한다.
3. 마지막 재료 투입시, 반열림 (●) 상태로 작동시켜 망 속에 압축된 잔류 찌꺼기를 배출 시켜준다.

*착즙 순서에 따라 재료를 투입해 주세요.

PHYTOCHEMICAL

주요 파이토케미컬



Healthy / 다이어트

자몽 엽산 빈혈예방	오렌지 비타민C 피부미용 피로회복	파인애플 브로멜라인 소화촉진	당근 베타카로틴 면역력증진 눈건강
------------------	-----------------------------	-----------------------	-----------------------------

자동트리플

자동의 나린진과 파인애플의 브로멜라인은 소화를 촉진시키고,
풍부한 비타민 C로 지친 몸을 회복시켜줍니다.

INGREDIENTS 재료

[74Kcal / 280ml]



치유의 열대 과일 자몽

자동은 혈중 콜레스테롤을 감소시켜 심혈관계 질환 개선 효과를 나타낸다.
자동의 쓴맛 성분인 리모닌은 암 예방 효과 및 해독 작용에 도움을 준다.
또한 비타민 C 함량이 높아 피로 회복을 돋우고 감기 예방, 숙취 해소에 좋다.

HOW TO MAKE 착즙방법

- 자동과 오렌지, 당근은 껍질을 제거하여 적당한 크기로 썰어 준비한다.
- 파인애플은 껍질과 심지를 제거 후 적당한 크기로 썰어 준비한다.
- 레버를 닫고 자몽, 오렌지, 파인애플, 당근 순으로 착즙한다.
- 마지막 재료 투입 시, 반열림 (●) 상태로 작동 시켜 망 속에 압착된 잔류 찌꺼기를 배출시킨다.

*착즙 순서에 따라 재료를 투입해 주세요.

PHYTOCHEMICAL

주요 파이토케미컬

나린진
헤스페리딘
Naringin/Hesperidin

콜레스테롤감소
간기능개선

Healthy / 저당

양배추
비타민U
위장질환개선
눈건강

당근
베타카로틴
면역력증진

비트
베타인
심혈관계질환예방

레몬
비타민C
피로회복
노폐물배출

위계양 치료의 일인자, 양배추

양배추의 특수한 성분인 비타민U는 위와 십이지장의 점막을 낫게 하는 효능이 있다. 그래서 위궤양이나 십이지장궤양 증상이 있을 때 양배추 주스를 마시면 좋다. 비타민C도 풍부하여 감기를 예방하고 피로를 풀어주며, 스트레스 해소에도 도움이 된다. 식이섬유소가 풍부하여 변비 해소나 피부 미용에도 효과가 좋으며, 비타민K도 들어 있어 골다공증 예방에도 도움이 된다.

11

HOW TO MAKE 착즙방법

1. 당근은 깨끗하게 씻어 적당한 크기로 썰어 준비한다.
2. 비트는 깨끗하게 씻어 껍질을 벗긴 후 적당한 크기로 썰어 준비한다.
3. 레몬은 베이킹소다를 이용하여 껍질째 깨끗하게 씻어 적당하게 썰어 준비한다.
4. 양배추는 깨끗하게 씻어 적당하게 썰어 준비한다.
5. 레버를 닫고, 양배추, 레몬, 비트, 당근을 번갈아 투입하며 착즙한다.

*착즙 순서에 따라 재료를 투입해 주세요.

PHYTOCHEMICAL

주요 파이토케미컬

인돌
베타인
Indole / Betaine
위장질환예방
심혈관계질환예방

양배추당근

양배추의 비타민 U 성분이 위점막을 보호하여 위염, 위궤양 예방에 도움이 되며, 당근의 주성분인 베타카로틴으로 인해 눈 건강을 증진시켜 줍니다.
비트에 풍부한 철분을 레몬의 비타민 C가 흡수를 도와 빈혈 예방에도 도움을 줍니다.

INGREDIENTS 재료

[75Kcal / 280ml]



Healthy / 저당

백다다기
오이
칼륨
부종완화

사과
펙틴
유기산
소화
피로회복

레몬
비타민C
피로회복
노폐물배출

셀러리
카로틴
신진대사촉진

칼로리는 낮고 포만감은 높은 오이

오이는 수분이 풍부하여 이뇨 작용을 촉진하므로 부종과 피부 미용에 좋다.

오이는 칼륨 함량이 높아 나트륨을 배출시켜 고혈압을 개선시켜준다.

칼로리는 거의 없지만 포만감을 주고 시원한 맛이 좋아 다이어트에 어울리는 식품이다.

HOW TO MAKE 착즙방법

1. 오이는 꺽지와 가시를 제거한 후, 적당한 크기를 썰어 준비한다.
2. 사과는 씨를 제거하고, 적당한 크기로 썰어 준비한다.
3. 셀러리는 깨끗하게 씻어 준비한다.
4. 레몬은 껍질째 베이킹소다를 이용하여 깨끗하게 씻어 적당한 크기로 썰어 준비한다.
5. 레버를 닫고, 오이, 사과, 레몬을 번갈아 넣어가며 착즙한다.

*착즙 순서에 따라 재료를 투입해 주세요.

오이사과

수분 함량이 많은 오이는 몸 속의 수분을 채워주고, 소화를 도와주는 사과, 몸 속의 노폐물을 배출시켜 주는 레몬과 함께 피는 맑게, 피부는 투명하게 유지할 수 있습니다.

INGREDIENTS 재료

[75Kcal / 280ml]



PHYTOCHEMICAL

주요 파이토케미컬



Healing / 스트레스다운

블루베리 안토시아닌 눈건강 항산화	배 유기산 피로회복	포도 레스베라트롤 항암작용
-----------------------------	------------------	----------------------

안티에이징 블루베리

블루베리는 미국타임지에서 선정한 10대 슈퍼푸드로 유명하다.
블루베리에는 안토시아닌이 함유되어 있어 항산화 능력이 우수하고
활성산소를 억제해 노화 방지와 시력 개선에 도움을 준다.

13

블루베리스무디

블루베리의 폴리페놀은 스트레스로 높아진 활성산소 수치를
낮추어 노화 예방을 도와줍니다.

INGREDIENTS 재료

[122Kcal / 280m]



PHYTOCHEMICAL

주요 파이토케미컬



Healing /스트레스다운

오미자
비타민C
피로회복

사과
펙틴
유기산
소화
피로회복

기력 회복, 땀을 식혀주는 오미자

오미자는 무기력증과 피로 회복에 좋은 사과산, 주석산, 유기산 등이 풍부한 식품으로 더운 날씨에 체력과 기운을 회복하고, 심장의 열을 가라앉혀 땀 조절에도 도움을 준다. 오미자는 시잔드린 성분을 함유하고 있어 간 보호에도 효과적이다. 또한 안토시아닌 함량이 높아 항산화 효과를 나타낸다.

14

오미자사과

오미자의 비타민 C는 피로 회복에 도움을 주며 항산화 효과도 우수합니다.

INGREDIENTS 재료

[154Kcal / 280ml]



PHYTOCHEMICAL

주요 파이토케미컬



Healing / 순환

비트
베타인
심혈관계질환예방

사과
펙틴
유기산
소화
피로회복

레몬
비타민C
피로회복
노폐물배출

빈혈 예방, 간세포 보호 비트

비트 특유의 진한 붉은 빛깔은 '베타시아닌'이라는 성분 때문인데, 이는 철분을 다양 흡수하고 있어 빈혈 예방에 좋으며 칼로리도 낮아 특히 여성들에게 좋은 식품입니다. 특히 비트는 몸 속의 독소를 배출해 주고, 몸 안의 독소로부터 간세포를 보호해 주는 성분이 험유되어 있어 지방간을 예방해 준다.

15

HOW TO MAKE 착즙방법

- 모든 재료를 깨끗이 씻고, 사과는 씨를 제거하여 적당한 크기로 썰어 준비한다.
- 레몬은 껍질을 제거하고 적당한 크기로 썰어 준비한다.
- 레버를 닫고 사과를 반 정도 착즙 후 비트, 레몬을 넣고 착즙한다.
- 남은 사과 반을 투입 후, 레버를 반열림 (●) 으로 열어 압착된 찌꺼기를 배출시킨다.

*스무디망을 이용하여 착즙 순서에 따라 재료를 투입해 주세요.

PHYTOCHEMICAL

주요 파이토케미컬



비트사과

비트의 베타인과 사과의 퀘르세틴은 혈액을 맑게 해주고,
혈중 콜레스테롤을 감소시켜 심혈관 질환 예방에 도움이 됩니다.

INGREDIENTS 재료

[148Kcal / 280ml]



Healing / 순환

레몬
비타민C
피로회복
노폐물배출

바나나
비타민B6
면역력강화

배
유기산
피로회복

디톡스 레몬

레몬의 비타민 C가 감기를 예방해주고, 면역력 증진에 도움을 주며, 구연산은 피로 회복을 도와준다. 또한 피부 미백과 피부에 쌓여있는 노폐물을 배출하여준다. 최근 체내에 있는 독소를 배출해주는 레몬 디톡스로 노폐물 배출, 해독 등 체질 개선에 도움을 주는 과일로 사랑받고 있다.

HOW TO MAKE 착즙방법

1. 레몬, 바나나는 겉껍질을 벗기고 배는 잘 쟈어 씨와 심지를 제거하고 적당한 크기로 썰어 준비한다.
2. 레버를 닫고 배를 반정도 착즙 후, 바나나, 레몬을 넣고 착즙한다.
3. 남은 배 반을 투입 후 레버를 반열림 (●) 으로 열어 압착된 찌꺼기를 배출시킨다.

*스무디망을 이용하여 착즙 순서에 따라 재료를 투입해 주세요.

레몬디톡스

레몬의 비타민 C가 피로 회복에 도움을 주며
독소 배출로 피부 건강까지 챙길 수 있습니다.

INGREDIENTS 재료

[114Kcal / 280ml]



PHYTOCHEMICAL

주요 파이토케미컬

루테올린
퀘르세틴
Luteolin / Quercetin
기침완화
항산화



Healing / 숙취해소

홍시
과당
숙취해소

망고
비타민C
피로회복

오렌지
비타민C
피부미용
피로회복

홍시망고오렌지

홍시와 망고의 카로틴 성분과 오렌지의 풍부한 비타민 C는
피로회복에 도움을 줍니다.

INGREDIENTS 재료

[130Kcal / 280ml]



숙취 해소와 눈 건강에 좋은 홍시

홍시는 비타민 C 함량이 높아 피부 미용과 감기 예방에 도움을 주며 홍시에 함유된 과당은 숙취 해소에도 좋다. 칼륨은 혈압을 감소시켜 고혈압을 개선시키고, 비타민 A와 베타카로틴은 시력 개선에 도움을 준다.

17

HOW TO MAKE 착즙방법

- 걸껍질을 벗긴 오렌지를 적당한 크기로 썰어 준비한다.
- 망고와 홍시는 씨를 제거하고 적당한 크기로 썰어 준비한다.
- 레버를 닫고 오렌지 반을 착즙한 후, 망고, 홍시를 넣고 착즙한다.
- 남은 오렌지 반을 투입 후, 반열림 (◐) 상태로 작동시켜 망 속에 압착된 잔류 씨꺼기를 배출시킨다.

* 착즙 순서에 따라 재료를 투입해 주세요.

PHYTOCHEMICAL

주요 파이토케미컬



Healing / 숙취해소

블루베리 안토시아닌 눈건강 향산화	라즈베리 레스베라트롤 노화예방	딸기 비타민C 피로회복	파인애플 브로멜라인 소화촉진	배 유기산 피로회복
-----------------------------	------------------------	--------------------	-----------------------	------------------

베리파인배

배의 아스파라긴산과 파인애플의 비타민 C,
라즈베리의 향산화 성분은 숙취 해소에 도움이 됩니다.

INGREDIENTS 재료

[121Kcal / 280ml]



기관지 질환, 숙취 제거 좋은 배

배의 루테올린 성분은 기침을 완화시켜 감기 치료에 도움을 주며
아스파라긴산은 숙취 해소에 효과적이다. 또한 배의 펩틴 성분은
배변 활동에 도움을 주어 변비를 해소하여 준다.

18

HOW TO MAKE 착즙방법

- 파인애플은 껍질과 심지를 제거하고, 배는 씨와 심지를 제거 후, 적당한 크기로 썰어 준비한다.
- 레버를 닫고 파인애플을 반정도 착즙한 후, 블루베리와 나머지 재료를 모두 넣고 착즙한다.
- 남은 파인애플 반을 투입 후, 레버를 반열림 (●) 으로 열어 압축된 찌꺼기를 배출시킨다.

*착즙 순서에 따라 재료를 투입해 주세요.

PHYTOCHEMICAL

주요 파이토케미컬



Party

라즈베리
레스베라트롤
노화예방

파인애플
브로멜라인
소화촉진

키위
엽산
비철예방

청포도
포도당
피로회복

19

라즈그레이프

베리의 풍부한 레스베라트롤 성분은 항산화에 도움이 되며
포도의 폴리페놀이 노화 예방과 혈행 개선을 도와줍니다.

INGREDIENTS 재료

[120Kcal / 280ml]



HOW TO MAKE

- 파인애플은 껍질과 심지를 제거하고, 키위는 껍질을 제거한 후, 적당한 크기로 썰어 준비하며, 라즈베리와 청포도는 알일이 떼어 썻어 준비한다.
- 레버를 닫고 청포도+키위를 찹즙한 후 레버를 반열림 (◐)으로 열어 압착된 찌꺼기를 배출시킨다.
(착즙된 청포도 + 키위 주스를 준비된 컵에 먼저 담아 놓는다.)
- 레버를 닫고 파인애플 + 라즈베리를 찹즙한 후 레버를 반열림 (◐)으로 열어 압착된 찌꺼기를 배출시킨다.
(준비된 청포도 + 키위 주스에 천천히 부어 2단 주스로 완성한다.)

*착즙 순서에 따라 재료를 투입해 주세요.

Party

라즈베리
레스베라트롤
노화예방

파인애플
브로멜라인
소화촉진

키위
엽산
빈혈예방

케일
ALA
당뇨예방

청포도
포도당
피로회복

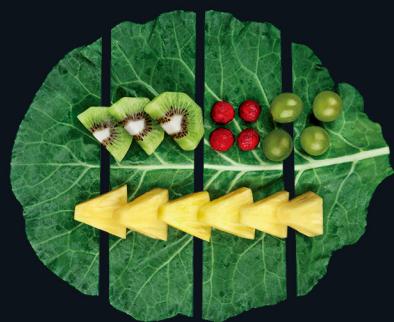
20

베리크리스마스

라즈베리의 항산화 성분과 파인애플의 단백질 분해 효소
인 브로멜라인은 염증 개선에 도움이 됩니다.

INGREDIENTS 재료

[133Kcal / 280ml]



HOW TO MAKE 착즙방법

1. 키위는 껍질을 제거하고, 파인애플은 껍질과 심지를 제거한 후 적당한 크기로 썰어 준비하며 라즈베리와 청포도는 알알이 떼어 씻어 준비한다.
2. 레버를 닫고 파인애플+키위+케일을 착즙한 후 레버를 반열림 (◐) 으로 열어 압착된 찌꺼기를 배출시킨다.
(착즙된 파인애플+키위+케일은 준비된 컵에 먼저 담아 놓는다.)
3. 레버를 닫고 청포도+라즈베리를 착즙한 다음 레버를 반열림 (◐) 으로 열어 압착된 찌꺼기를 배출시킨다.
(준비된 파인애플+키위주스에 천천히 부어 2단 주스로 완성한다.)

*착즙 순서에 따라 재료를 두입해 주세요.



휴레의 선택

“ 휴롬주스를 만든 후에 남은 휴레로 무엇을 할 수 있을까? ”

좋은 소식은

여러 가지 아이디어를 떠올려

휴레를 낭비하지 않고 활용할 수 있다는 것입니다.

휴레와 함께

좋은 맛과 부드러운 식감 그리고 영양까지 더한

당신이 가장 사랑하게 될 레시피를 만들어 보겠습니다.



Veggie Omelet

55



Main

채소오믈렛

INGREDIENTS [2인분 기준]

계란 4 개
우유 50 ml (50 cc)
당근 휴레 1/4 컵
(선택) 녹색 채소 휴레 1/4 컵
버터 1t
피자 치즈 약간
소금, 후추 약간

HOW TO MAKE

- 믹싱볼에 계란을 깨고 거품기로 잘 풀어준다.
- 우유를 믹싱볼에 넣고 반죽이 섞일 정도로만 한번 고루 섞어준 다음 소금과 후추로 간 한다.
- 2번에 당근 휴레와 녹색 채소 휴레를 넣고 전체적으로 잘 섞어준다.
- 달군 팬에 버터를 녹이고 계란물을 붓는다.
- 밑면이 익기 전에 젓가락으로 저어 스크램블 에그처럼 가볍게 섞어주다가 위에 피자치즈를 살짝 뿌려준다.
- 피자치즈가 살짝 녹고 밑면이 익고 윗면이 아직 촉촉한 상태일 때 불에서 팬을 내리고 오믈렛을 반으로 접어준다.



Main

쉐퍼드파이

INGREDIENTS [4-6인분 기준]

다진 쇠고기 450 g	우스터 소스 2t
양파 휴레 1/2 컵	비프 육수나 치킨 육수 2.5 컵
당근 휴레 1 컵	감자 800 g, 껍질 벗기고 크게 깍뚝 썰기
셀러리 휴레 1/4 컵	소금, 후추 약간
양배추 휴레 1/2 컵	우유 1 컵
올리브유 2t	버터 2t
디종 머스터드 1t	월계수잎 1 장
드라이 타임 1/2t	양파 파우더 1t
토마토 페이스트 2t	

HOW TO MAKE

- 팬을 달군 후에 식용유를 두르고 쇠고기를 센 불에서 볶아주다가 불을 살짝 낮춰 10분 가량 볶아준다. 고기에서 물이 안 나올 때까지 볶아준다. 고기에서 물이 많이 나올 경우에는 불을 높여 물이 증발하게 해준다. 고기가 다 볶아지면 페이퍼타올을 깔고 기름기를 제거해준다.
- 다른 팬에 식용유를 두르고 양파, 당근, 셀러리, 양배추 휴레를 넣고 중약불에서 볶아준다.
- 볶은 쇠고기를 넣고 디종 머스터드, 토마토 페이스트, 우스터 소스와 함께 볶아준다. 수분이 부족하면 육수를 조금씩 넣어가면서 은근하게 볶아준다.
- 3번의 미트소스가 어느정도 볶아지면 나머지 육수를 한꺼번에 넣고 끓여준다. 끓기 시작하면 불을 낮추고 1시간 정도 둥근히 끓여준다.
- 미트소스가 끓는 동안 감자를 준비하고, 오븐은 180도로 예열 해준다.
- 껍질 벗긴 감자를 크게 토막 내어 냄비에 넣고 감자가 잠길 정도의 물을 부은 후 센불에서 끓여준다. 물이 끓기 시작하면 불을 살짝 낮추고 약 15분정도 감자가 익을때까지 익혀준다.
- 감자가 익으면 감자를 건져 오깨준 다음 버터와 우유를 넣고 센불에서 주걱으로 저어주며 메쉬드 포테이토를 만들어준다.
- 감자가 곱게 섞였으면 마지막으로 양파 파우더와 소금, 후추로 간을 맞춘다.
- 미트 소스가 완성되면 오븐 용기에 먼저 미트소스를 담아주고 위에 메쉬드 포테이토를 올려 두껍게 덮어준다.
- 180도로 예열된 오븐에서 25분 정도 겉면이 노릇해지도록 구워준다.

Chicken Fried Rice

59



Main

닭고기볶음밥

INGREDIENTS [2인분 기준]

밥 1공기	닭 가슴살 양념장
당근 휴레 2t	간장 $\frac{1}{4}$ t
양배추 휴레 1t	미림 $\frac{1}{2}$ t
셀러리 휴레 1t	양파 휴레 1t
양파 다진 2t	생강 휴레 $\frac{1}{2}$ t
대파 다진(흰 부분) 2t	후추 약간
식용유 3t	
닭 가슴살 1 덩어리	
굴소스 1 tbsp	

HOW TO MAKE

- 양념장 재료를 모두 섞어 작은 볼에 미리 잘 섞어준 후, 닭 가슴살은 한 입 크기로 썰어주고, 만들어진 양념장에 10분 이상 재워둔다.
- 달걀을 잘 풀어, 달군 팬에 식용유를 두르고, 대파 다진 것을 넣고 중-약불에서 은근하게 10분 이상 볶아준다.
- 파 향이 올라오면 재워둔 닭 가슴살을 넣고 하얗게 변할 때 까지 볶아준다.
- 닭 가슴살이 어느 정도 익으면 양파 썬 것을 넣고 살짝 볶아주다가 당근 휴레, 양배추 휴레, 셀러리 휴레도 함께 넣어준다.
- 재료가 어느 정도 고루 섞이면 밥 1공기를 넣고, 골고루 섞어주고 굴소스를 넣어 간을 맞춘다.
- 볶음밥을 팬 가장자리로 몰아주고, 반대쪽 팬에 달걀 푼 것을 주걱으로 저어가며 스크램블을 만들어 준 후 밥과 섞어 소금과 후추로 간을 맞춘다.

Carrot Cake

61



Dissert

당근케익

INGREDIENTS [2인분 기준]

당근 휴레 150 g	아이싱 재료
사과 휴레 100 g	크림치즈 85 g
계란 100 g	분당 (슈가파우더) 35 g
흑설탕 120 g	우유 5 g
식용유 80 g	시나몬 파우더 약간
베이킹 파우더 2 g	
시나몬 파우더 4 g	
중력분 130 g	
다진 호두, 피칸 총 40 g	
당근 휴레, 장식용	

HOW TO MAKE

1. 오븐은 180도로 예열해준다.
2. 베이킹 파우더, 중력분, 시나몬 파우더를 체 쳐준다.
3. 계란, 흑설탕, 식용유는 미싱볼에 담고 거품기로 고루 섞어준다.
4. 3번에 체 친 가루를 넣고 고무주걱으로 잘 섞어준다.
5. 반죽이 고루 섞이면 당근 휴레와 사과 휴레를 넣고 다진 호두와 피칸을 넣고 섞어준다.
6. 180도 예열된 오븐에서 30분 가량 굽고 완전히 식혀준다.
7. 아이싱 재료를 거품기 핸드 거품기로 크림상태가 되도록 섞어준다.
8. 식은 당근 케익 위에 아이싱을 빌라주고 당근 휴레로 장식해준다.

손두부 · 채소 두부 레시피

INGREDIENTS

콩 300g, 재래식 천연 간수 1큰술



HOW TO MAKE



- 콩은 양이 2~3배 불어날 정도로 하루 이상 충분히 불려 준비한다.



- 마세망을 조립하고 주스캡과 레버를 닫아준다.



- 불린 콩과 물을 1:1 비율로 섞은 뒤 한 국자씩 떠 넣어 찹즙한다.



- ③의 과정에서 원하는 색의 채소를 번갈아 넣고 찹즙하면 채소 두부가 된다.



- 마지막 재료 투입 시, 레버를 반열림 (◑) 으로 열어 압착된 짜꺼기를 배출시킨다.



- 착즙된 콩물을 냄비에 끓고 중간 불에서 바닥이 눌지 않도록 저어가며 끓인다.



- 콩 물이 끓어오르면 불을 끄고 간수를 조금씩 부어가며 천천히 젓는다.



- 몽글몽글한 손두부를 두부틀에 담아 굽힌다.

천연 간수는 제조원에 따라 농도의 차이가 있어요.

간수 대신 염초물을 사용하려면 물 200ml, 식초 2큰술, 소금 1큰술을 기준으로 비율을 맞춰 석어주세요.

