

WARRANTY

This 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 a Master Service Centre.

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**

Master Service Centres at these locations:

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

A 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.



SLOW JUICER



PRODUCT INTRODUCTION

Slow Juicer is a new that grinds the fruits and vegetables. This new Juicer separates the juice and pulp with two different outlets. This machine is suitable for celery, spinach, carrots, apples, bananas, tomatoes, cucumbers, balsam pear, but not for the fruits and vegetables, which contain starch and please do not use this Juicer to squeeze sugarcane. Compared with the traditional juicer, the Slow Juicer slow grinding process improves the vegetable and fruit juice.

PACKAGE CONTENTS

1x SLOW JUICER
1x Instruction Manual
1x Juicer cup
1x Pulp tank

Confirm all parts before disposing of carton. Safely dispose of all plastic bags and other packaging components. They may be potentially dangerous to children.

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

READ CAREFULLY AND KEEP FOR FUTURE REFERENCE

Carefully read this manual before using this appliance. Ensure that you know how the appliance functions and how to operate it. Maintain the appliance in accordance with the instructions to ensure that it functions properly. Keep this manual with the appliance. If the appliance is to be used by a third party, this instruction manual must be supplied with it. The safety instructions do not by themselves eliminate any danger completely and proper accident prevention measures must always be used. No liability can be accepted for any damage caused by non-compliance with these instructions or any other improper use or mishandling. Do not use this appliance if it has been dropped or damaged in any way, or if the supply cord is damaged.

GENERAL AND ELECTRICAL SAFETY

When using electric appliances always observe safety regulations where applicable to reduce the risk of fire, electric shock and personal injury. Always check that the power supply corresponds to the voltage on the rating plate.

SUPPLY CORD AND PLUG

Always unplug from power outlet when not in use. Do not abuse or damage the power cord. If the supply cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer or its service agent or a similarly qualified person in order to avoid a hazard.

DOUBLE INSULATION SAFETY

This appliance is double insulated for your protection. Do not attempt to repair a double insulated appliance

SUPERVISION

This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety. Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.

WATER

Do not immerse appliance or supply cord in water. Do not use with wet hands or use in damp situations.

USE AND ENVIRONMENT

Do not use outdoors. Do not use directly below a socket outlet. This appliance is not intended to be operated by means of an external timer or separate remote-control system. This appliance is designed exclusively for private, domestic use and is not suitable for commercial or industrial use. Do not use this appliance for anything other than its intended use. Only use the appliance on a stable, level, heat-resistant surface.

INJURY PRECAUTION

WARNING: Potential injury from misuse! Avoid contact with all moving parts. Switch off the appliance and disconnect from supply before changing accessories or approaching parts that move in use.

DAMAGED OR DROPPED

Always inspect your appliance before use. Check parts are correctly attached. Do not use this appliance if it has been damaged, dropped, left outdoors or dropped in water. Return it to an authorised service dealer for examination and repair.

BEFORE FIRST USE

Carefully wipe the exterior of the appliance to remove any dust that may have accumulated. Dry with a dry towel. Do not use harsh abrasive cleaners. Remove any label or stickers. Wash the accessories in warm soapy water, dry

with a dry towel. Do not immerse the supply cord or motor part of this appliance in water or any other liquids.

This appliance has a built-in safety lock; this feature ensures that you can only switch on the appliance if you have assembled the juicer correctly on the motor unit. When assembled correctly, the built-in safety lock will be unlocked.

ASSEMBLING THE JUICER

Before you assemble the juicer, ensure that the power cord is unplugged.



1. Place the Juice bowl (1) on top of the main body, make sure the juice bowl is in position so it locks into the main body and cannot be removed.
2. Put the strainer holder (2) into the juice bowl
3. Put the strainer (3) into the strainer holder

4. Put the Juice Auger (4) into the strainer
5. Fit the Hopper (5) over the Juice bowl and turn in position so it locks into the main body.
6. Place the pulp tank (6) so it fits in position on the left hand side of the juicer's main body.
7. Place the juice cup (7) under the Juicer spout.
8. Slide the food pusher (8) down the food chute. The pusher can only fit one way.

IMPORTANT: If the Juice bowl and lid are not correctly assembled, the Juicer will not operate. This is a safety feature.

USING YOUR JUICER

1. Clean fruit and vegetables thoroughly, ready for juicing.
2. If juicing fruit with stones or hard seeds, pit the fruit. Remove any hard inedible skins, i.e. skin of melons, pineapples and mangoes prior to juicing. If citrus fruits are being used, remove the skin prior to juicing.
3. If pieces of fruit or vegetables are very large, chop them to a size that will fit down the juicer's food chute.
4. Ensure the safety clamps are locked in position on top of the juicer lid.
5. Turn the control switch to ON to juice fruits.
6. Press the food pusher slowly down until all fruit or vegetables have gone through the juicer. Do not press the food pusher rapidly as the juicer will not be as effective.
7. CAUTION: do not put your hand or any other object in the food chute during operation.
8. The juice from the fruit and/or vegetables will flow directly into the juice cup and the pulp will be collected in the pulp bin.
9. When juicing is complete, ensure that the juicer's control switch is set to the OFF position, the power is turned off at the outlet and the juicer is unplugged. It is now safe to disassemble the unit.
10. If the Juice Bowl is stuck and does not detach from the base, Press reverse button "R" 3-5 seconds. Repeat process 2-3 times. Then, push bowl upward while turning.
11. The strainer equipped with auto-cleaning brush



12. Disassemble your juicer in the following order:

- i. Remove the food pusher.
- ii. Remove the lid.
- iii. Remove the juice Auger
- iv. Remove the strainer holder & strainer.
- v. Remove the juice bowl

TIPS FOR JUICING

- Cut food items into small pieces for optimal extraction.
- Do not put ice or frozen fruit.
- Put food into feeding tube.
- Do not push heavily.
- Insert food at a regular speed, allowing all the pulp to extract.
- For maximum efficiency, do not rush.
- When juicing leafy greens or wheatgrass, it is suggested that you mix it with fruits or other hard vegetables for optimal results.
- Juice nuts only with other foods such as soaked soybeans or liquids.
- The juice from fresh fruit and vegetables is high in nutritional content.
- Juice from fresh fruit and vegetables is an important part of a balanced diet.

When selecting fruit and vegetables for juicing, always select fresh and well ripened specimens. Fresh fruit and vegetables carry more flavour and juice than those that are not properly ripened. Juice is best consumed when freshly made as this is when its vitamin and mineral content is highest.

Your juicer can handle most varieties of fruit and vegetables.

- If using fruit with hard, inedible skin (i.e. watermelons, pineapple, mangoes etc.) always peel the skin before placing in the juicer.
- The skin of citrus fruit should also be removed before fruit is placed in the juicer. For better tasting citrus juice, also remove the inner white peel from the fruit.
- Fruits with stones or hard seeds (i.e. mangoes, nectarines, apricots, and cherries) should be pitted before juicing.
- A small amount of lemon can be added to apple juice to prevent the juice browning.
- Bananas can be difficult to juice, if using banana add it as the first or second ingredient, the nectar of the banana will flow through into the juice created from the other fruits.

The juicer is not suitable for juicing very hard and starchy fruits or vegetables such as sugar cane. When juicing fruit and vegetables of different consistency it may help to juice different combinations, i.e. juice soft fruit first, (i.e. oranges) then follow with hard fruit (i.e. apples). This will help you achieve maximum juice extraction.

If juicing herbs or leafy vegetables, wrap them together to form a bundle before placing in the juicer or combine them with other ingredients on low speed.

NOTE: The juicer will only function correctly if all parts have been assembled correctly, the lid is in position

MAINTENANCE

Regular maintenance of your appliance will keep it safe and in proper operational order.

BEFORE CLEANING

When not in use or before cleaning, always disconnect the appliance from the electrical outlet.

CLEANING

Wash removable parts in warm, soapy water then rinse and dry all parts. Regularly clean the outside of the appliance with a soft damp cloth and dry with a dry towel.

CAUTION: *To prevent damage to the appliance do not use harsh solvents, alkaline cleaning agents, abrasive cleansers or scouring agents of any kind when cleaning.*

Do not immerse the motor unit or supply cord in water.

DAMAGE CHECK

Always check that the appliance is in good working order and that all removable parts are secure. Check the power supply cord and plug regularly for cuts or damage.

STORE IN A SAFE PLACE

When not in use store your appliance and all its accessories and instruction manual in a safe and dry place.

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.

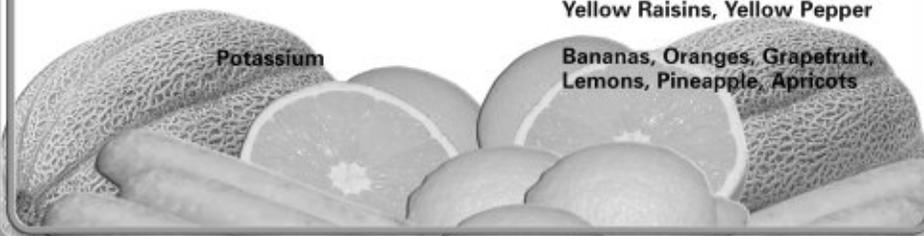
COLOR SOURCE

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 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 centre spécialisé de dépannage

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

Centres spécialisés de dépannage :

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

Les centres spécialisés de dépannage 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.



EXTRACTEUR DE JUS



INTRODUCTION DU PRODUIT

L'extracteur de jus est un nouvel appareil qui broie lentement les fruits et les légumes. Ce nouvel extracteur de jus sépare le jus et la pulpe vers deux différentes sorties. Cette machine est adaptée pour du céleri, de l'épinard, des carottes, des pommes, des bananes, des tomates, des concombres, du melon amer, mais non pour des fruits et légumes qui contiennent de l'amidon. Surtout, n'utilisez pas l'extracteur de jus pour extraire du jus de la canne à sucre. Comparer à la centrifugeuse traditionnelle, le traitement à broyage lent de l'extracteur de jus améliore la qualité du jus des légumes et des fruits.

CONTENU DE L'EMBALLAGE

1x EXTRACTEUR DE JUS
1x Manuel d'utilisation
1x pichet
1x bac à pulpe

Assurez-vous de bien disposer de toutes les pièces susmentionnées avant de jeter le carton. Jetez de façon sécuritaire tous les sacs en plastique et les composants d'emballage. Ils peuvent être potentiellement dangereux pour les enfants.

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

LISEZ ATTENTIVEMENT LE PRÉSENT MANUEL ET CONSERVEZ-LE POUR CONSULTATION ULTÉRIEURE

Avant d'utiliser cet appareil, assurez-vous de bien comprendre la façon dont l'appareil fonctionne et que vous sachiez comment le faire fonctionner. Veuillez entretenir l'appareil selon les instructions pour assurer qu'il fonctionne correctement.

Conservez ce manuel avec l'appareil. Si l'appareil est utilisé par une tierce partie, le manuel d'utilisation doit être à portée.

Les instructions de sécurité, par eux-mêmes, ne suppriment pas les dangers et de bonnes mesures de sécurité doivent toujours être utilisées pour la prévention des accidents.

Aucune responsabilité ne peut être acceptée en cas de dommage causé par le non-respect de ces instructions, une utilisation abusive ou une mauvaise manipulation.

N'utilisez pas cet appareil s'il a été tombé sur le sol ou endommagé de quelque façon, ou si le cordon d'alimentation est endommagé.

SÉCURITÉ ÉLECTRIQUE ET GÉNÉRALE

Lorsque vous utilisez des appareils électriques, veuillez toujours à respecter les

règles de sécurité le cas échéant pour réduire le risque d'incendie, d'électrocution et de blessures.

Vérifiez toujours que l'alimentation en électricité correspond à la tension indiquée sur la plaque signalétique.

CORDON D'ALIMENTATION

Débranchez toujours le cordon d'alimentation de la prise lorsque l'appareil n'est pas utilisé. N'endommagez pas le cordon d'alimentation. Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant ou son agent de service ou par une personne possédant les mêmes qualifications afin d'éviter tout risque.

SÉCURITÉ DE DOUBLE ISOLATION

Cet appareil comporte une double isolation pour votre protection. N'essayez pas de réparer un appareil à double isolation.

SURVEILLANCE

Cet appareil électroménager n'est pas destiné à l'usage de personnes (y compris à l'usage d'enfants) souffrant d'un handicap physique ou mental, d'une déficience sensorielle, ou ne disposant pas de l'expérience ou du savoir nécessaires au fonctionnement de cet appareil, à moins qu'une personne responsable de leur sécurité ne leur ait expliqué comment l'utiliser ou les surveille lors de l'utilisation. Les enfants doivent être surveillés pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.

EAU

N'immergez pas l'appareil ni le cordon d'alimentation dans l'eau. Ne l'utilisez pas avec des mains mouillées ou dans des situations humides.

UTILISATION ET ENVIRONNEMENT

Ne l'utilisez pas à l'extérieur. Ne l'utilisez pas directement sous une prise électrique. Cet appareil n'est pas destiné à fonctionner au moyen d'une minuterie externe ou d'un système de commande à distance séparé. Cet appareil est conçu exclusivement à des fins d'utilisation privée ou domestique et n'est pas adapté à des fins d'utilisation commerciale ou industrielle. N'utilisez pas cet appareil à des fins d'utilisation autre que celle prévue. N'utilisez cet appareil que sur une surface stable, à niveau et résistante à la chaleur.

MISE EN GARDE CONTRE LES BLESSURES

ATTENTION : Risque de blessure d'une mauvaise utilisation! Évitez tout contact avec les pièces mobiles. Éteignez l'appareil et débranchez-le de la prise avant de changer d'accessoires ou d'approcher les pièces mobiles lors de l'utilisation.

ENDOMMAGÉ OU TOMBÉ AU SOL

Inspectez toujours votre appareil avant de l'utiliser. Vérifiez que les pièces sont correctement attachées. N'utilisez pas cet appareil s'il a été endommagé, tombé au sol, laissé dehors ou tombé à l'eau. Retournez-le à un centre de service agréé pour examen et réparation.

AVANT LA PREMIÈRE UTILISATION

Essuyez soigneusement l'extérieur de l'appareil pour enlever la poussière qui aurait pu s'accumuler. Essuyez avec une serviette sèche. N'utilisez pas des nettoyants fortement abrasifs. Enlevez tous les étiquettes ou collants. Lavez les accessoires dans de l'eau savonneuse chaude, essuyez avec une serviette sèche. N'immergez pas le cordon d'alimentation ni le bloc moteur de cet appareil dans l'eau ou tout autre liquide.

Cet appareil comporte un verrou de sécurité intégré; cette fonction assure que vous ne pouvez mettre en marche l'appareil que si vous avez assemblé l'extracteur de jus correctement sur le bloc moteur. Une fois assemblé correctement, le verrou de sécurité intégré se désactive.

ASSEMBLAGE DE L'EXTRACTEUR DE JUS

Before you assemble the juicer, ensure that the power cord is unplugged.



1. Placez le bol de l'extracteur (1) sur le dessus du corps principal en s'assurant que le bol s'enclenche dans le corps et ne peut pas être facilement retiré.
2. Placez le porte-panier (2) dans le bol de l'extracteur de jus.
3. Placez le panier-filtre (3) dans le porte-panier.
4. Placez la tarière (4) dans le panier-filtre.
5. Posez la trémie (5) sur le bol de l'extracteur de jus et tournez-la en position de sorte qu'elle se verrouille dans le corps principal.
6. Placez le bac à pulpe (6) au côté gauche de manière qu'il s'enclenche au corps principal de l'extracteur de jus.
7. Placez le pichet (7) sous le verseur de jus.
8. Insérez le poussoir (8) dans la trémie. Le poussoir ne peut être inséré que dans un sens.

IMPORTANT : Si le bol et le couvercle de l'extracteur de jus ne sont pas correctement assemblés, l'extracteur ne fonctionne pas. Il s'agit d'une mesure de sécurité.

UTILISATION DE L'EXTRACTEUR DE JUS

1. Lavez bien les fruits et les légumes avant de les mettre dans l'extracteur de jus.
2. Enlevez le noyau des fruits avant de faire du jus. Enlevez les pelures épaisses impropres à la consommation comme les pelures des melons, des ananas et des mangues avant de faire du jus. Si des agrumes sont utilisés, enlevez la pelure avant l'extraction du jus.
3. Si des morceaux de fruits ou de légumes sont très gros, coupez-les de sorte qu'ils puissent entrer dans la trémie.
4. Assurez-vous que les agrafes de sûreté se bloquent en position sur le dessus du couvercle de l'extracteur de jus.
5. Appuyez sur le commutateur de commande à la position ON pour extraire le jus des fruits.
6. Faites passer lentement les fruits et les légumes à travers la trémie à l'aide du poussoir. L'extracteur de jus n'est pas efficace si vous poussez le poussoir rapidement.
7. **MISE EN GARDE :** ne mettez pas votre main ou tout autre objet dans la trémie pendant la mise en marche.
8. Le jus des fruits et/ou légumes s'écoule directement dans le pichet et la pulpe est recueillie dans le bac à pulpe.
9. Une fois l'extraction de jus terminée, assurez-vous que le commutateur de commande est à la position OFF et que l'extracteur de jus est débranché de la prise. Vous pouvez maintenant démonter l'appareil en toute sécurité.



10. Si le bol de l'extracteur de jus est pris et ne se détache pas de la base, appuyez sur le commutateur de commande à la position « R » pendant 3 à 5 secondes. Répétez le processus 2 à 3 fois. Ensuite, soulevez le bol en le tournant.
11. Nettoyez le porte-panier à l'aide de la brosse à nettoyage fournie.
12. Démontez votre extracteur de jus selon l'ordre suivant :
 - i. Poussoir
 - ii. Couvercle
 - iii. Tarière
 - iv. Porte-panier et panier-filtre
 - v. Bol

CONSEILS POUR L'EXTRACTION DE JUS

- Coupez les aliments en de petits morceaux pour maximiser l'extraction.
- N'utilisez pas de la glace ou de fruit gelé. Mettez les aliments dans la trémie.
- N'appliquez pas trop de force sur le poussoir.
- Insérez les aliments à une vitesse régulière, permettant toute la pulpe de s'extraire. Pour une efficacité maximale, ne précipitez pas l'extraction.
- Lors de l'extraction de jus des légumes à feuilles alimentaires ou de l'agropyre, nous vous suggérons de le mélanger avec des fruits ou autres légumes durs pour optimiser les résultats.
- Faites du jus des noix seulement en combinaison avec d'autres aliments tels que des fèves de soya imbibées ou du liquide.
- Le jus des fruits et légumes frais est riche en contenu nutritionnel. Le jus des fruits et légumes frais est un élément important d'un régime équilibré.

Sélectionnez toujours des fruits et légumes les plus frais et mûrs pour extraire du jus. Les fruits et légumes frais contiennent plus de saveur et de jus que ceux qui ne sont pas bien mûrs. Le jus est mieux consommé lorsqu'il est fraîchement fait puisque c'est à ce moment que sa teneur en vitamines et minéraux est la plus élevée.

Votre extracteur de jus peut extraire la plupart des variétés de fruits et de légumes.

- Si vous utilisez des fruits avec une pelure dure ou qui sont impropres à la consommation (comme des melons, ananas, mangues, etc.), enlevez toujours la pelure avant de les placer dans l'extracteur.
- La pelure des agrumes doit aussi être enlevée avant que le fruit soit placé dans l'extracteur de jus. Pour le jus d'agrumes à meilleur goût, enlevez la pelure blanche intérieure des fruits.
- Les fruits avec des noyaux ou des graines durs (comme des mangues, nectarines, abricots et cerises), doivent être dénoyautés avant l'extraction. Une petite quantité de jus de citron peut être ajoutée au jus de pomme pour empêcher le brunissement du jus.

- Il est difficile d'extraire du jus des bananes. Toutefois, si vous voulez utiliser des bananes, ajoutez-les comme premier ou deuxième ingrédient. De cette façon, le nectar des bananes se mélange au jus créé à partir d'autres fruits.

L'extracteur de jus ne convient pas à l'extraction de jus des fruits ou légumes féculents ou très durs tels que la canne à sucre. Pour l'extraction de jus des fruits et des légumes d'une consistance différente, nous vous suggérons d'extraire le jus en différente combinaison, c.-à-d. commencez avec des fruits mous (comme des oranges), suivi ensuite avec des fruits durs (comme des pommes). Cela vous aidera à réaliser l'extraction maximale de jus.

Pour extraire le jus des herbes ou de légumes à feuilles alimentaires, enveloppez-les ensemble pour former un faisceau avant de les placer dans l'extracteur de jus ou combinez-les avec d'autres ingrédients à vitesse basse.

REMARQUE : l'extracteur de jus ne fonctionne correctement que si toutes les pièces sont assemblées correctement et que le couvercle est en position.

ENTRETIEN

L'entretien régulier de votre appareil le gardera en bon état de fonctionnement.

AVANT DE NETTOYER

Débranchez toujours l'appareil de la prise électrique lorsqu'il n'est pas utilisé ou avant de le nettoyer.

NETTOYAGE

Lavez les pièces amovibles dans de l'eau chaude et savonneuse, puis rincez et séchez toutes les pièces. Lavez régulièrement l'extérieur de l'appareil avec un chiffon doux et humide, séchez ensuite avec une serviette sèche.

MISE EN GARDE : *pour éviter d'endommager l'appareil, n'utilisez pas de solvants rudes, d'agents de nettoyage alcalins, de nettoyeurs abrasifs ou de produits à récupérer de tout genre lors du nettoyage.*

N'immergez pas le bloc moteur ni le cordon d'alimentation dans l'eau.

VÉRIFIER LA PRÉSENCE DE DOMMAGE

Vérifiez toujours que l'appareil est en bon état de fonctionnement et que toutes les pièces amovibles sont bien en place. Vérifiez régulièrement la fiche et le cordon d'alimentation pour des dommages.

RANGER DANS UN ENDROIT SÛR

Lorsque vous n'utilisez pas votre appareil, rangez-le avec ses accessoires et le manuel d'utilisation dans un lieu sûr et sec.

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.

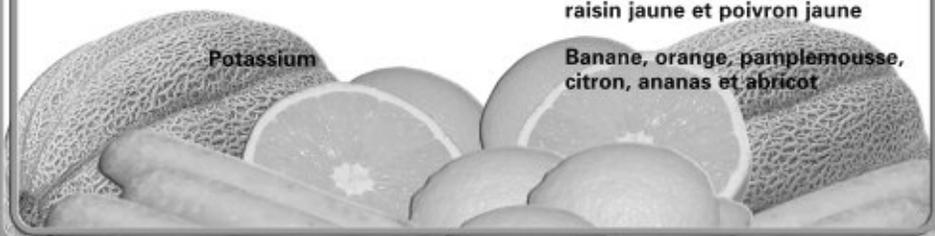
SOURCE DE COULEURS

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

SOURCE DE COULEURS

COULEUR	SOURCE DE ÉLÉMENT	PRÉSENT DANS
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



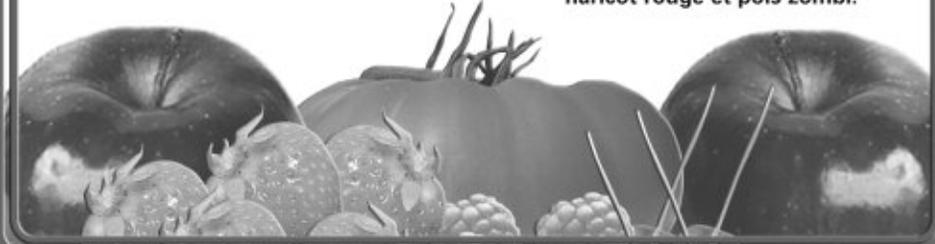
RECETTES

SOURCE DE COULEURS

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



COULEUR	SOURCE DE ÉLÉMENT	PRÉSENT DANS
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.



COULEUR	SOURCE DE ÉLÉMENT	PRÉSENT DANS
Blanc	Allium et alicine	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, décollété 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, décollété 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!

