

ANEKA RESEP

JUS SEHAT

MASTOSO SLOW JUICER MT-67

BAGIAN 1



APA ITU SLOW JUICER?

Berbeda dengan juicer yang menggunakan metode kecepatan tinggi dengan pisau yang tajam, Slow Juicer menggunakan Low Speed Technology System (LST), metode baru yang telah dipatenkan, memeras buah untuk mengekstrak jus yang mempertahankan rasa dan nutrisi buah.

Slow Juicer memproses jus dengan lembut agar keaslian kandungan enzim, mineral, vitamin tetap terjaga dan kita bisa menikmati hidup sehat.





DAFTAR ISI

1. JUS SEHAT PENCEGAH KANKER
 2. JUS SEHAT UNTUK JANTUNG & STROKE
 3. JUS SEHAT UNTUK KOLESTEROL
 4. JUS SEHAT UNTUK DARAH TINGGI & RENDAH
 5. JUS SEHAT UNTUK DIET & PENCERNAAN
 6. JUS SEHAT UNTUK ASAM URAT & REMATIK
- 



JUS SEHAT PENCEGAH KANKER



Secangkir jus anggur merah mengandung vitamin C, fosfor , kalsium , zat besi, juga kaya serat yang bermanfaat sebagai pengikat zat karsinogen penyebab kanker didalam saluran cerna . Apabila anda rutin mengkonsumsinya , akan terhindar dari serangan kanker saluran cerna .

JUS ANGGUR MERAH

MENCEGAH KANKER SALURAN CERNA

BAHAN:

Anggur merah
Apel merah
Papaya
Madu

CARA MEMBUAT

1. Cuci bersih apel dan anggur merah lalu potong-potong .
2. Kemudian kupas papaya, kemudian potong-potong.
3. Masukkan semua potongan buah tersebut kedalam Mastoso Slow Juicer MT-67. Proses hingga selesai.
4. Tuang jus ke dalam gelas. Tambahkan madu sesuai selera.

Menurut penelitian , zat yang terkandung dalam brokoli ternyata bermanfaat untuk megambat perkembangan sel-sel induk kanker payudara. Bila anda berpotensi terkena kanker payudara , sedang berjuang megatasi kanker payudara yang sedang anda derita , atau berniat menjauhkan potensi kanker payudara di tubuh anda, maka rajinlah mengkonsumsi brokoli. Terutama brokoli yang diolah menjadi jus.

JUS BROKOLI

UNTUK KANKER PAYUDARA

BAHAN :

Brokoli, cuci bersih, kemudian potong-potong, rebus dengan air panas .

Mentimun jepang, cuci bersih kemudian potong-potong.

Melon, kupas, potong-potong

Lemon, peras ambil airnya

Madu.

CARA MEMBUAT :

1. Masukkan semua bahan kedalam Mastoso Slow Juicer MT-67.

2. Proses hingga selesai .

3. Tuangkan kedalam gelas saji, dan siap dikonsumsi.





JUS BIT WORTEL ANTI KANKER

Buah bit merah bermanfaat sebagai antikanker berkat kandungan gizi dan nutrisi di dalamnya. Selain berkhasiat membunuh sel kanker, jus buah bit juga berguna untuk detoksifikasi yaitu pembersihan racun dan sisa metabolisme dalam tubuh.

BAHAN :
Bit merah
Apel
Wortel

CARA MEMBUAT :

1. Setelah dicuci bersih untuk menghilangkan kotoran yang menempel, kupas dan potong-potong buah bit dan wortel.
2. Potong-potong juga buah apel, masukkan semua bahan kedalam Mastoso Slow Juicer MT-67.
3. Proses hingga selesai dan tuang ke dalam gelas saji.
4. Tambahkan es batu agar lebih nikmat

Kandungan gizi buah naga terdiri atas provitamin A, vitamin E, kalsium, fosfor, potassium, zat besi, dan vitamin C. Manfaatnya sebagai antioksidan, anti kanker, menyembuhkan radang sendi, menyehatkan mata, dan mencegah konstipasi.

JUS BUAH NAGA PENCEGAH KANKER

BAHAN :

Buah naga
Jeruk manis
Madu

CARA MEMBUAT :

1. Kupaslah buah naga dari kulitnya. kemudia potong-potong.
2. Masukkan semua bahan kedalam Mastoso Slow Juicer MT-67.
3. Proses hingga selesai.
4. Tuang kedalam gelas. Konsumsi lah secara rutin agar dapat mencegah kanker.





JUS SEHAT UNTUK JANTUNG & STROKE



Jus pepaya campur buah nanas rendah kalori dan berkhasiat untuk menjaga jantung tetap sehat sekaligus menjauhkan anda dari penyakit jantung koroner.

JUS PEPAYA NANAS

BAHAN :

Pepaya
Nanas

CARA MEMBUAT

1. Masukkan semua bahan ke dalam Mastoso Slow Juicer MT-67.
2. Proses hingga selesai.
3. Tuang kedalam gelas saji, tambah dengan es batu agar lebih nikmat, konsumsi segera setelah dibuat.



JUS APEL ANGGUR UNGU

PENCEGAH PENYAKIT JANTUNG

Jus buah campuran antara apel dan anggur ungu terkenal efektif untuk mencegah penyakit jantung. Bila ingin jantung selalu sehat, maka Anda harus mengonsumsi jus ini secara rutin setiap hari, setidaknya satu kali dalam sehari.

BAHAN :

Apel yang sudah dicuci bersih, dan dipotong-potong
Anggur ungu , cuci bersih , lalu dipotong-potong
Madu

CARA MEMBUAT :

1. Masukkan potongan apel dan anggur ungu kedalam Mastoso Slow Juicer MT-6.
2. Proses hingga selesai.
3. Tuang ke dalam gelas dan tambahkan madu.

Mix jus buah untuk diet ini bisa dijadikan sebagai pengganti makan selingan atau pengganti sebagian dari makanan utama. Tidak hanya tergolong buah yang baik untuk diet, pepaya juga termasuk buah yang tinggi antioksidan. Tiga antioksidan dalam buah ini adalah betakaroten (provitamin A), vitamin C, dan likopen. Salah satu peran penting antioksidan bagi kesehatan tubuh yaitu mencegah penumpukan kolesterol pada dinding pembuluh darah sehingga terhindar dari serangan jantung dan stroke.

MIX JUS BUAH

BAHAN :

Semangka
Pepaya
Nanas
Apel

CARA MEMBUAT :

1. Masukkan semangka dan nanas kedalam Mastoso Slow Juicer MT-67. Proses hingga selesai.
2. Masukkan potongan apel dan pepaya ke dalam Mastoso Slow Juicer MT-67. Proses hingga selesai.
3. Tuang ke dalam gelas. Sajikan jus segera.





Jus ini sangat baik diminum secara rutin setiap harinya setidaknya selama tiga bulan. Terlebih bagi orang-orang yang berpotensi terkena stroke.

JUS JAMBU BIJI PENCEGAH STROKE

BAHAN :

Buah jambu biji
Buah kesemek
Buah jeruk
Buah apel

CARA MEMBUAT :

1. Cuci bersih jambu klutuk dan apel, lalu potong-potong
2. Kupas buah kesemek dan jeruk
3. Setelah itu semua bahan dimasukkan kedalam Mastoso Slow Juicer MT-67. Proses hingga selesai.
3. Tuang kedalam gelas. Jus siap diminum



JUS SEHAT UNTUK KOLESTEROL

Jus segar dari buah belimbing dan markisa plus nanas amat bermanfaat sebagai terapi jus bagi para penderita kolesterol tinggi. Ramuan jus yang menyegarkan ini dapat mengatasi kadar kolesterol mereka.

JUS NANAS BELIMBING MENGATASI KOLESTEROL TINGGI

BAHAN :

Nanas, dikupas dan dibuang matanya, cuci dengan air garam, kemudian dipotong-potong

Belimbing, cuci bersih, buang pinggir dan ujungnya, kemudian dipotong-potong.

Markisa, dibelah dua

CARA MEMBUAT :

1. Masukkan semua bahan ke dalam Mastoso Slow Juicer MT-67.
2. Proses hingga selesai.
3. Tuang kedalam gelas saji, tambah dengan es batu agar lebih nikmat, konsumsi segera setelah dibuat.





JUS ANGGUR JERUK UNTUK KOLESTEROL

Konsumsi jus buah anggur campur jeruk di atas dapat membantu menurunkan kadar kolesterol yang tinggi sehingga anda terhindar dari diabetes, stroke, serangan jantung dan hipertensi.

Bahan-bahan :
Jeruk
Anggur

Cara membuat :

1. Masukkan anggur dan jeruk kedalam Mastoso Slow Juicer MT-67
2. Proses hingga selesai
3. Tuang ke dalam gelas. Tambahkan es batu dan madu secukupnya.
4. Jus Sehat siap diminum.

JUS JAMBU BELIMBING RAMBUTAN

Bila anda menderita
atau berpotensi
menderita kolesterol
tinggi, sebaiknya rutin
mengonsumsi jus ini
dua kali sehari, tiap
pagi dan malam,
sesudah makan.

BAHAN :
Belimbing
Jambu biji merah
Rambutan

CARA MEMBUAT :

1. Masukkan semua bahan ke dalam
Mastoso Slow Juicer MT-67.
2. Proses hingga selesai
3. Tuang ke gelas saji, tambahkan es batu
agar jus lebih segar.





JUS SEHAT UNTUK DARAH TINGGI & RENDAH



JUS MENTIMUN LABU TOMAT

Salah satu sayuran yang dapat menurunkan tekanan darah adalah mentimun. Mentimun dapat digunakan sebagai lalapan, dimakan langsung atau diolah terlebih dahulu menjadi jus.

BAHAN :

Tomat merah
Mentimun
Labu siam atau labu air
Air jeruk lemon

CARA MEMBUAT :

1. Iris-iris tomat, mentimun, labu siam
2. Kemudian masukkan bahan bahan tersebut ke dalam Mastoso Slow Juicer MT-67 kecuali air jeruk
3. Proseslah hingga selesai
4. Lalu tuang kedalam gelas saji dan bubuhi air jeruk lemon diatasnya
5. Jus siap dihidangkan



Belimbing memiliki kemampuan untuk menurunkan hipertensi karena di dalamnya memiliki banyak sekali kandungan zat-zat yang memang bisa menurunkan hipertensi. Kandungan yang terdapat pada belimbing yaitu vitamin dan mineral.

JUS BELIMBING MENGATASI HIPERTENSI

BAHAN :

Beberapa buah belimbing manis yang masih muda

(catatan : belimbing manis adalah belimbing yang berbentuk bintang)

CARA MEMBUAT :

1. Cuci bersih belimbing manis.
2. Sisihkan bagian pinggir dan ujungnya.
3. Masukkan ke dalam Mastoso Slow Juicer MT-67.
3. Proses hingga selesai. Tuang ke dalam gelas.
4. Tambahkan es batu agar lebih nikmat.

Kombinasi nutrisi dan vitamin dalam tomat campur wortel bermanfaat untuk menambah darah, terutama berguna bagi anda yang mengalami kondisi darah rendah.

JUS TOMAT WORTEL UNTUK DARAH RENDAH

BAHAN :

Tomat
Wortel
Madu

CARA MEMBUAT :

1. Masukkan wortel dan tomat ke dalam Mastoso Slow Juicer MT-67.
2. Proses sampai selesai.
3. Tuang ke dalam gelas, tambahkan madu
4. Aduk rata lalu sajikan jus segera.





JUS SEHAT UNTUK DIET & PENCERNAAN

Resep jus untuk diet yang satu ini mengandung kalori sebanyak 327 kalori. Anda bisa meminumnya saat sarapan di pagi hari atau siang hari. Kesegaran dan manfaatnya sangat dibutuhkan bagi Anda yang sedang melakukan diet.

JUS PISANG STRAWBERRY UNTUK DIET

BAHAN :

Strawberry, potong menjadi beberapa bagian

Pisang yang sudah dipotong - potong terlebih dahulu

Cara membuat:

1. Masukkan semua bahan ke dalam Mastoso Slow Juicer MT-67.
2. Proses hingga selesai.
3. Tuangkan jus ke dalam gelas dan siap untuk diminum.
4. Tambahkan es batu agar lebih segar





Kombinasi antara wortel dan apel sangat baik untuk kesehatan tubuh. Resep jus untuk diet ini bisa menjadi salah satu pilihan minuman Anda. Selain dapat menurunkan berat badan, jus ini juga dapat memelihara kesehatan mata.

JUS APEL WORTEL

BAHAN :

Wortel segar

Apel segar

Timun segar yang berukuran sedang

Buah bit

Seledri

CARA MEMBUAT :

1. Cuci semua bahan dengan air hingga bersih, kemudian potong -potong
2. Masukkan semua bahan ke dalam Mastoso Slow Juicer MT-67.
3. Proses hingga selesai.
3. Tuang jus ke dalam gelas dan siap untuk diminum.
4. Tambahkan es batu dan madu agar lebih nikmat.



JUS NANAS SEMANGKA UNTUK MELANCARKAN PENCERNAAN

Jika anda sedang mengalami gangguan pencernaan, segelas jus nanas manis ini akan melancarkan pencernaan Anda dengan khasiat pectin dalam semangka dan nanas.

BAHAN :

Nanas segar
Semangka, kupas, potong-potong

CARA MEMBUAT :

1. Masukkan semua bahan ke dalam Mastro Slow Juicer MT-67.
2. Proses hingga selesai.
3. Tuang ke gelas. Tambahkan es batu dan madu agar lebih nikmat.

Pepaya matang kaya akan vitamin C, vitamin E, serat sekaligus asam folat. Manfaat olahan jus buah pepaya campur sirsak adalah menyehatkan sistem pencernaan sehingga terhindar dari sembelit, mulas maupun nyeri ulu hati.

JUS PEPAYA SIRSAK

BAHAN :

Sirsak, buang bijinya
Pepaya, potong dadu

CARA MEMBUAT :

1. Masukkan potongan pepaya dan sirsak ke dalam Mastoso Slow Juicer MT-67.
2. Proses hingga selesai
3. Sajikan jus dengan menambahkan es batu agar lebih segar.





JUS SEHAT UNTUK ASAM URAT & REMATIK



Sebagai terapi untuk penyembuhan asam urat dan rematik jus Alpukat diminum satu gelas setiap hari, pada siang ataupun malam hari, dan dilakukan setelah makan.

JUS ALPUKAT PENYEMBUHAN ASAM URAT & REMATIK

BAHAN :

Buah alpukat ukuran sedang
Susu kedelai tawar secukupnya (opsional)
Air matang secukupnya (opsional)

CARA MEMBUAT :

1. Cuci bersih alpukat , potong hingga menjadi beberapa bagian.
2. Campur kedelai dengan air matang dengan perbandingan 1:1. (opsional)
3. Masukkan campuran kedelai dan alpukat ke dalam Mastoso Slow Juicer MT-67.
4. Proses hingga selesai.
5. Tuang ke dalam gelas dan siap diminum.

Terapi jus sehat untuk mengobati asam urat secara alami dan aman sebaiknya dilakukan secara teratur setiap hari. Proses pengeluaran zat purin berlangsung melalui media urine sehingga aman bagi kesehatan

JUS TOMAT MELON

BAHAN :

Melon

Tomat merah

CARA MEMBUAT :

1. Kupas dan potong-potong melon
2. Rebus tomat selama beberapa saat hingga layu, angkat lalu dinginkan.
3. Masukkan tomat dan melon ke dalam Mastoso Slow Juicer MT-67.
4. Proses hingga selesai.
5. Siapkan gelas saji, tuang jus buah kedalamnya.
6. Tambahkan es batu dan madu bila perlu





JUS PEPAYA

Buah papaya mempunyai manfaat untuk terapi, anatara lain memperlancar pencernaan, mengobati lambung, dan membantu mengurangi panas tubuh yang berlebihan. Kandungan mineral yang ada pada buah papaya adalah kalium dan magnesium. Buah ini juga kaya akan kandungan antioksidan seperti karoten, vitamin C, flavonoid, karpein dan enzim papain.

BAHAN :

Buah papaya yang sudah masak

CARA MEMBUAT :

1. Kupas papaya dan potong
2. Masukkan pepaya ke dalam Mastoso Slow Juicer MT-67.
3. Proses sampai selesai.
4. Konsumsi segera jika sudah menjadi jus. Tambahkan es batu dan madu sesuai selera