

PHILIPS

Blender de mare viteză
Kiire blender

Colecția Avance
Avance Collection



Mai multe
fructe și legume în dieta ta

Inspireerib tarbima
rohkem puu- ja juurvilju

ET

Tervislik valik

Blenderdamine on suurepärase võimaluse rohkemate puu- ja köögiviljade tarbimiseks. Uus ja kiirem Avance Collectioni blender saavutab tõhusama blenderdamistulemuse* – ideaalne valik kreemjamate smuutide valmistamiseks. Nautige nii kodus kui ka liikvel olles.

Oleme siia koondanud mõned oma lemmikretseptid. Rohkemate tervislike smuutide retseptide avastamiseks laadige alla meie rakendus Healthy Drinks. Üksikasjad leiате lk 28. Blenderiga on mugav valmistada ka dipikastmeid, määrideid, suppe ja muid toite. Selle brošüüri retseptid on alles esimene samm tervislikemate valikute tegemisel suurepärase blenderdamistehnoloogia abil.

** Laboritestid, võrreldes eelmise mudeliga Philips Avance HR2195.*

RO

Pentru o viață mai sănătoasă

Procesarea cu blenderul este un mod excelent de a consuma mai multe fructe și legume. Noul blender de mare viteză Avance Collection are puterea de a pasa mai fin* – ideal pentru smoothie-uri mai cremoase, pe care le poți savura acasă – și în mișcare.

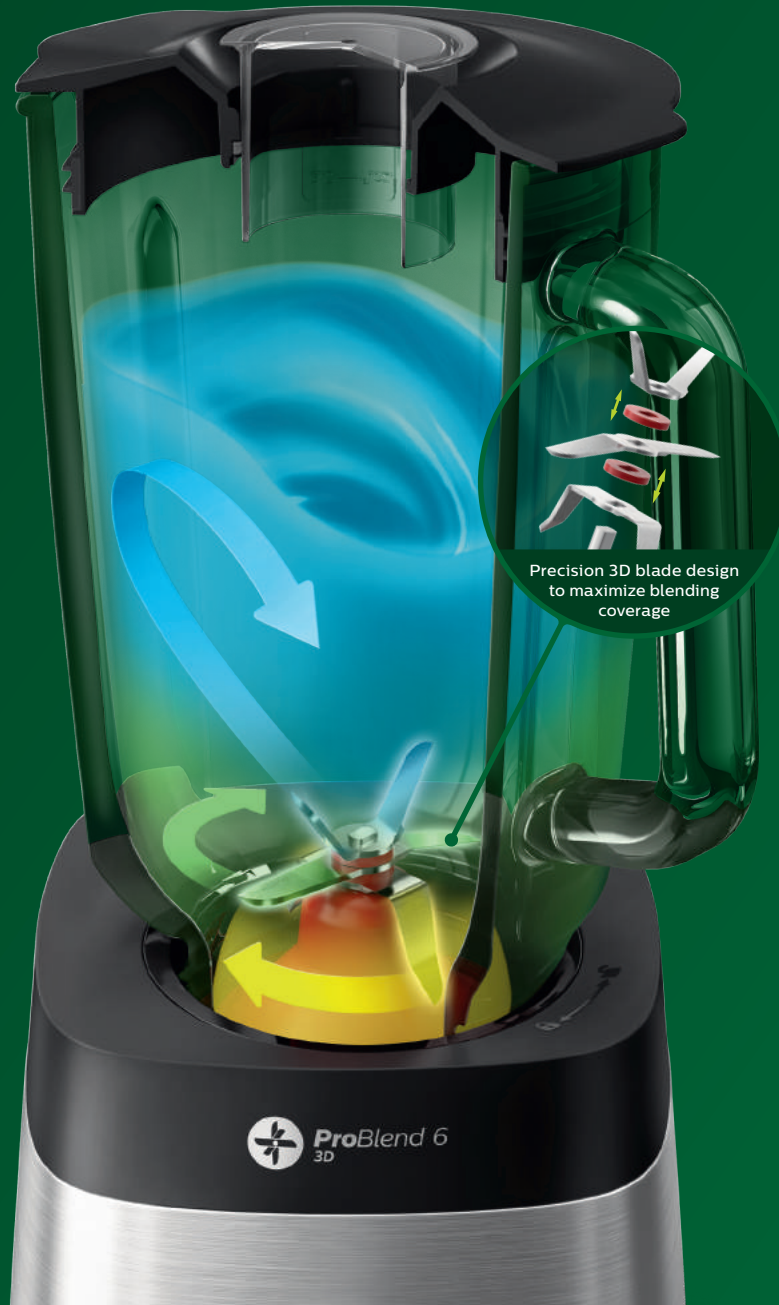
Am inclus aici unele dintre rețetele noastre favorite. Pentru a descoperi mai multe rețete de smoothie-uri sănătoase, descarcă aplicația noastră Healthy Drinks. Vei găsi detalii la pagina 28. Blenderele sunt, de asemenea, un mod excelent de a pregăti sosuri, piureuri, supe și alte feluri de mâncare. Rețetele prezentate în această carte sunt doar începutul unei vieți mai sănătoase, datorită tehnologiei excelente a blenderului.

** Testare în laborator comparativ cu modelul anterior Philips Avance HR2195.*





ProBlend 6 3D



Precision 3D blade design
to maximize blending
coverage



ET

Tõhusam blenderdamine

Kuidas saab meie kiire blender Avance Collection teile kasulik olla? On leitud, et tõhusam blenderdamistulemus on hea motivaator rohkemate puu- ja köögiviljade tarbimiseks.

Nii töötasid meie insenerid välja **ProBlend 6 3D** lõiketerad, mis katavad blenderis suurema ala. Seetõttu on terade kokupuutepind koostisosadega suurem ja koostisosasid saab paremini segada. Tänu 1400-vatisele võimsusele ja mootori pöörete kuni 35 000 p/min tagab see parema segamistulemuse*.

* Laboritestid, võrreldes eelmise mudeliga Philips Avance HR2195.

RO

Procesare fină și eficientă

De ce blenderul nostru de mare viteză Avance Collection este excelent pentru tine? S-a demonstrat că procesarea mai fină este o motivație excelentă pentru a include mai multe fructe și legume în dietă.

Astfel, inginerii noștri au proiectat lamele **ProBlend 6 3D** pentru a acoperi o zonă mai mare din vasul blenderului. Aceasta mărește contactul dintre lame și ingrediente, astfel încât acestea sunt procesate mai eficient. Împreună cu 1400 wați de putere – și turații ale motorului de până la 35.000 RPM – toate acestea conduc la rezultate de procesare mai fine*.

* Testare în laborator comparativ cu modelul anterior Philips Avance HR2195.

ET

Lihtsasti valmistatavad maitsvad smuutid

Kreemja smuuti valmistamisel on tähis osa vedelikul – selleks võib olla näiteks vesi, kookosvesi või mandli-, riisi- või sojapiim.

Köögiviljade lisamine suurendab smuuti kiudainesaldust.

Lisage näiteks spinatit, lehtkapsast, merikapsast või Rooma salatit.

Naturaalse magusainena saab kasutada puuvilju, nt mangot, ananassi, virsikut, apelsini või kiivit. Banaan ja avokaado lisavad tummisust ja tekitavad pikemaks ajaks täiskõhutunde. Valk hoiab samuti kõhu kauem täis.

Täiusliku smuuti valmistamiseks lisage näpuotsatäis linaseemneid, kaneeli, ingverit või ürte.

RO

Smoothie-uri delicioase ușor de preparat

Baza unui smoothie fin este lichidul – cum ar fi apă, apă de cocos sau lapte de migdale, de orez sau de soia.

Adăugând legume, creșți conținutul de fibre al smoothie-ului.

Încearcă spanac, napi, sfeclă mangold sau salată romană.

Pentru îndulcire, adaugă fructe, cum ar fi mango, ananas, piersică, portocale sau kiwi. Bananele și avocado conferă o senzație de sațietate. Proteinele din zer îți asigură, de asemenea, mai multă energie.

Completează totul cu câteva ingrediente sănătoase suplimentare, cum ar fi semințe de in, scorțișoară, ghimbir sau plante aromatice.

Kaste

na ozdobu
(optional / optional)

Tervislik valik
Posileni zdravi



1/3 puuvili

ovoce

Looduslik magusaine
Přirodní sladidlo

1/3 köögiviljad

zelenina

Tervislik valik
Posileni zdravi



1/3 vedelik

tekutina

Hydration
Hydratation



ET

Punane kapsas ja õun ploomi- ja kaerahelbekattega

2 portsjonit

Vedelik

Vesi	200ml
Jogurt	200ml

Aedvili

Punane kapsas	100g
---------------	------

Puuvili

Ploom (kivita)	3 tk
Punane õun (südamik eemaldatud)	2 tk

Garniir

Kaerahelbed	50g
-------------	-----

RO

Varză roșie și măr cu topping de prune și ovăz

Porție pentru 2 persoane

Lichid

Apă	200ml
laurt	200ml

Legume

Varză roșie	100g
-------------	------

Fructe

Prune (fără sâmbure)	3 buc.
Măr verde (fără cotor)	2 buc.

Topping

Ovăz	50g
------	-----





ET

Maasikatega punane kapsas porgandi ja kookosega

2 portsjonit

Vedelik

Kookospiim 400ml

Aedvili

Punane kapsas 150g

Porgand 1 tk

Puuvili

Maasikad (puhastatud) 20 tk

Laim (kooritud) 1 tk

RO

Varză roșie și căpșuni cu morcoviși nucă de cocos

Porție pentru 2 persoane

Lichid

Lapte de nucă de cocos 400ml

Legume

Varză roșie 150g

Morcov 1 buc.

Fructe

Căpșuni (fără codițe) 20 buc.

Lime (decojită) 1 buc.

ET

Kirsijogurt punase paprikaga

2 portsjonit

Vedelik

Vesi	200ml
Jogurt	200ml

Aedvili

Punane paprika (puhastatud ja seemneteta)	1 tk
--	------

Puuvili

Kirsid (kivideta) (külmutatud)	24 tk
(Veri)apelsin (kooritud)	1 tk
Laim (kooritud)	1 tk

RO

laurt de cireșe cu ardei gras roșu

Porție pentru 2 persoane

Lichid

Apă	200ml
laurt	200ml

Legume

Ardei gras roșu (fără codiță și semințe)	1 buc.
---	--------

Fructe

Cireșe (fără sămburi) (congelate)	24 buc.
Portocală (roșie) (decojită)	1 buc.
Lime (decojită)	1 buc.





ET

Porgand piparmüнди ja kollase suvikõrvitsaga

2 portsjonit

Vedelik

Vesi	200ml
Jogurt	200ml

Aedvili

Porgand	2 tk
Kollane suvikõrvits	1 tk

Garniir

Piparmünt	6 vart
-----------	--------

RO

Morcov cu mentă și dovlecel galben

Porție pentru 2 persoane

Lichid

Apă	200ml
Iaurt	200ml

Legume

Morcov	2 buc.
Dovlecel galben	1 buc.

Topping

Mentă	6 fire
-------	--------

ET

Ananass ja mango piparmündiga

2 portsjonit

Vedelik

Kookosvesi 100ml

Puuvili

Ananass pool

Mango (kooritud ja kivita) 1 tk

Kollane õun (südamik eemaldatud) 2 tk

Sidrun (kooritud) 1 tk

Garniir

Piparmünt 6 vart

RO

Ananas și mango cu mentă

Porție pentru 2 persoane

Lichid

Apă de cocos 100ml

Fructe

Ananas jumătate de bucată

Mango (decojit și fără sâmbure) 1 buc.

Măr galben (fără cotor) 2 buc.

Lămâie (decojită) 1 buc.

Topping

Mentă 6 fire





ET

Aprikoos ja granadill koos maisi ja piparmündiga

2 portsjonit

Vedelik

Kookosvesi 400ml

Aedvili

Mais (küpsetatud või konserveeritud) 1 tk

Puuvili

Granadill 2 tk

Aprikoos (kuivatatud) 5 tk

Sidrun (kooritud) 0,5 tk

Garniir

Piparmünt 6 vart

RO

Caise și fructul pasiunii cu porumb și mentă

Porție pentru 2 persoane

Lichid

Apă de cocos 400ml

Legume

Porumb (fierț sau din conservă) 1 buc.

Fructe

Fructul pasiunii 2 buc.

Caise uscate 5 buc.

Lămâie (decojită) jumătate de bucată

Topping

Mentă 6 fire

ET

Seller ja kookospähkel mee ja kaneeliga

2 portsjonit

Vedelik

Jääkuubikud	200ml
Kookospiim	200ml

Aedvili

Seller	2 vart
Juurseller (kooritud)	150g

Garniir

Piparmünt	6 vart
Mesi	2 tl
Vanill	1 tl
Kaneel	0,5 tl

RO

Țelină și nucă de cocos cu miere și scorțișoară

Porție pentru 2 persoane

Lichid

Cuburi de gheață	200ml
Lapte de nucă de cocos	200ml

Legume

Țelină	2 tulpini
Țelină (rădăcină, curățată)	150g

Topping

Mentă	6 fire
Miere	2 lingurițe
Vanilie	1 linguriță
Scorțișoară	jumătate de linguriță





ET

Jääsalat ja kurk piparmündiga

2 portsjonit

Vedelik

Vesi	100 ml
Jogurt	300 ml

Aedvili

Jääsalat	200 g
Kurk	1 tk

Puuvili

Roheline õun (südamik eemaldatud)	2 tk
-----------------------------------	------

Garniir

Piparmünt	6 vart
-----------	--------

RO

Salată Iceberg și castravete cu mentă

Porție pentru 2 persoane

Lichid

Apă	100 ml
Iaurt	300 ml

Legume

Salată Iceberg	200 g
Castravete	1 buc.

Fructe

Măr verde (fără cotor)	2 buc.
------------------------	--------

Topping

Mentă	6 fire
-------	--------

ET

Vesikress ja avokaado roheline paprikaga

2 portsjonit

Vedelik

Vesi 400ml

Aedvili

Vesikress 100g

Roheline paprika
(seemneteta ja puhastatud) 1 tk

Kurk 0,5 tk

Puuvili

Avokaado, kooritud ja kivita 2 tk

Laim (kooritud) 1 tk

Garniir

Ingver 2 cm

RO

Măcriș și avocado cu ardei gras verde

Porție pentru 2 persoane

Lichid

Apă 400ml

Legume

Măcriș 100g

Ardei gras verde
(fără codiță și semințe) 1 buc.

Castravete 0,5 bucată

Fructe

Avocado, decojit și fără sămbure 2 buc.

Lime (decojită) 1 buc.

Topping

Ghimbir 2 cm





ET

Õun, pirn ja lehtkapsas

2 portsjonit

Vedelik

Vesi 200 ml

Aedvili

Seller 2 vart

Lehtkapsas 100 g

Puuvili

Roheline õun (südamik eemaldatud) 2 tk

Pirn (südamik eemaldatud) 2 tk

Laim (kooritud) 1 tk

RO

Mere, pere și napi

Porție pentru 2 persoane

Lichid

Apă 200 ml

Legume

Țelină 2 tulpini

Napi 100 g

Fructe

Măr verde (fără cotor) 2 buc.

Pară (fără cotor) 2 buc.

Lime (decojită) 1 buc.

ET

Valmistage maitsvaid värskaid smuutisid meie rakenduse Healthy Drinks abil

See tekitab teie soovi blenderit kasutada. Koondasime sellesse brošüüri kokku mõned oma lemmikretseptid. Kui soovite rohkem ideid smuutide tegemiseks ja täpset teavet toitainete kohta, laadige alla tasuta rakendus Philips Healthy Drinks.

Meie rakendus on suurepärane valik, et leida oma maitse ja elustiiliga sobivaid tervislikke smuutisid, mis aitavad kaalu langetada ja tagavad parema meeleolu.

Looge ostunimekirju, tutvuge tervisemõjudega ja jälgige oma toitainetandmeid, sidudes selle rakenduse Apple Healthiga.

Lisaks suudab meie ProBlend Extreme tehnoloogia peenestada ka kõvasid köögivilju, näiteks peeti ja porgandit.

RO

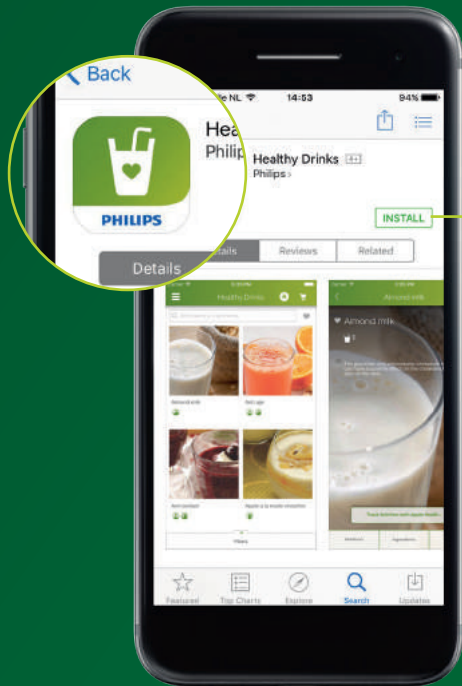
Prepară smoothie-uri proaspete și gustoase cu aplicația Healthy Drinks

Vei dori să începi să folosești blenderul imediat. Așadar, am adunat câteva din rețetele noastre preferate în această broșură. Pentru mai multe idei de smoothie-uri – și informații nutriționale specifice – descarcă aplicația gratuită Philips Healthy Drinks.

De la slăbit până la o mai bună claritate mentală, aplicația noastră este o modalitate excelentă de a găsi smoothie-uri sănătoase care se potrivesc gusturilor și stilului tău de viață.

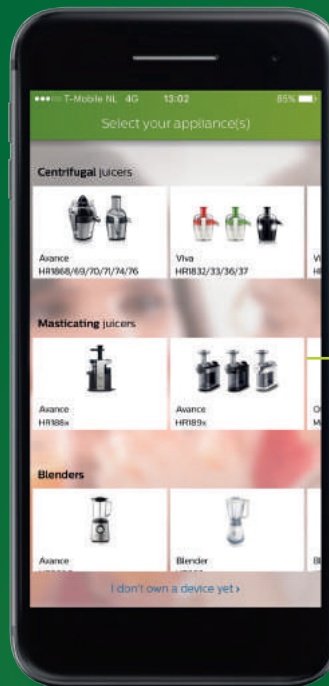
Creează liste de cumpărături, află despre beneficiile pentru sănătate și urmărește-ți nutriția asociind această aplicație cu Apple Health.

În plus, tehnologia noastră ProBlend Extreme poate chiar să proceseze legume dure, precum sfeclă și morcovi.



1

ET Laadige rakendus alla
RO Descarcă aplicația



2

ET Valige oma blender seadistuste alt
RO Selectează-ți blenderul în Setări

3

ET Alustage smuutide valmistamist
RO Începe să prepari smoothie-uri



www.philips.com



Bucură-te de preparate proaspete,
pregătite cu grijă la tine acasă

Naudi kodus valmistatud
värsket tervislikku toitu





© 2018 Koninklijke Philips N.V. All rights reserved. Specifications are subject to change without notice. Trademarks are the property of Koninklijke Philips N.V. (Royal Philips) or their respective owners.