

WARRANTY

This KOOLATRON product is warranted to the retail consumer for 90 days from date of retail purchase, against defects in material and workmanship.

WHAT IS COVERED

- Replacement parts and labor.
- Transportation charges to customer for the repaired product.

WHAT IS NOT COVERED

- Commercial or industrial use of this product.
- Damage caused by abuse, accident, misuse, or neglect.
- Transportation of the unit or component from the customer to Koolatron.

IMPLIED WARRANTIES

Any implied warranties, including the implied warranty of merchantability are also limited to duration of 90 days from the date of retail purchase.

WARRANTY REGISTRATION

Register on-line at www.koolatron.com AND keep the original, dated, sales receipt with this manual.

WARRANTY AND SERVICE PROCEDURE

If you have a problem with your unit, or you require replacement parts, please telephone the following numbers for assistance:

North America **1-800-265-8456**

Koolatron has Master Service Centres at these locations:

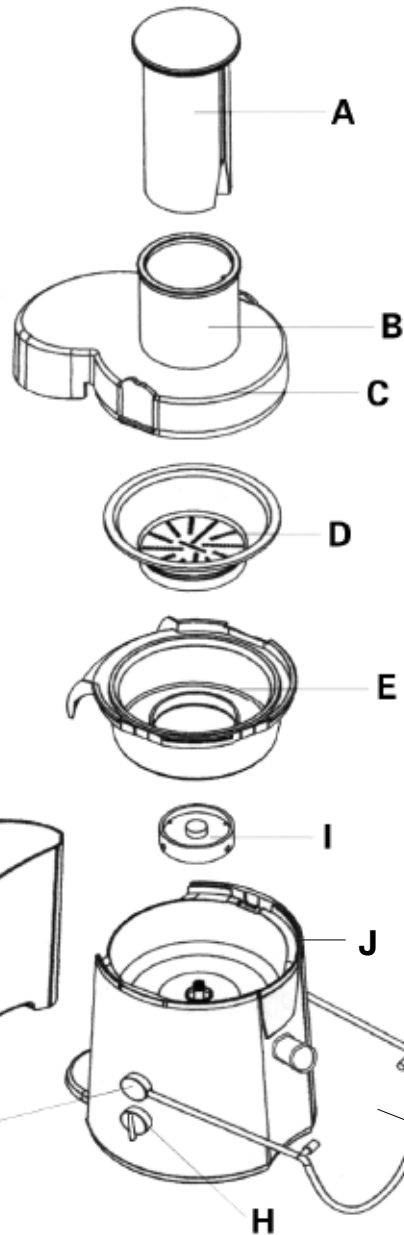
Koolatron USA	Koolatron Canada
4330 Commerce Dr.	27 Catharine Ave.
Batavia, NY	Brantford, ON
14020-4102	N3T 1X5
U.S.A.	CANADA

A Koolatron Master Service Centre must perform all warranty work. Service after warranty may be obtained at a Master Service Centre or at an authorized service dealer. Purchase Receipt is required to establish warranty eligibility.

TOTAL Chef JUICIN' POWER JUICER



PARTS DESCRIPTION



- A) Plunger
- B) Feeding Tube
- C) Lid
- D) Filter
- E) Juice Collector
- F) Pulp Container
- G) Clamps
- H) Control Knob
- I) Driving Shaft
(Do not remove)
- J) Motor Unit
- K) Spout
- L) Manual
- M) No-Drip Cap



FEATURES

- 700 Watt Motor
- Dual Speed Selector
- 22,000 RPM's
- Surgical Steel Juicing Blade
- Auto Shut-Off
- No-Drip Cap
- Wide Chute Opening
- Suction Cups for Sturdy Placement

IMPORTANT SAFEGUARDS

READ THESE INSTRUCTIONS FOR USE CAREFULLY BEFORE USING THE JUICER AND SAVE THEM FOR FUTURE USE!

- Do not use the appliance when the cord, plug or other components are damaged.
- If the cord is damaged it must be replaced by the manufacturer or its service agent.
- This appliance is intended for household use only.
- Keep the appliance out of reach of children.
- Check the filter every time you want to use the appliance. If you detect any cracks or damage, do not use the appliance.
- Make sure all parts are correctly mounted before you switch on the appliance.
- Only use the appliance when the clamp is locked.
- Do not operate the juicer for more than 40 seconds at a time when juicing heavy loads, allowing sufficient cool down time between uses.
- **NEVER** reach into the feeding tube with your fingers or with an object while the appliance is running. Only the pusher is to be used for this purpose.
- Only unlock the clamp after you have switched the appliance off and the filter has stopped rotating.
- Do not touch the small cutting blades in the base of the filter.
- Always unplug the appliance after use.
- Never immerse the motor unit in water or any other liquid. Do not rinse it either.

PREPARING FOR USE



1. Place the juice collector into the appliance. Make sure the rim is flush with the motor unit.



2. Place the pulp container into the appliance by tilting it forwards slightly. Insert the top end first and then push down the bottom end.

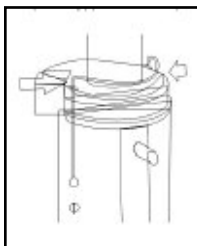
NOTE: While you are preparing juice, you can empty the pulp container by switching the appliance off and carefully removing the pulp container. Reassemble the empty pulp container before you continue juicing.



3. Put the filter in the juice collector. Make sure the filter is fitted securely onto the driving shaft. The blade should sit below the rim of the pulp container when in place.

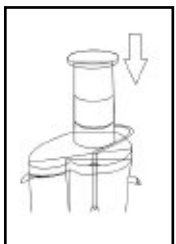


4. Hold the lid over the filter and lower it into position.



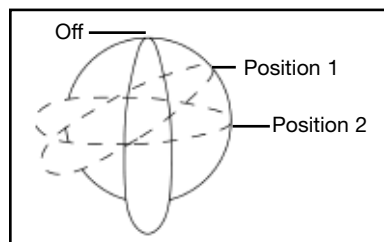
5. Snap the two clamps onto the lid to lock it into place. (You will hear a click).

NOTE: Make sure the clamp is locked into position on both sides of the lid.



6. Slide the pusher into the feeding tube by aligning the groove in the pusher with the small protrusion on the inside of the feeding tube.

DIRECTIONS FOR USE



KNOB:

Off

Position 1 - Standard Speed
(For most fruits & vegetables)

Position 2 - High Speed (For hard skin & tough foods)

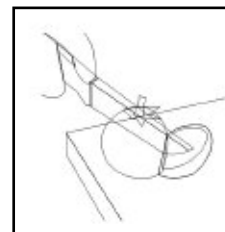


“NO-DRIP” CAP:

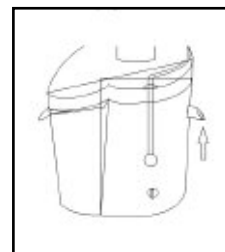
The Juice Guru is equipped with a “No-Drip” Cap. When you do not want juice to come out, simply slide the cap over the spout to block the opening. Wash after every use.

WARNING: Make sure you remove the cap before juicing to prevent backflow or damage to the unit.

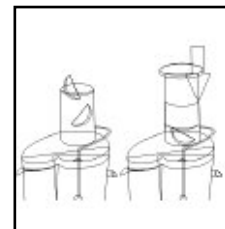
The Juicer will only function if all parts have been properly assembled and the lid has been properly locked in place with the clamps.



1. For oversized pieces, wash the fruit and/or vegetables and cut them into pieces that fit into the feeding tube.



2. Make sure your glass or pitcher sits under the spout to collect the juice.



3. Put the pieces in the feeding tube and gently press them towards the rotating filter by means of the pusher.

NOTE: Do not exert too much pressure on the pusher, as this could affect the quality of the end result and it could damage the filter.

After you have processed all ingredients and the juice flow has stopped, switch the appliance off and wait until the filter has stopped rotating.

TIPS

- Use fresh fruit and vegetables, as they contain more juice. Pineapples, beetroots, celery stalks, apples, cucumbers, carrots, spinach, melons, tomatoes, pomegranates, oranges and grapes are particularly suitable for processing in the Juicer.
- You do not have to remove thin peels or skins. Only thick peels, e.g. those of oranges, pineapples and uncooked beetroots need to be removed. Also remove the white pith of citrus fruits because it has a bitter taste.
- When preparing apple juice, remember that the thickness of the apple juice depends on the kind of apple you are using. The juicier the apple, the thinner the juice. Choose a kind of apple that produces the type of juice you prefer.
- Apple juice turns brown very quickly. You can slow down this process by adding a few drops of lemon juice.
- Fruits that contain starch, such as bananas, papayas, avocados, figs, and mangos are not suitable for processing in the juicer. Use a food processor, blender or bar blender to process these fruits.
- Leaves and leaf stalks, e.g. lettuce can also be processed in the juicer.
- Drink the juice soon after you have extracted it. If it is exposed to air for some time, the juice will lose its taste and nutritional value. Place in sealed container, to extend taste and nutritional value.
- To extract the maximum amount of juice, always press the pusher down slowly.
- The juicer is not suitable for processing very hard and/or fibrous/starchy fruits or vegetables such as sugar cane.

CLEANING

- The Juicer is easier to clean if you do so immediately after use.
 - Do not use abrasive cleaning agents, scourers, acetone, alcohol etc. to clean appliance.
 - All detachable parts are dishwasher safe.
1. Switch the juicer off, remove the plug and wait until the filter has stopped rotating.
 2. Remove the dirty parts from the motor unit. Disassemble the juicer in the following order:



- Remove the pulp container
- Remove the pusher
- Open the clamps
- Remove the lid

3. Remove the juice collector together with the filter.
4. Clean these parts with the cleaning brush in warm water with a mild detergent.
5. Clean the motor unit with a damp cloth.

NOTE: NEVER IMMERSE THE MOTOR UNIT IN WATER.

TROUBLESHOOTING

PROBLEM	SOLUTION
The juicer does not work.	The juicer is equipped with a safety system. It will not work if the parts have not been mounted properly. Check whether the parts have been assembled in the right way, but switch off the juicer before you do so.
The motor unit gives off an unpleasant smell the first few times the appliance is used.	This is not unusual. If the appliance continues to give off this smell after a few uses, check the quantities you are processing and the processing time.
The filter is blocked.	Switch the appliance off, clean the feeding tube and the filter and process a smaller quantity.
The filter touches the feeding tube or vibrates strongly during processing.	Switch the juicer off and unplug it. Check if the filter has been properly placed in the juice collector. The ribs in the bottom of the filter should fit properly onto the driving shaft. Check if the filter is damaged.

RECIPES

INTRODUCTION

Freshly squeezed juices are an easy yet refreshing way to stay healthy and increase your intake of fruits and vegetables. The Juicer will not only allow you to have the best tasting treats and drinks, it will provide a very nutritional value to your diet.

If you like the amazing taste of fresh juice, it doesn't get any better than this.

Thank you and enjoy juicing!

To help you get started, we have provided you with the following:

HINTS & TIPS

In order to get the most out of your JUICIN', we highly suggest that you review this section before you get started.

COLOR SOURCE

This section contains a chart that highlights different kinds of fruits/vegetables and what vitamins/nutrients they provide.

RECIPES

Included is over 50 different recipes ranging from The Basics, Healthy Living, Health Support, Dieting/Fitness and Tasty Treats. We also encourage you to come up with your own!

Before you begin using your Juicer, there are a number of things you should consider for getting the most out of your juicer.

- We strongly suggest using "fresh" fruits & vegetables. When they are in season, they taste better.
- Gradually push the food plunger slowly so you can extract the maximum amount of juice.
- Any fruits or vegetables that have a "rough" skin, we suggest peeling them first.
- The juicer is best used when you have removed as many seeds and pits as possible prior to juicing.
- Cleaning can be easy by placing a plastic bag in the waster collection container.
- DO NOT pour liquids through the juicer.
- DO NOT use fruits or vegetables when they are at the height of ripeness.
- DO NOT freeze juice or pulps longer than one month.
- We suggest only leaving your juice refrigerated for 1 day, after that it begins to sour.
- Bundle herbs, sprouts and leafy green vegetables together for best results. You can even wrap them in a lettuce leaf.
- Root ginger adds great taste to all sorts of juice recipes.
- It is best to store fruits and harder vegetables at room temperature. More delicate foods should be refrigerated.
- Feel free to empty the pulp container while juicing - just make sure you turn the JUICE GURU "off."

We strongly advise NOT to juice the following: Avocado, Rhubarb, Leek, Eggplant, Winter Squash, Banana, Coconut, Figs, Mango, Papaya. Use a Food Processor or Blender to process.

By eating a variety of colorful fruits and vegetables (green, yellow/orange, red, blue/purple, and white) you are giving your body a wide range of nutrients that are important for good health. Each color offers something unique, like different vitamins, minerals, and disease-fighting phytochemicals, that work together to protect your health.

RECIPES

COMMON QUESTIONS WITH ANSWERS

Do I need to prepare fruits and vegetables for juicing?

Yes, but preparation is minimal. Simply wash all fruits and vegetables thoroughly before use, peel any fruits with hard skin and remove seeds and pits.

Is there any order to juicing fruit and vegetables?

When juicing a variety of fruits and vegetables, always alternate between soft and hard ingredients. Hard fruits, such as apples, clean out the micromesh filter, enabling the next item to be extracted efficiently. Always end with a hard fruit as this makes cleaning the mesh filter basket very easy.

Can I juice the whole orange?

Oranges and other citrus fruits can be juiced whole, but always peel them first. For extra-frothy orange juice, keep your oranges in the fridge before juicing.

What can I do with the residual pulp?

The pulp left from juicing is rich in fiber, vitamins and minerals. It can be used to bulk out hamburger patties and thicken up soups and casseroles. Pulp will also add flavor to muffins, flans, mousse, strudel and cakes. You can even use pulp in the garden as compost. Regular juicers will create enough pulp for a worm-farm.

Can I store freshly squeezed juice in the refrigerator?

All freshly squeezed juices are best consumed immediately after juicing - the longer they sit the more nutrients they lose. Juice is also at its most delicious when fresh.

Are the Juicer parts dishwasher safe?

The juice cover, filter bowl, pulp container, stainless steel filter basket and juice pitcher can all be placed in the dishwasher (on the top shelf only). Alternatively, keep your juicer clean by rinsing all of the removable parts under running water immediately after use.


COLOR SOURCE

COLOR	SOURCES OF	FOUND IN
Green	Lutein & Zeaxanthin	Turnip, Collard, & Mustard Greens, Kale, Spinach, Lettuce, Broccoli, Green Peas, Kiwi, Honeydew Melon
	Indoles	Broccoli, Cabbage, Brussels Sprouts, Bok Choy, Arugala, Swiss Chard, Turnips, Rutabaga, Watercress, Cauliflower, Kale
	Vitamin K	Swiss Chard, Kale, Brussels Sprouts, Spinach, Turnip Greens, Watercress, Endive, Lettuce, Mustard Greens, Cabbage
	Potassium	Leafy Greens, Broccoli

RECIPES

COLOR SOURCE


<i>COLOR</i>	<i>SOURCES OF</i>	<i>FOUND IN</i>
Yellow / Orange	Beta-Carotene & Vitamin A	Carrots, Sweet Potatoes, Pumpkin, Butternut Squash, Cantaloupe, Mangoes, Apricots, Peaches
	Bioflavonoids & Vitamin C	Oranges, Grapefruit, Lemons, Tangerines, Clementines, Peaches, Papaya, Apricots, Nectarines, Pears, Pineapple, Yellow Raisins, Yellow Pepper
	Potassium	Bananas, Oranges, Grapefruit, Lemons, Pineapple, Apricots




RECIPES

COLOR SOURCE

<i>COLOR</i>	<i>SOURCES OF</i>	<i>FOUND IN</i>
Blue / Purple	Anthocyanins & Vitamin C	Blueberries, Blackberries, Purple Grapes, Black Currants, Elderberries
	Phenolics	Dried Plums (Prunes), Raisins, Plums, Eggplant



<i>COLOR</i>	<i>SOURCES OF</i>	<i>FOUND IN</i>
Red	Vitamin C	Cranberries, Pink Grapefruit, Raspberries, Strawberries, Watermelon, Red Cabbage, Red Pepper, Radishes, Tomatoes
	Anthocyanins	Raspberries, Cherries, Strawberries, Cranberries, Beets, Apples, Red Cabbage, Red Onion, Kidney Beans, Red Beans



<i>COLOR</i>	<i>SOURCES OF</i>	<i>FOUND IN</i>
White	Allium & Allicin	Garlic, Onions, Leeks, Scallions, Chives



RECIPES

BASICS

APPLE JUICE

- 4 large apples, washed and stems removed
- Process through the Juicer. Serve immediately!

TIP: Mix apple varieties for best flavor. Add a carrot for a sweet difference & vitamin boost.
Spice it up with a sprig of mint or a slice of ginger.

TOMATO JUICE

- 3.5 lbs. of fresh, ripe, firm tomatoes; washed, no stems or leaves
- Process ingredients through Juicer. Serve immediately!

Spicy: Add a few stalks of celery with leaves (washed) and fresh ground pepper to taste.

Sweet: Add sugar for sweet tomato juice.

TIP: Fresh tomato juice can be pale, pink & frothy since it has no additives, coloring or preservatives.

ISLAND BLEND

- 1 pineapple slice, top & skin removed
- 1 papaya, sliced & seeds removed (process in blender)
- 1 large orange, peeled
- 1 mango, peeled & pitted (process in blender)
- 1 guava, peeled & pitted

Process pineapple, orange and guava through the Juicer. Add papaya and mango and enjoy!

AFTERNOON DELIGHT

- 1 orange, peeled
- 1 sweet apple, washed & stems removed
- 1 large carrot, washed & topped & tailed
- 1 grapefruit, peeled
- 1/2 cantaloupe, remove rind & seeds OR 1 pear, washed

Juice apple & carrot first, then juice the remaining ingredients. Serve immediately!

WATERMELON JUICE

- 1 watermelon
- Remove rind & cut watermelon into pieces that will fit easily into chute.
Process & serve immediately!

VEGETABLE BLEND

- 1 large carrot, washed & topped & tailed
- 1 small wedge of lemon, peeled & seeded
- 1 head of celery, washed

Process through the Juicer. Serve immediately!

RECIPES

BASICS

GRAPE JUICE

- 1 bunch seedless white or red grapes, washed & stemmed
- Process through the Juicer. Serve immediately!

GOOD MORNING JUICE

- 1 bunch red grapes, washed
 - 3 slices pineapple, top removed & skinned
 - 1/2 orange, peeled
 - 5 fresh strawberries, washed
- Process through the Juicer. Serve immediately!

PINEAPPLE JUICE

- 4 pineapple spears, top removed & skinned
 - 1 medium orange, peeled
- Process through the Juicer. Serve immediately!

CARROT FRUIT JUICE

- 4 large carrots, washed & topped & tailed
 - 2 sweet apples (such as red or golden delicious), washed & stems removed
- Process through the Juicer. Serve immediately!

HEALTHY LIVING

BANANA, KIWI, LEMON & PEAR

Makes approximately 2 cups

- 1 1/2 ripe banana, peeled (process in blender)
- 1 kiwi fruit, peeled
- 1/2 lemon, peeled
- 1 pear

Process kiwi, lemon and pear through the Juicer. Add banana and serve immediately!

WILD WATERMELON

Makes approximately 1-1/2 cups

- 1 chopped, seeded watermelon, skin removed
 - 1 container strawberries, hulled
 - 1 cup papaya, peeled and seeded (process in blender)
- Process watermelon and strawberries through the Juicer. Add papaya and serve immediately!

RECIPES

HEALTHY LIVING

BERRY GOODNESS

Makes approximately 1-1/2 cups

- 1 cup frozen raspberries (allow to thaw until just soft)
- 1 container strawberries, hulled
- 1 pear

Process all ingredients through the Juicer. Serve immediately!

VITAMINS & IRON

Makes approximately 1-1/2 cups

- 10 pitted prunes
- 1/4 ripe pineapple, peeled and roughly chopped
- 2 oranges, peeled

Process all ingredients through the Juicer. Serve immediately!

A+ VITAMIN

Makes approximately 1-1/2 cups

- 4 ripe apricots, pitted
- 1 pear
- 4 dates, pitted
- 2 oranges, peeled

Process all ingredients through the Juicer. Stir well to combine and serve immediately!

APPLE, CARROT, PEAR & LEMON

Makes approximately 1-1/2 cups

- 2 carrots, trimmed
- 1 apple
- 1 pear
- 1/2 lemon, peeled

Process all ingredients through the Juicer and serve!

TIP: To increase the fiber content, mix 2 tsp. of slippery elm powder to a paste with a little boiling water in the bottom of a serving glass. Add the prepared juice and whisk in 1 tbsp. of wheatgerm, oat bran or psyllium husks.

CARROT, APPLE, LEMON & PARSLEY

Makes approximately 1-1/2 cups

- 2 carrots
- 1 apple
- 1/2 lemon, peeled
- 1 cup lightly packed parsley leaves

Process all ingredients through the Juicer. Stir well to combine and serve immediately!

TIP: When juicing apples, add a small amount of lemon juice to prevent browning.

RECIPES

HEALTHY LIVING

COOL CUCUMBER JUICE

Makes approximately 1-1/2 cups

- 2 kiwi fruit, peeled
- 2 apples
- 1 small cucumber

Process all ingredients through the Juicer. Stir well to combine and serve immediately!

BLUE DELIGHT

Makes approximately 1-1/2 cups

- 1 container blueberries or 1 cup frozen blueberries (allow to thaw until just soft)
- 1 pink grapefruit, peeled
- 2 guavas, peeled

Process all ingredients through the Juicer and serve!

TIP: Buy grapefruit that feels heavy for their size and that have glossy, golden skin.

CANTALOUPE HEALTH

Makes approximately 1-1/2 cups

- 1 large or 2 small oranges, peeled
- 1/2 small cantaloupe, peeled and roughly chopped
- 2 large carrots

Process all ingredients through the Juicer. Stir well to combine and serve immediately!

HEALTHY SUPPORT

RASPBERRY & APRICOT

Makes approximately 1-1/2 cups

- 1 container raspberries
- 6 apricots, stoned

Process all ingredients through the Juicer. Stir well to combine and serve immediately!

SWEET SURPRISE

Makes approximately 1-1/2 cups

- 1 lemon, peeled
- 1 to 2 tbsp. honey
- 1/4 ripe pineapple, peeled and roughly chopped
- 1 small piece fresh ginger root (approx 2/3" long)
- 1 tbsp. bee pollen, optional (available from health food stores)

Process lemon, pineapple and ginger through Juicer. Stir in honey and bee pollen, if using. Serve immediately!

RECIPES

HEALTHY SUPPORT

BLACKBERRY JUICE

Makes approximately 1-1/2 cups

- 1 cup blackberries
- 3 tsp. oat bran
- 1 medium pear

Process blackberries and pear through Juicer. Pour into a glass and whisk in the oat bran. Serve immediately!

APPLE, CRANBERRY & PINK GRAPEFRUIT

Makes approximately 1-1/2 cups

- 1 cup cranberries
- 1 medium apple
- 1 medium pink grapefruit

Process all ingredients through the Juicer and serve!

TIP: If preferred, you can replace frozen cranberries with fresh ones if they are available.

PINEAPPLE, CELERY, APPLE & CUCUMBER WITH GINGER

Makes approximately 1-1/2 cups

- 1/4 ripe pineapple, peeled and roughly chopped
- 1 apple
- 2 stalks celery
- 1 small cucumber
- 1 small piece fresh ginger root (approx 2/3")

Process all ingredients through Juicer. Serve immediately!

PINEAPPLE, PAPAYA & BANANA WITH GINGER

Makes approximately 1-1/2 cups

- 1/4 ripe pineapple, peeled and roughly chopped
- 1 cup papaya, peeled and roughly chopped (process in blender)
- 1 small banana (process in blender)
- 1 small piece fresh ginger root (approx 2/3")

Process pineapple and ginger through Juicer. Add papaya and banana, serve immediately!

LIQUID SALAD

Makes approximately 1-1/2 cups

- 1 apple
- 1 kiwi fruit
- 1 celery stalk
- 1 ripe tomato
- 1/4 bunch parsley

Process all ingredients through the Juicer. Mix well to combine and serve!

RECIPES

HEALTHY SUPPORT

PRUNE, APPLE & LEMON

Makes approximately 1-1/2 cups

- 10 pitted prunes
- 2 apples
- 1 lemon, peeled

Process all ingredients through Juicer. Stir well to combine and Serve immediately!

ORANGE, GUAVA & STRAWBERRY

Makes approximately 2 cups

- 2 oranges, peeled
- 3 guavas, peeled
- 1 container strawberries, hulled

Process all ingredients through the Juicer and serve!

TIP: For frothy orange juice, refrigerate peeled oranges before processing in the Juicer.

RED PEPPER, CELERY, CUCUMBER & LEMON

Makes approximately 1-1/2 cups

- 1 red pepper
- 4 stalks celery
- 1 small cucumber
- 1/2 lemon, peeled

Remove seeds and membrane from red pepper and chop roughly.

Process all ingredients through the Juicer and serve!

FITNESS/DIET

CUCUMBER, CELERY & BEET

Makes approximately 1-1/2 cups

- 1 small cucumber
- 1/4 bunch celery, roughly chopped
- 4 small or 2 large beets, stalks removed and scrubbed

Process all ingredients through the Juicer and serve!

GINGER, LEMON & PEAR

Makes approximately 1 cup

- 1 small or 1/2 large lemon, peeled
- 1 small piece fresh ginger root (approx 2/3" long)
- 2 pears

Process all ingredients through the Juicer and serve!

RECIPES

FITNESS/DIET

PEARS, GRAPES & GINGER

Makes approximately 1-1/4 cups

- 2 ripe pears
- 1 handful of grapes (red or green)
- 1 small piece fresh ginger root (approx 2/3")

Process all ingredients through the Juicer and serve!

TIP: Citrus fruits can be juiced whole in the Juicer. Simply peel the skin away.

PINEAPPLE, CANTALOUPE

Makes approximately 1-1/2 cups

- 1/4 pineapple, peeled and roughly chopped
 - 1/4 ripe cantaloupe, peeled and roughly chopped
- Process all ingredients through the Juicer and serve!

PAPAYA, PINEAPPLE & PINK GRAPEFRUIT

Makes approximately 1-1/2 cups

- 1/4 ripe papaya, peeled and cut into chunks (process in blender)
- 1/4 ripe pineapple, peeled and cut into chunks
- 1 pink grapefruit, peeled and halved

Process pineapple and grapefruit through the Juicer. Add papaya and serve!

APPLE, PEAR & ALFALFA

Makes approximately 2 cups

- 1 green apple
- 1 pear
- 1 container alfalfa sprouts

Process all ingredients through the Juicer and serve!

CUCUMBER, CELERY, PARSLEY & ALFALFA

Makes approximately 1 cup

- 1 small cucumber
- 4 celery stalks
- 1 cup lightly packed parsley
- 1 cup alfalfa sprouts

Process all ingredients through the Juicer and serve!

BEET, CELERY, GINGER & PEAR

Makes approximately 1-1/2 cups

- 2 large beets, stems removed
- 4 celery stalks
- 1 small piece fresh ginger root (approx 2/3")
- 1 pear

Process all ingredients through the Juicer and serve!

RECIPES

FITNESS/DIET

PINEAPPLE, LEMON, LIME & APPLE

Makes approximately 2 cups

- 1/4 pineapple, peeled and chopped
- 1 lime, peeled
- 1 lemon, peeled
- 1 green apple

Process all ingredients through the Juicer and serve!

CUCUMBER, WATERCRESS & APPLE

Makes approximately 1-1/2 cups

- 1 small cucumber
- 2 cups lightly packed watercress
- 2 green apples

Process all ingredients through the Juicer and serve!

TASTY TREATS

ISLAND FUN

- 1 passion fruit
- 1 cup grapes
- 1 kiwi fruit
- 1/2 cup of strawberries

Process all ingredients through the Juicer and serve!

LEMONADE

- 3 large lemons, peeled
- 1 tbsp. sugar
- 4-1/4 cups water (add after juicing)

Process lemons through the Juicer. Combine lemon juice to water, add sugar to sweeten. Serve over crushed ice!

WATERMELON, APRICOT & STRAWBERRY

Makes approximately 2 cups

- 2 cups peeled, chopped and seeded watermelon
- 6 apricots, pitted
- 1 container strawberries, hulled

Process all ingredients through the Juicer and serve!

GARANTIE

Ce produit KOOLATRON est garanti contre tout défaut de matériaux et de fabrication à l'acheteur au détail pendant 90 jours à compter de sa date d'achat.

CE QUI EST COUVERT

- les pièces de rechange et la main d'œuvre
- les frais de transport du produit réparé au domicile du client

CE QUI N'EST PAS COUVERT

- une utilisation commerciale ou industrielle de ce produit
- les dégâts causés par un abus, un accident, un mauvais usage ou une négligence
- le transport de l'appareil ou de l'une de ses pièces du domicile du client à Koolatron

GARANTIES IMPLICITES

Toutes les garanties implicites, y compris celle de qualité marchande, se limitent également à 90 jours à compter de la date d'achat.

ENREGISTREMENT DE LA GARANTIE

S'inscrire en ligne à www.koolatron.com et conserver l'original du reçu de caisse daté ainsi que ce manuel.

GARANTIE ET SERVICE APRÈS-VENTE

Si vous avez un problème avec votre appareil ou si vous avez besoin de pièces de rechange, veuillez téléphoner au numéro suivant pour assistance :

Amérique du Nord 1-800-265-8456

Koolatron dispose de centres spécialisés de dépannage ces adresses :

Koolatron USA

4330 Commerce Dr.
Batavia, NY
14020-4102
U.S.A.

Koolatron Canada

27 Catharine Ave.
Brantford, ON
N3T 1X5
CANADA

Les centres spécialisés de dépannage Koolatron doivent effectuer tous les travaux relatifs aux garanties. Les services après garantie peuvent s'obtenir dans l'un des centres spécialisés de dépannage ou chez un concessionnaire agréé. Reçu d'achat exigé afin de définir si la garantie est applicable ou non.



TOTAL Chef

JUICIN'

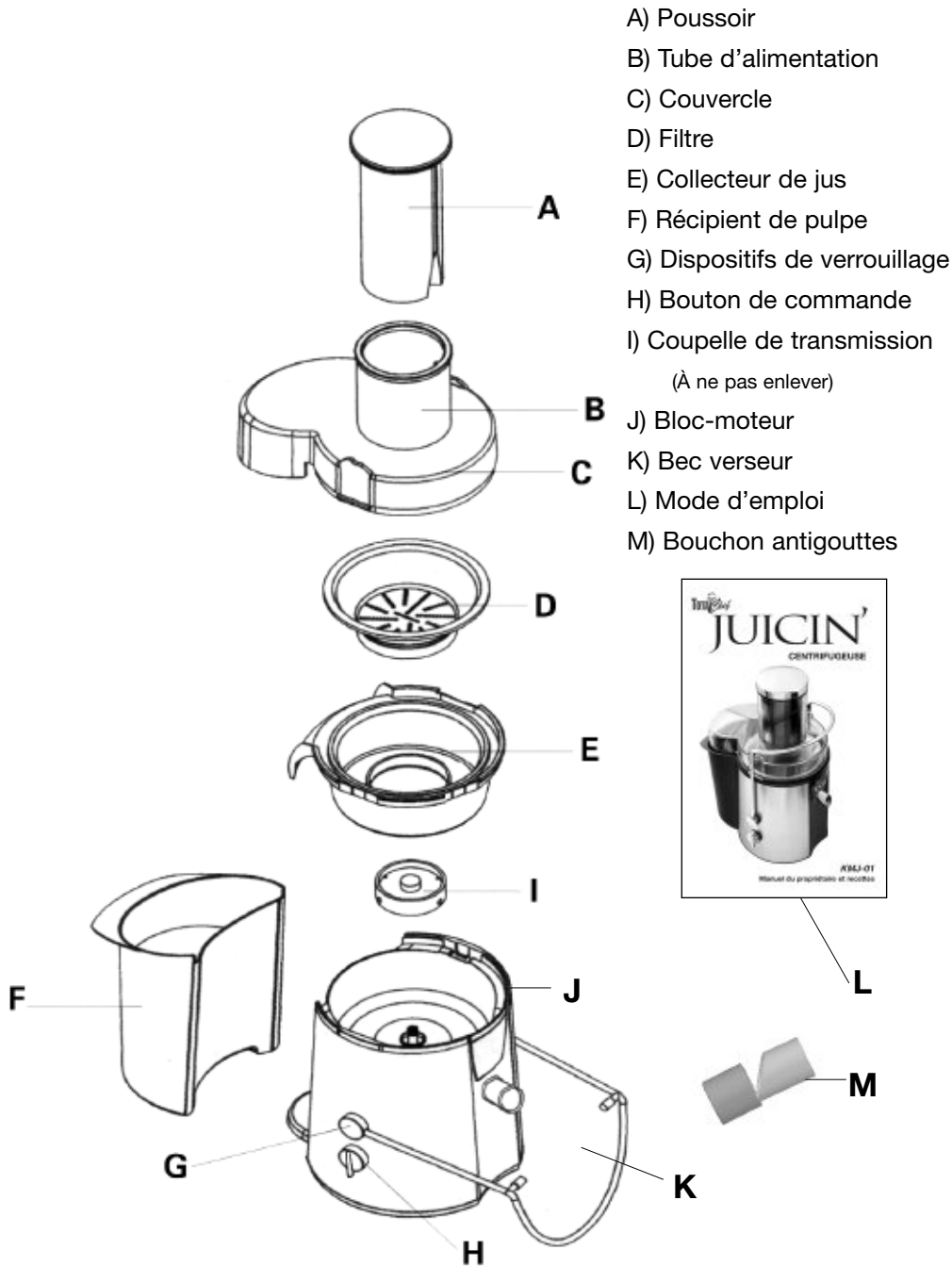
CENTRIFUGEUSE



KMJ-01

Manuel du propriétaire et recettes

NOMENCLATURE DES PIÈCES



- A) Poussoir
- B) Tube d'alimentation
- C) Couvercle
- D) Filtre
- E) Collecteur de jus
- F) Récipient de pulpe
- G) Dispositifs de verrouillage
- H) Bouton de commande
- I) Coupelle de transmission
(À ne pas enlever)
- J) Bloc-moteur
- K) Bec verseur
- L) Mode d'emploi
- M) Bouchon antigouttes

CARACTÉRISTIQUES

- Moteur 700 Watts
- Sélecteur de 2 vitesses
- 22 000 tours/minute
- Couteau d'acier chirurgical
- Arrêt automatique
- Bouchon antigouttes
- Large ouverture de chutes
- Pieds ventouses d'immobilisation

MESURES DE PROTECTION IMPORTANTES

LISEZ SOIGNEUSEMENT CES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER LA CENTRIFUGEUSE ET GARDEZ-LES À TITRE DE RÉFÉRENCE FUTURE!

- N'utilisez pas cet appareil si le cordon, la fiche ou d'autres éléments sont endommagés.
- Si le cordon est endommagé, il faut le faire remplacer par le fabricant ou par un agent de service.
- Cet appareil est destiné à un usage ménager seulement.
- Gardez cet appareil hors de la portée des enfants.
- Vérifiez le filtre avant chaque utilisation. Si vous vous apercevez d'une fêlure ou de tout autre endommagement, ne vous servez pas de l'appareil.
- Assurez-vous que toutes les pièces sont montées correctement avant de vous servir de l'appareil.
- N'utilisez l'appareil que si le dispositif de verrouillage est fonctionnel.
- N'utilisez pas la centrifugeuse durant plus de 40 secondes à la fois en cas de charges importantes et laissez un délai de refroidissement suffisant entre les charges.
- N'introduisez **JAMAIS** les doigts ni aucun objet dans le tube d'alimentation quand la centrifugeuse est en marche. Seul le poussoir peut être utilisé à cette fin.
- Ne desserrez le dispositif de verrouillage qu'une fois le courant coupé et la rotation du filtre arrêtée.
- Ne touchez pas au disque râpeur en bas du filtre.
- Débranchez toujours l'appareil après chaque usage.
- Ne plongez jamais le bloc-moteur dans l'eau ni dans aucun autre liquide. Ne le rincez pas non plus.

PRÉPARATION

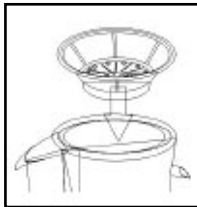


1. Placez le collecteur de jus dans l'appareil. Assurez-vous que le bord est aligné avec le bloc-moteur.

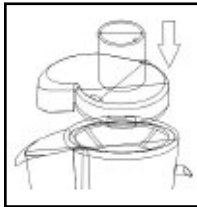


2. Fixez le récipient de pulpe à l'appareil en le basculant légèrement en avant. Introduisez d'abord la partie supérieure et poussez ensuite la partie inférieure en place.

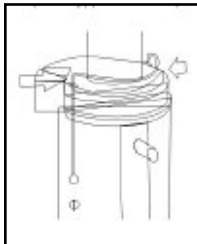
REMARQUE : Tout en préparant le jus, vous pouvez vider le récipient de pulpe en mettant l'appareil hors circuit et en retirant soigneusement le récipient de pulpe. Remettez-le, après l'avoir vidé, avant de continuer.



3. Placez le filtre dans le collecteur de jus. Assurez-vous que le filtre est bien installé dans la coupelle de transmission. La lame doit se situer sous le bord du récipient de pulpe mis en place.

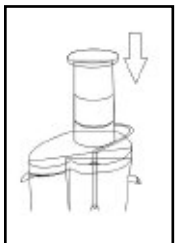


4. Tenez le couvercle par-dessus le filtre et mettez-le en place.



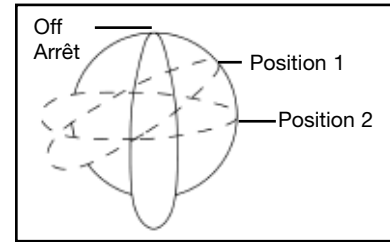
5. Fermez les deux dispositifs de verrouillage sur le couvercle (vous entendrez un clic).

REMARQUE : Assurez-vous que le verrouillage se fait des deux côtés du couvercle.



6. Glissez le poussoir dans le tube d'alimentation en alignant la rainure du poussoir avec la languette à l'intérieur du tube d'alimentation.

UTILISATION



BOUTON :

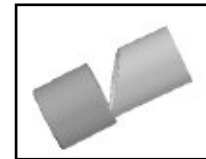
Arrêt

Position 1 - Vitesse normale

(Pour la plupart des fruits et légumes)

Position 2 - Vitesse élevée

(Pour les aliments durs ou à peau dure)

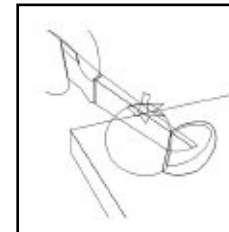


BOUCHON «ANTIGOUTTES»

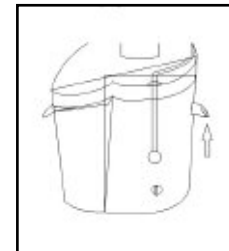
La centrifugeuse est fournie avec un bouchon «antigouttes». Si vous voulez que le jus ne sorte pas, il suffit de glisser le bouchon par-dessus le bec. À laver après chaque usage.

AVERTISSEMENT : N'oubliez jamais de retirer le bouchon avant l'utilisation afin d'éviter le refoulement du liquide et l'endommagement de l'appareil.

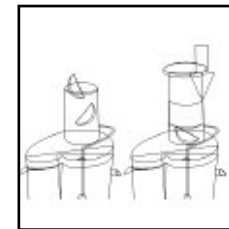
La centrifugeuse ne fonctionne que si toutes les pièces sont mises en place correctement et le couvercle est bien verrouillé.



1. Pour les morceaux trop grands, lavez les fruits ou légumes et découpez-les en morceaux qui entrent dans le tube d'alimentation.



2. Assurez-vous de la présence d'un verre ou pichet sous le bec pour recevoir le jus.



3. Introduisez les morceaux dans le tube d'alimentation et forcez-les doucement vers le filtre tournant au moyen du poussoir.

REMARQUE : N'appuyez pas trop sur le poussoir, ce qui risquerait d'altérer la qualité du jus et d'endommager le filtre.

Après avoir passé tous les ingrédients et une fois que le jus s'est arrêté de couler, mettez l'appareil hors circuit et attendez jusqu'à ce que le filtre ne tourne plus.

PETITS CONSEILS

- Utilisez des fruits et légumes frais, qui contiennent plus de jus. Les ananas, betteraves, céleris, pommes, concombres, carottes, épinards, melons, tomates, grenades, oranges et raisins sont particulièrement indiqués pour la centrifugeuse.
- Il n'y a pas besoin d'enlever les peaux ou épluchures minces. Seules les peaux épaisses, comme celles des oranges, ananas et betteraves non cuites, doivent être épluchées. Retirez également la moelle blanche des agrumes parce qu'elle donne un goût amer.
- En faisant du jus de pomme, souvenez-vous que la légèreté du jus est fonction de la variété de la pomme. Choisissez la variété qui donne le jus que vous préférez.
- Le jus de pomme vire très vite au noir. Vous pouvez ralentir ce processus en ajoutant quelques gouttes de jus de citron.
- Les fruits qui contiennent de l'amidon, comme les bananes, papayes, avocats, figues et mangues, ne sont pas indiqués pour cette centrifugeuse. Utilisez un robot de cuisine, mixeur ou broyeur-mélangeur pour extraire le jus de ces fruits.
- Les feuilles et fanes, par ex. la laitue, se prêtent très bien au traitement par la centrifugeuse.
- Consommez rapidement le jus après son extraction. S'il est exposé à l'air pendant un certain temps, il perd de son goût et de sa valeur nutritive. Mettez-le dans un récipient hermétique pour faire durer son goût et sa valeur nutritive.
- Pour extraire le maximum de jus, appuyez toujours doucement sur le poussoir.
- La centrifugeuse n'est pas indiquée pour le traitement de fruits ou légumes très durs, fibreux ou riches en amidons, comme la canne à sucre.

NETTOYAGE

- Le nettoyage est plus facile quand il est effectué immédiatement après l'utilisation.
 - N'utilisez pas d'agents de nettoyage abrasifs, de poudres à récurer, d'acétone, d'alcool, etc.
 - Toutes les pièces détachables peuvent être nettoyées au lave-vaisselle.
1. Mettez la centrifugeuse hors circuit, débranchez la prise et attendez l'arrêt de rotation du filtre.
 2. Retirez les pièces sales du bloc-moteur. Démontez la centrifugeuse en suivant cette séquence :



- Retirez le récipient de pulpe.
- Enlevez le poussoir.
- Ouvrez les dispositifs de verrouillage.
- Enlevez le couvercle.

3. Retirez le collecteur de jus avec le filtre.
4. Nettoyez ces pièces en utilisant la brosse dans de l'eau chaude avec un détergent doux.
5. Nettoyez le bloc-moteur à l'aide d'un chiffon mouillé.

REMARQUE : NE PLONGEZ JAMAIS LE BLOC-MOTEUR DANS L'EAU.

DÉPANNAGE

PROBLÈME	SOLUTION
La centrifugeuse ne se met pas en marche.	L'appareil est doté d'un système de sécurité. Il ne se met pas en marche si les pièces ne sont pas montées correctement. Vérifiez que les pièces sont assemblées correctement après avoir mis l'appareil hors circuit.
Le bloc-moteur dégage une odeur désagréable lors des premières utilisations.	Ceci n'est pas anormal. Si l'appareil continue à dégager cette odeur après les premières utilisations, vérifiez les quantités introduites et la durée d'utilisation.
Le filtre est colmaté.	Mettez l'appareil hors circuit, nettoyez le tube d'alimentation et diminuez la quantité de végétaux.
Le filtre touche le tube d'alimentation ou vibre considérablement au cours de l'extraction.	Mettez l'appareil hors circuit et débranchez-le. Vérifiez si le filtre a été placé correctement dans le collecteur de jus. Les nervures au fond du filtre doivent s'adapter correctement à celles de la coupelle de transmission. Vérifiez si le filtre est endommagé.

RECETTES

INTRODUCTION

Les jus frais sont faciles, rafraîchissants et permettent de garder la santé en augmentant l'apport en fruits et légumes. Cet appareil ne vous permettra pas seulement de déguster les meilleures boissons et jus, il vous apportera aussi une valeur très nutritive. Si vous aimez le goût extraordinaire d'un jus frais, rien n'égale l'utilisation de cette centrifugeuse! Nous vous remercions de votre achat et vous en souhaitons tous les bienfaits!

Pour vous aider à profiter de votre appareil, nous vous avons fourni ce qui suit :

PETITS CONSEILS

Afin de vous permettre de profiter au maximum votre appareil, nous vous conseillons vivement de lire cette section avant de l'utiliser pour la première fois.

SOURCE DE COULEURS

Cette section comporte un tableau qui indique les différentes variétés de fruits/légumes ainsi que leur apport en vitamines/éléments nutritifs.

RECETTES

Vous y trouverez plus de 50 recettes allant des plus simples à celles qui maintiennent ou restaurent la santé, favorisent les régimes/la condition physique et délectent le palais. Nous vous invitons aussi à nous communiquer les vôtres !

Avant d'utiliser votre centrifugeuse, il convient de tenir compte de ce qui suit afin de profiter au maximum de votre appareil.

- Nous vous recommandons vivement d'utiliser des fruits et légumes frais. Quand ils sont de saison, ils ont meilleur goût.
- Appuyez graduellement et lentement sur le poussoir afin d'en extraire le maximum de jus.
- Dans le cas de fruits ou légumes à la peau dure, nous suggérons de les éplucher.
- L'appareil donne de meilleurs résultats si vous enlevez autant de pépins et de noyaux que possible avant l'extraction du jus.
- Le nettoyage est facilité par la mise en place d'un sac en plastique dans le récipient de pulpe.
- Ne versez PAS de liquides dans la centrifugeuse.
- N'utilisez PAS de fruits ou de légumes trop mûrs.
- Ne congelez PAS de jus ou de pulpe pendant plus d'un mois.
- Nous suggérons de laisser le jus réfrigéré pendant une journée au plus, après quoi il commence à devenir aigre.
- Assemblez les herbes, jets et légumes à feuilles vertes pour obtenir les meilleurs résultats. Vous pouvez même les envelopper d'une feuille de laitue.
- La racine de gingembre ajoute du goût à de nombreuses recettes de jus.
- Il vaut mieux garder les fruits et les légumes rustiques à une température ambiante. Les aliments plus délicats sont à réfrigérer.
- Vous pouvez à tout moment vider le récipient du pulpe en utilisant la centrifugeuse - il suffit de la mettre hors circuit.

Nous recommandons vivement de ne PAS extraire le jus de ce qui suit : avocat, rhubarbe, poireau, aubergine, courge d'hiver, banane, noix de coco, figue, mangue, papaye. Utilisez plutôt un robot de cuisine ou mixeur.

En absorbant une variété de fruits et de légumes de couleurs différentes (vert, jaune/orange, rouge, bleu/mauve, blanc), vous bénéficiez d'un apport d'une vaste gamme d'éléments nutritifs qui jouent un rôle important dans le maintien de la santé. Chaque couleur possède ses propriétés uniques, que ce soit du point de vue des vitamines, minéraux ou produits phytochimiques qui luttent contre les maladies et qui, ensemble, protègent la santé.

RECETTES

QUESTIONS SOUVENT POSÉES

- **Faut-il préparer les fruits et légumes avant de les introduire dans la centrifugeuse?**
Oui, mais la tâche est minime. Il s'agit simplement de bien les laver, d'éplucher ceux dont la peau est dure et de retirer les pépins et noyaux.
- **Faut-il suivre une certaine séquence dans l'extraction des jus?**
En utilisant une variété de fruits et de légumes, employez toujours alternativement des ingrédients mous et durs. Les fruits durs comme les pommes nettoient le filtre afin de pouvoir extraire le jus suivant de façon efficace. Terminez toujours avec un ingrédient dur, ce qui facilite le nettoyage du panier-filtre.
- **Faut-il couper les oranges en morceaux?**
Vous pouvez introduire les oranges et autres agrumes dans la centrifugeuse sans les couper en morceaux, mais il faut tout de même les éplucher. Pour obtenir du jus d'orange très mousseux, gardez les oranges au réfrigérateur avant d'en extraire le jus.
- **Que puis-je faire avec la pulpe qui reste?**
La pulpe qui reste est riche en fibres, vitamines et minéraux. Elle peut être utilisée pour donner du volume aux galettes de boeuf et épaissir des potages et daubes. Cette pulpe confère aussi de la saveur aux muffins, flans, mousses, strudels et gâteaux. Vous pouvez même l'utiliser dans votre jardin aux fins de compostage. Régulièrement utilisée, la centrifugeuse donne suffisamment de pulpe pour l'élevage de vers de terre.
- **Puis-je garder le jus fraîchement extrait au réfrigérateur?**
Il vaut mieux consommer tout jus immédiatement après son extraction - plus il est entreposé longtemps, plus il perd de ses éléments nutritifs. D'ailleurs, il est le plus délicieux quand il est frais.
- **Peut-on mettre les pièces de la centrifugeuse au lave-vaisselle?**
Les couvercle, cuve de filtre, récipient de pulpe, panier-filtre en acier inoxydable et cruche à jus peuvent être mis au lave-vaisselle (panier du haut seulement). D'autre part, vous pouvez nettoyer votre centrifugeuse en rinçant toutes les pièces détachables sous l'eau courante immédiatement après l'utilisation.

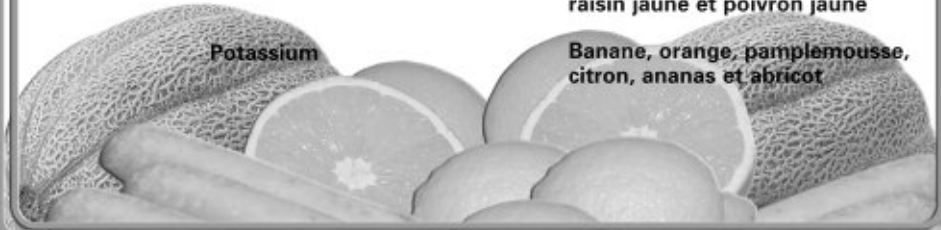
SOURCE DE COULEURS

COULEUR	SOURCE DE ÉLÉMENT	PRÉSENT DANS
Vert	Lutéine et zéaxanthine	navet, chou rosette, feuille de moutarde, chou frisé, épinard, laitue, brocoli, pois vert, kiwi et melon honeydew
	Indoles	brocoli, chou, chou de Bruxelles, pac choi, roquette, bette à cardes, navet, chou de Siam, cresson, chou-fleur et chou frisé
	Vitamine K	Bette à cardes, chou frisé, chou de Bruxelles, épinard, feuilles de navet, cresson, endive, laitue, feuilles de moutarde et chou.
	Potassium	Légumes-feuilles et brocoli

RECETTES

COLOR SOURCE


<i>COULEUR</i>	<i>SOURCE DE ÉLÉMENT</i>	<i>PRÉSENT DANS</i>
Jaune/ orange	Bêta-carotène et vitamine A	carotte, patate douce, potiron, courge musquée, cantaloup, mangue, abricot et pêche
	Bioflavonoïdes et vitamine C	orange, pamplemousse, citron, orange de Tanger, clémentine, pêche, papaye, abricot, nectarine, poire, ananas, raisin jaune et poivron jaune
	Potassium	Banane, orange, pamplemousse, citron, ananas et abricot



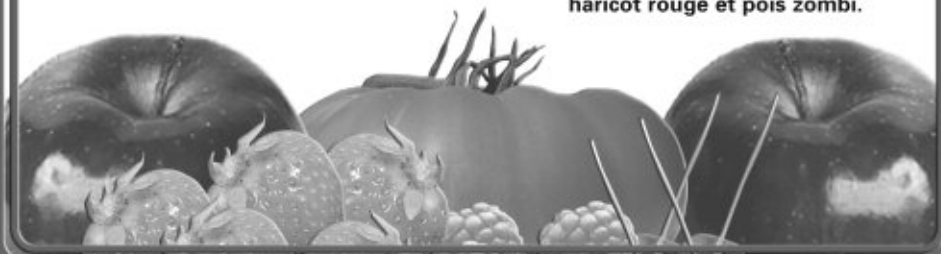
RECETTES

COLOR SOURCE


<i>COULEUR</i>	<i>SOURCE DE ÉLÉMENT</i>	<i>PRÉSENT DANS</i>
Bleu/ mauve	Anthocyanines et vitamine C	bleuet, mûre, raisin mauve, cassis et baie de sureau
	Matières phénoliques	pruneau (prune séchée), raisin, prune et aubergine



<i>COULEUR</i>	<i>SOURCE DE ÉLÉMENT</i>	<i>PRÉSENT DANS</i>
Rouge	Vitamine C	canneberge, pamplemousse rose, framboise, fraise, pastèque, chou rouge, poivron rouge, radis et tomate
	Anthocyanines	framboise, cerise, fraise, canneberge, betterave, pomme, chou rouge, oignon rouge, haricot rouge et pois zombi.



<i>COULEUR</i>	<i>SOURCE DE ÉLÉMENT</i>	<i>PRÉSENT DANS</i>
Blanc	Allium et allicine	ail, oignon, poireau, oignon vert et ciboulette



RECETTES

RECETTES SIMPLES

JUS DE POMME

- 4 grandes pommes, lavées et équeutées

Passez-les dans la centrifugeuse. Servez immédiatement!

CONSEIL : Mélangez des variétés différentes pour obtenir la meilleure saveur. Ajoutez une carotte pour augmenter la douceur et la teneur en vitamines. Relevez-en le goût avec un brin de menthe ou une tranche de gingembre.

JUS DE TOMATE

- 3,5 livres de tomates fermes, mûres et fraîches, lavées, sans queues ni feuilles.

Passez-les dans la centrifugeuse. Servez immédiatement!

Goût relevé : Ajoutez quelques branches de céleri avec des feuilles (lavées) et du poivre fraîchement moulu au goût.

Doux : Ajoutez du sucre pour obtenir un jus de tomate doux.

CONSEIL : Le jus de tomate frais peut être pâle, rose et mousseux, puisqu'il ne contient ni additifs ni colorants ni agents de conservation.

MÉLANGE DES ÎLES

- 1 tranche d'ananas, décollé et épluché
- 1 papaye, en tranches, sans pépins (à préparer dans le mixeur)
- 1 grande orange, épluchée
- 1 mangue, épluchée et dénoyautée (à préparer dans le mixeur)
- 1 goyave, épluchée et dénoyautée

Passez l'ananas, l'orange et la goyave dans la centrifugeuse. Ajoutez la papaye et la mangue.

À votre santé!

DÉLICE D'APRÈS-MIDI

- 1 orange, épluchée
- 1 pomme douce, lavée et sans queue
- 1 grande carotte, lavée, sans fanes ni racines
- 1 pamplemousse, épluché
- 1/2 melon cantaloup, sans pelure ni pépins OU 1 poire, lavée

Commencez par la pomme et la carotte. Puis, extrayez le jus des autres ingrédients.

Servez immédiatement!

JUS DE MELON D'EAU

- 1 melon d'eau

Retirez la pelure et découpez-le en morceaux qui passent facilement dans le tube.

Servez le jus immédiatement!

MÉLANGE DE LÉGUMES

- 1 grande carotte, lavée, sans fanes ni racines
- 1 petit coin de citron, sans peau ni pépins
- 1 pied de céleri, lavé

Passez à la centrifugeuse. Servez immédiatement!

RECETTES

RECETTES SIMPLES

JUS DE RAISIN

- 1 grappe de raisins blancs ou rouges sans pépins, lavée et égrappée

Passez à la centrifugeuse. Servez immédiatement!

JUS DU MATIN

- 1 grappe de raisins rouge, lavée
- 3 tranches d'ananas, décollé et épluché
- 1/2 orange, épluchée
- 5 fraises fraîches, lavées

Passez à la centrifugeuse. Servez immédiatement!

JUS D'ANANAS

- 4 pointes d'ananas, sans tête ni épluchure
- 1 orange de grandeur moyenne, épluchée

Passez à la centrifugeuse. Servez immédiatement!

JUS DE CAROTTES ET DE FRUITS

- 4 grandes carottes, lavées, sans fanes ni racines
- 2 pommes sucrées (par exemple, Red ou Golden Delicious), lavées et équeutées

Passez à la centrifugeuse. Servez immédiatement!

MAINTIEN DE LA SANTÉ

BANANE, KIWI, CITRON ET POIRE

Donne environ 2 tasses

- 1-1/2 banane mûre, épluchée (passez au mixeur)
- 1 kiwi, épluché
- 1/2 citron, épluché
- 1 poire

Passez le kiwi, le citron et la poire à la centrifugeuse. Ajoutez la banane et servez immédiatement!

MELON D'EAU SAUVAGE

Donne environ 1-1/2 tasse

- 1 melon d'eau, découpé, sans pépins ni peau
- 1 petit panier de fraises équeutées
- 1 tasse de papayes, épluchées et sans pépins (à passer au mixeur)

Passez le melon d'eau et les fraises à la centrifugeuse.

Ajouter les papayes et servez immédiatement!

RECETTES

MAINTIEN DE LA SANTÉ

BAIES

Donne environ 1-1/2 tasse

- 1 tasse de framboises congelées (laissez-les décongeler jusqu'à ce qu'elles soient tout juste molles)
 - 1 petit panier de fraises équeutées
 - 1 poire
- Passez tous les ingrédients à la centrifugeuse. Servez immédiatement!

VITAMINES ET FER

Donne environ 1-1/2 tasse

- 10 prunes dénoyautées
 - 1/4 d'ananas mûr, épluché et coupé en morceaux
 - 2 oranges, épluchées
- Passez tous les ingrédients à la centrifugeuse. Servez immédiatement!

VITAMINE A+

Donne environ 1-1/2 tasse

- 4 abricots mûrs, dénoyautés
 - 1 poire
 - 4 dattes, épépinées
 - 2 oranges, épluchées
- Passez tous les ingrédients à la centrifugeuse. Remuez bien pour mélanger et servez immédiatement!

POMME, CAROTTE, POIRE ET CITRON

Donne environ 1-1/2 tasse

- 2 carottes, épluchées
 - 1 pomme
 - 1 poire
 - 1/2 citron, épluché
- Passez tous les ingrédients à la centrifugeuse et servez!
- CONSEIL :** Pour augmenter la teneur en fibres, mélangez 2 c. à thé de poudre d'orme rouge jusqu'à l'obtention d'une pâte avec une petite quantité d'eau bouillante au fond d'un verre. Ajoutez le jus que vous venez de préparer et ajoutez au fouet une c. à thé de germe de blé, son d'avoine ou enveloppes de psyllium.

CAROTTE, POMME, CITRON ET PERSIL

Donne environ 1-1/2 tasse

- 2 carottes
 - 1 pomme
 - 1/2 citron, épluché
 - 1 tasse de feuilles de persil légèrement tassées
- Passez tous les ingrédients à la centrifugeuse. Remuez à fond pour bien mélanger et servez immédiatement!
- CONSEIL :** Quand on extrait le jus de pommes, on a intérêt à ajouter une petite quantité de jus de citron pour éviter le brunissement.

RECETTES

MAINTIEN DE LA SANTÉ

JUS DE CONCOMBRE

Donne environ 1-1/2 tasse

- 2 kiwis, épluchés
 - 2 pommes
 - 1 petit concombre
- Passez tous les ingrédients à la centrifugeuse. Remuez à fond pour mélanger et servez immédiatement!

DÉLICE BLEU

Donne environ 1-1/2 tasse

- 1 petit panier de bleuets ou 1 tasse de bleuets congelés (laissez-les décongeler jusqu'à qu'ils soient tout juste mous)
 - 1 pamplemousse rose, épluché
 - 2 goyaves, épluchées
- Passez tous les ingrédients à la centrifugeuse et servez!
- CONSEIL :** Achetez des pamplemousses qui ont un grand poids par rapport à leur volume et possèdent une peau brillante, couleur or.

CANTALOUPE SANTÉ

Donne environ 1-1/2 tasse

- 1 grande orange ou 2 petites, épluchées
 - 1/2 cantaloup, épluché et découpé en morceaux
 - 2 grandes carottes
- Passez tous les ingrédients à la centrifugeuse. Remuez à fond pour bien mélanger et servez immédiatement!

SOUTIEN DE LA SANTÉ

FRAMBOISE ET ABRICOT

Donne environ 1-1/2 tasse

- 1 petit panier de framboises
 - 6 abricots, dénoyautés
- Passez tous les ingrédients à la centrifugeuse. Remuez à fond pour bien mélanger et servez immédiatement!

SURPRISE SUCRÉE

Donne environ 1-1/2 tasse

- 1 citron, épluché
 - 1 à 2 c. à table de miel
 - 1/4 d'ananas mûr, épluché et découpé en morceaux
 - 1 morceau de racine de gingembre frais, d'environ 2 cm (2/3 po) de long
 - 1 c. à table de pollen, facultatif (vendu aux magasins de produits diététiques)
- Passez le citron, l'ananas et le gingembre à la centrifugeuse. Ajoutez, en remuant, le miel et le pollen. Servez immédiatement!

RECETTES

SOUTIEN DE LA SANTÉ

JUS DE MÛRES SAUVAGES

Donne environ 1-1/2 tasse

- 1 tasse de mûres sauvages
- 3 c. à thé de son d'avoine
- 1 poire de grandeur moyenne

Passez les mûres sauvages et la poire à la centrifugeuse. Versez dans un verre et ajoutez au fouet le son d'avoine. Servez immédiatement!

POMME, CANNEBERGES ET PAMPLEMOUSSE ROSE

Donne environ 1-1/2 tasse

- 1 tasse de canneberges
- 1 pomme de grandeur moyenne
- 1 pamplemousse rose de grandeur moyenne

Passez tous les ingrédients à la centrifugeuse et servez!

CONSEIL : Si vous le préférez, vous pouvez remplacer les canneberges congelées par des canneberges fraîches, si possible.

ANANAS, CÉLERI, POMME ET CONCOMBRE AVEC DU GINGEMBRE

Donne environ 1-1/2 tasse

- 1/4 d'ananas mûr, épluché et découpé en morceaux
- 1 pomme
- 2 branches de céleri
- 1 petit concombre
- 1 morceau de racine de gingembre frais, d'environ 2 cm (2/3 po) de long

Passez tous les ingrédients à la centrifugeuse. Servez immédiatement!

ANANAS, PAPAYES ET BANANE AVEC DU GINGEMBRE

Donne environ 1-1/2 tasse

- 1/4 d'ananas frais, épluché et découpé en morceaux
- 1 tasse de papayes, épluchées et découpées en morceaux (passez-les au mixeur)
- 1 petite banane (passez-la au mixeur)
- 1 morceau de racine de gingembre frais, d'environ 2 cm (2/3 po) de long

Passez l'ananas et le gingembre à la centrifugeuse. Ajoutez les papayes et la banane. Servez immédiatement!

SALADE LIQUIDE

Donne environ 1-1/2 tasse

- 1 pomme
- 1 kiwi
- 1 branche de céleri
- 1 tomate mûre
- 1/4 de botte de persil

Passez tous les ingrédients à la centrifugeuse. Remuez à fond pour bien mélanger et servez!

RECETTES

SOUTIEN DE LA SANTÉ

PRUNES, POMMES ET CITRON

Donne environ 1-1/2 tasse

- 10 prunes dénoyautées
- 2 pommes
- 1 citron, épluché

Passez tous les ingrédients à la centrifugeuse. Remuez à fond pour bien mélanger et servez immédiatement!

ORANGE, GOYAVE ET FRAISES

Donne environ 2 tasse

- 2 oranges, épluchées
- 3 goyaves, épluchées
- 1 petit panier de fraises, équeutées

Passez tous les ingrédients à la centrifugeuse et servez!

CONSEIL : Pour obtenir du jus d'orange mousseux, réfrigérer les oranges épluchées avant de les passer à la centrifugeuse.

POIVRON ROUGE, CÉLERI, CONCOMBRE ET CITRON

Donne environ 1-1/2 tasse

- 1 poivron rouge
- 4 branches de céleri
- 1 petit concombre
- 1/2 citron, épluché

Enlevez les pépins et la membrane du poivron rouge et découpez en morceaux.

Passez tous les ingrédients à la centrifugeuse et servez!

RÉGIME/CONDITION PHYSIQUE

CONCOMBRE, CÉLERI ET BETTERAVE

Donne environ 1-1/2 tasse

- 1 petit concombre
 - 1/4 de botte de céleri, découpé en morceaux
 - 4 petites ou 2 grandes betteraves, sans côtes et lavées
- Passez tous les ingrédients à la centrifugeuse et servez!

GINGEMBRE, CITRON ET POIRE

Donne environ 1 tasse

- 1 petit citron ou la moitié d'un grand citron, épluché
- 1 morceau de racine de gingembre frais, d'environ 2 cm (2/3 po) de long
- 2 poires

Passez tous les ingrédients à la centrifugeuse et servez!

RECETTES

RÉGIME/CONDITION PHYSIQUE

POIRES, RAISIN ET GINGEMBRE

Donne environ 1-1/4 tasse

- 2 poires mûres
- 1 poignée de raisin (rouge ou vert)
- 1 morceau de racine de gingembre frais, d'environ 2 cm (2/3 po) de long

Passez tous les ingrédients à la centrifugeuse et servez!

CONSEIL : Les agrumes peuvent être introduits entiers dans la centrifugeuse. Il suffit de les éplucher.

ANANAS ET CANTALOUPE

Donne environ 1-1/2 tasse

- 1/4 d'ananas, épluché et découpé en morceaux
 - 1/4 de cantaloupe, épluché et découpé en morceaux
- Passez tous les ingrédients à la centrifugeuse et servez!

PAPAYE, ANANAS ET PAMPLEMOUSSE ROSE

Donne environ 1-1/2 tasse

- 1/4 de papaye mûre, épluchée et découpée en morceaux (passez-la au mixeur)
 - 1/4 d'ananas, épluché et découpé en morceaux
 - 1 pamplemousse rose, épluché et coupé en deux
- Passez l'ananas et le pamplemousse à la centrifugeuse. Ajoutez la papaye et servez!

POMME, POIRE ET LUZERNE

Donne environ 2 tasse

- 1 pomme verte
 - 1 poire
 - 1 petit panier de germes de luzerne
- Passez tous les ingrédients à la centrifugeuse et servez!

CONCOMBRE, CÉLERI, PERSIL ET LUZERNE

Donne environ 1 tasse

- 1 petit concombre
 - 4 branches de céleri
 - 1 tasse de persil légèrement tassé
 - 1 tasse de germes de luzerne
- Passez tous les ingrédients à la centrifugeuse et servez!

BETTERAVES, CÉLERI, GINGEMBRE ET POIRE

Donne environ 1-1/2 tasse

- 2 grandes betteraves, sans nervures
 - 4 branches de céleri
 - 1 morceau de racine de gingembre frais, d'environ 2 cm (2/3 po) de long
 - 1 poire
- Passez tous les ingrédients à la centrifugeuse et servez!

RECETTES

RÉGIME/CONDITION PHYSIQUE

ANANAS, CITRON, LIMETTE ET POMME

Donne environ 2 tasse

- 1/4 d'ananas, épluché et découpé en morceaux
 - 1 limette, épluchée
 - 1 citron, épluché
 - 1 pomme verte
- Passez tous les ingrédients à la centrifugeuse et servez!

CONCOMBRE, CRESSON ET POMMES

Donne environ 1-1/2 tasse

- 1 petit concombre
 - 2 tasses de cresson légèrement tassé
 - 2 pommes vertes
- Passez tous les ingrédients à la centrifugeuse et servez!

DÉLICES

PLAISIR DES ÎLES

- 1 fruit de la passion
 - 1 tasse de raisin
 - 1 kiwi
 - 1/2 tasse de fraises
- Passez tous les ingrédients à la centrifugeuse et servez!

LIMONADE

- 3 grands citrons, épluchés
 - 1 c. à table de sucre
 - 4 1/2 tasses d'eau (à ajouter au jus extrait)
- Passez les citrons à la centrifugeuse. Mélangez le jus de citron avec l'eau, ajoutez le sucre pour adoucir. Servez sur de la glace pilée!

PASTÈQUE, ABRICOTS ET FRAISES

Donne environ 2 tasse

- 2 tasses de morceaux de pastèque épluchée et sans pépins
 - 6 abricots, dénoyautés
 - 1 petit panier de fraises, équeutées
- Passez tous les ingrédients à la centrifugeuse et servez!

