

## POLNOVREDNI SOKOVI ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE



# ZBIRKA ZDRAVIH SOKOV

## DR. STEINBERGER

Sokovi Dr. Steinberger pomenijo 200 let izkušenj na področju skrbne predelave sadja in zelenjave v kakovostne sokove ter nektarje.

Naše dolgoletne izkušnje se odražajo na vseh korakih izdelave soka - od skrbne izbire sadja in zelenjave do strogega nadzora kakovosti in pazljivega polnjenja.

Kadar je možno, izberemo biološko pridelano sadje in zelenjavo.

Da se sveže stisnjeni sok ne bi pokvaril, ga s posebnim postopkom na hitro segrejemo pri čim nižjih temperaturah. Kemikalij in konzervansov v sokove Dr. Steinberger ne dodajamo.

Vse to omogoča visoko kakovost soka, ki jo lahko okusite.

Dodaten znak za biološko neoporečnost izdelkov

Dr. Steinberger je kontrolna številka za biološko pridelavo:



DE-ÖKO-024  
Kmetijstvo EU/izven EU

# KAZALO

## Matični sokovi

Sok iz ameriške brusnice .....	5
Brusnični sok .....	6
Bio sok iz granatnega jabolka .....	7
Sok iz aronije .....	8
Sok iz jagod goji.....	9

## Sadni sokovi

Multi fit .....	10
Bio sok rdečega grozdja .....	11
Bio jabolčni in mangov sok .....	12
Ananasov sok .....	13
Zlata sliva .....	14
Bio nektar iz črnega ribeza .....	15
Bio nektar iz svežih borovnic .....	16
Bio bezgov nektar .....	17
Bio naravni napitek iz pšenične trave .....	18

## Sokovi Vitesse

Vitesse za dobro delovanje celic .....	19
Vitesse za živce in mišice .....	20
Vitesse za imunski sistem .....	21

# KAZALO

## Sokovi Plus

Rakitovec C-500 brez sladkorja .....	22
Acerola C-1000 brez sladkorja .....	23
Eisenblut .....	24

## Zelenjavni sokovi

Bio zelenjavni sok .....	25
Bio sok rdeče pese .....	26
Bio korenčkov sok .....	27
B-Aktiv .....	28
Bio sok iz kislega zelja z zelnico.....	29

## Prečiščevanje in ohranjanje vitalnosti

<b>s sokovi Dr. Steinberger</b> .....	30
Preglednica vseh sokov .....	34

# SOK IZ AMERIŠKE BRUSNICE

**Nerazredčen (matični) sok iz brusnic, nabranih v Severni Ameriki, s 100 % deležem sadja. Sok nima dodanega sladkorja.**

S tem sokom lahko obogatite sladke jedi ali ga uporabite kot dodatek k osvežujočim napitkom, jogurtom in mislijem.

Brusnice takoj po obiranju stisnemo v stiskalnici.

Tako pridobljen sok polnimo v steklenice brez dodane vode, sladkorja ali drugih dodatkov, zato mu pravimo matični sok. Skrbno izbrane surovine, poseben postopek stiskanja in polnjenja zagotavljajo visoko kakovost tega soka.

Priporočamo, da zaužijete 100 ml soka dnevno. Lahko ga pijete nerazredčenega ali ga razredčite z vodo.

**Sestavina:** sok iz ameriške brusnice.

**Energijska vrednost 100 ml soka:** 110 kJ (26 kcal).

**Neto količina:** 750 ml.



# BRUSNIČNI SOK

**Nerazredčen (matični) sok iz bio brusnic s 100 % deležem sadja. Sok nima dodanega sladkorja.**

S tem sokom lahko obogatite sladke jedi ali ga uporabite kot dodatek k osvežujočim napitkom, jogurtom in mislijem.

Brusnice takoj po obiranju stisnemo v stiskalnici.

Tako pridobljen sok polnimo v steklenice brez dodane vode, sladkorja ali drugih dodatkov, zato mu pravimo matični sok. Skrbno izbrane surovine, poseben postopek stiskanja in polnjenja zagotavljajo visoko kakovost tega soka.

Priporočamo, da zaužijete 100 ml soka dnevno. Lahko ga pijete nerazredčenega ali ga razredčite z vodo.

**Sestavina:** bio brusnični sok.

**Energijska vrednost 100 ml soka:** 161 kJ (39 kcal).

**Neto količina:** 750 ml.



# BIO SOK IZ GRANATNEGA JABOLKA

**Matični sok iz kontrolirano biološko pridelanega granatnega jabolka s 100% deležem sadja, brez dodanega sladkorja.**

Sok iz skrbno izbranih, na soncu dozorelih biološko pridelanih granatnih jabolok iztisnemo takoj po nabiranju. Nežen postopek predelave zagotavlja visoko kakovost in čistost soka ter široko paleto naravnih sestavin iz sadežev.

Priporočamo, da zaužijete od 100 do 200 ml soka dnevno.

**Sestavina:** sok iz kontrolirano biološko pridelanega granatnega jabolka.

**Energijska vrednost 100 ml soka:** 272 kJ (65 kcal).

**Neto količina:** 330 ml.



## SOK IZ ARONIJE

**Nerazredčen sok iz biološko pridelane aronije s 100 % deležem sadja. Sok nima dodanega sladkorja.**

Ta sok je pripravljen iz skrbno izbranih aromatičnih biološko pridelanih jagod aronije, ki rastejo v vzhodni Evropi. Iz vsake jagode sok iztisnemo le enkrat – tak način izdelave zagotavlja široko paleto naravnih sestavin iz sadežev.

Priporočamo, da zaužijete od 100 do 200 ml soka dnevno.

**Sestavina:** sok iz biološko pridelane aronije.

**Energijska vrednost 100 ml soka:** 205 kJ (49 kcal).

**Neto količina:** 330 ml in 750 ml.





## SOK IZ JAGOD GOJI

**Sok, pripravljen iz jagod goji, vsebuje 99,6 % delež sadja in nima dodanega sladkorja.**

Ta sok je pripravljen iz eksotičnih jagod goji z nežnim postopkom izdelave takoj po nabiranju. S tem ohranjamo široko paleto naravnih sestavin iz sadežev.

V severnih predelih Azije jih tradicionalno uporabljajo za pripravo soka iz suhih jagod. Sok hitro oksidira, zato mu dodamo vitamin C in citronsko kislino. S tem ga zaščitimo pred škodljivimi vplivi oksidacije. Priporočamo, da zaužijete od 100 do 200 ml soka dnevno.

**Sestavine:** sok iz jagod goji, askorbinska kislina (vitamin C) in citronska kislina (sredstvo za uravnavanje kislosti).

**Energijska vrednost 100 ml soka:** 243 kJ (58 kcal).

**Neto količina:** 330 ml.



# MULTI FIT

## Multivitaminski sadni sok brez dodanega sladkorja.

S pitjem tega soka boste naredili nekaj dobrega zase, saj boste pomembno prispevali k dnevni oskrbi z življenjsko pomembnimi snovmi.

**Vitaminski v 100 ml:** 240 µg vitamina A (iz provitamina A); 0,55 mg vitamina B1; 0,7 mg vitamina B2; 0,7 mg vitamina B6; 1,25 µg vitamina B12; 40,0 mg vitamina C; 6,0 mg vitamina E; 8,0 mg niacina; 3,0 mg pantotenske kisline; 100 µg folne kisline in 25 µg biotina.

Priporočamo, da odrasli zaužijete 100-200 ml, mladostniki 100 ml, otroci pa 50 ml soka dnevno.

**Sestavine:** hruškov, jabolčni, pomarančni in pasjonkin sok, kaša iz banan, manga in marelic, ananasov sok, kaša karibske češnje in guave, grenivkin sok, provitamin A, vitamini B1, B2, B6, B12, C, E, niacin, pantotenat, folna kislina in biotin.

**Energijska vrednost 100 ml soka:** 205 kJ (49 kcal).

**Neto količina:** 750 ml.



# BIO SOK RDEČEGA GROZDJA Z DODATKOM ŽELEZA

**Sok iz grozdja, obogaten z železovim (II) glukonom.**

Železo pripomore k normalnemu nastanku rdečih krvnih celic in hemoglobina ter normalnemu prenašanju kisika po telesu. Za železo je tudi značilno, da pripomore k zmanjšanju utrujenosti in normalnemu miselnemu razvoju otrok.

Priporočamo, da zaužijete od 100 do 200 ml soka dnevno.

**Sestavini:** sok iz biološko pridelanega rdečega grozdja in 28 mg železovega (II) glukonata na 100 ml.

**Energijska vrednost 100 ml soka:** 315 kJ (75 kcal).

**Neto količina:** 750 ml.



## BIO JABOLČNI IN MANGOV SOK

Sok iz biološko pridelanih jabolk in kaša biološko pridelanih mangov. Vsebuje 100 % delež sadja. Sok nima dodanega sladkorja.

Sveže nabrana domača jabolka in mehki, eksotični mangi se v tem aromatičnem soku odlično dopolnjujejo in predstavljajo okusen sadni obrok.

Priporočamo, da zaužijete od 100 do 200 ml soka dnevno.

**Sestavini:** 70 % soka iz biološko pridelanih jabolk, 30 % kaše iz biološko pridelanih mangov.

**Energijska vrednost 100 ml soka:** 197 kJ (47 kcal).

**Neto količina:** 750 ml.



# ANANASOV SOK

Ananasov sok z delci ananasa je v celoti izdelan iz polno dozorelih sadežev, ki imajo zanje značilno aromo.

Sadeži za Ananasov sok rastejo v skrbno izbranih nasadih, ki zaradi sončne lege in ustreznih podnebnih razmer nudijo najboljše pogoje. 100% motni sok iztisnemo takoj po nabiranju sadežev v deželi, kjer so rasli, in ga napolnimo v steklenice.

Priporočamo, da zaužijete od 100 do 200 ml soka dnevno.

**Sestavina:** ananasov sok.

**Energijska vrednost 100 ml soka:** 195 kJ (47 kcal).

**Neto količina:** 750 ml.



## ZLATA SLIVA

Sok iz zlate slive je pripravljen iz sliv, posušenih po starem domačem receptu.

Pri izdelavi soka uporabljamo skrbno izbrane nežveplane suhe slive. Nežen postopek predelave zagotavlja visoko kakovost soka ter široko paleto naravnih sestavin iz sadeža.

Priporočamo, da zaužijete 100 ml soka zjutraj in 100 ml zvečer.

**Sestavine:** koncentriran izvleček suhih sliv (voda, 43 % suhih sliv), sirup iz invertnega sladkorja in limonin sok.

**Energijska vrednost 100 ml soka:** 285 kJ (68 kcal).

**Neto količina:** 750 ml.



# BIO NEKTAR IZ ČRNEGA RIBEZA Z NARAVNIM VITAMINOM C

Bio nektar iz črnega ribeza z najmanj 35 % deležem sadja se odlikuje po vsebnosti naravnega vitamina C (30 mg na 100 ml).

Zahvaljujoč nežni predelavi črnega ribeza je v nektarju ohranjena bogata sadna aroma in razkošje okusa.

Vitamin C pripomore k normalnemu delovanju imunskega sistema in zmanjševanju utrujenosti. Zanj je tudi značilno, da povečuje absorpcijo železa.

Priporočamo, da odrasli zaužijete od 100 do 200 ml soka dnevno, otroci pa 100 ml dnevno.

**Sestavine:** voda, sok iz biološko pridelanega črnega ribeza in bio surovi trsni sladkor.

**Energijska vrednost 100 ml soka:** 255 kJ (61 kcal).

**Neto količina:** 750 ml.



# BIO NEKTAR IZ SVEŽIH BOROVNIC

**Bio nektar iz svežih gozdnih borovnic z najmanj 70 % deležem sadja.**

Ta nektar je pripravljen iz skrbno izbranih aromatičnih divjih borovnic z nežnim postopkom izdelave. Na ta način ohranimo

široko paleto naravnih sestavin iz sadežev in zagotavljamo visoko kakovost soka.

Priporočamo, da zaužijete od 100 do 200 ml soka dnevno.

**Sestavine:** sok iz svežih biološko pridelanih borovnic, voda, bio surovi trsni sladkor.

**Energijska vrednost 100 ml soka:** 260 kJ (62 kcal).

**Neto količina:** 750 ml.





# BIO BEZGOV NEKTAR

Naravni bezgov nektar, pridelan v skrbno nadzorovanem biološkem nasadu. Vsebuje najmanj 75 % delež sadja.

Pitje toplega bezgovega nektarja pripomore k dobremu počutju tako pri otrocih, kot pri odraslih – še zlasti v hladnih in vlažnih dneh.

Priporočamo, da večkrat dnevno zaužijete po 100 ml nektarja.

**Sestavine:** sok iz biološko pridelanega bezga, voda in bio surovi trsni sladkor.

**Energijska vrednost 100 ml soka:** 248 kJ (59 kcal).

**Neto količina:** 750 ml.



# BIO NARAVNI NAPITEK IZ PŠENIČNE TRAVE

Bio napitek iz pšenične trave z izvlečkom zelenega čaja, jabolčnim sokom, gostim sokom iz agave, limoninim sokom in mikroalgami. Vsebuje najmanj 20 % delež sadja.



Mnoge ljudi že stoletja prevzema ideja o pripravi napitka iz svežih, komaj skaljenih pšeničnih trav. Prihranite si čas za pripravo domačega napitka in poskusite že pripravljen napitek Dr. Steinbergerja.

Priporočamo, da zaužijete 100 ml soka dnevno, najbolje po zajtrku.

**Sestavine:** 45 % soka pšenične trave\*, izvleček zelenega čaja\* (voda in 0,1 % zelenega čaja\*), jabolčni sok\*, gosti sok iz agav\*, 3 % limoninega soka\* in 0,2 % mikroalg spirulina

Oznaka \* pomeni, da je sestavina kontrolirano biološko pridelana.

**Energijska vrednost 100 ml soka:** 168 kJ (40 kcal).

**Neto količina:** 750 ml.



## VITESSE ZA DOBRO DELOVANJE CELIC

**Mešani sadni sok z vitaminoma C in E, izvlečkom grozdnih pečk in izvlečkom zelenega čaja, ki smo mu odvzeli kofein.**

Ta sok vsebuje aromatična sladkorna jabolka (cherimoya), črni ribez in sok eksotičnega granatnega jabolka. Vitamina C in E, ki ju vsebuje, ščitita celice pred oksidativnim stresom.

Dnevni odmerek 150 ml soka vsebuje 150 mg izvlečka grozdnih pečk, 75 mg izvlečka zelenega čaja (brez kofeina), 180 mg vitamina C in 15 mg vitamina E.

Priporočeni dnevni odmerki:

- odrasli in mladostniki, starejši od 14 let:  
150 ml,
- otroci, stari od 11 do 14 let:  
8 malih (čajnih) žličk (40 ml),
- otroci, stari od 4 do 10 let:  
7 malih (čajnih) žličk (35 ml).

**Sestavine:** sok iz rdečega grozdja, kaša iz sladkornega jabolka (cherimoye), sok iz črnega ribeza, grenivke in granatnega jabolka, vitamin C, izvleček grozdnih pečk, izvleček zelenega čaja (brez kofeina), vitamin E.

**Energijska vrednost 100 ml soka:** 284 kJ (68 kcal).

**Neto količina:** 750 ml.



## VITESSE ZA ŽIVCE IN MIŠICE

Mešani sadni sok z magnezijem in 8 vitamini kompleksa B.  
Sok ni izdelan iz koncentrata in nima dodanega sladkorja.

S pitjem tega polnovrednega soka boste naredili nekaj dobrega zase, saj so magnezij in vitamini kompleksa B potrebni za normalno delovanje živcev in mišic.

Priporočeni dnevni odmerki:

- odrasli in mladostniki, starejši od 14 let: 150 ml,
- otroci, stari od 11 do 14 let: 75 ml,
- otroci, stari od 4 do 10 let: 50 ml.

**Sestavine:** sok iz belega grozdja, 17 % kaše iz marelic, kaša iz banane, magnezijev citrat, vitamini B1, B2, B6, B12, folna kislina, niacin, pantotenat, biotin.

**Energijska vrednost 100 ml soka:** 256 kJ (61 kcal).

**Neto količina:** 750 ml.



## VITESSE ZA IMUNSKI SISTEM

Mešani sadni sok z vitaminom C in cinkovim glukonatom.

Sok nima dodanega sladkorja.

Vitamin C in cink, ki ju vsebuje ta sok, pripomoreta k normalnemu delovanju imunskega sistema. Ker telo samo ne more proizvajati cinka, ga moramo v ustreznih količinah vnesti s hrano.

Priporočeni dnevni odmerki:

- odrasli in mladostniki, starejši od 14 let: 100 ml,
- otroci, stari od 11 do 14 let: 2 veliki ( jušni) žlici (30 ml),
- otroci, stari od 4 do 10 let: 5 malih (čajnih) žličk (25 ml).

**Sestavine:** jabolčni sok, kaša iz mangov in acerole, vitamin C in 10,45 mg cinkovega glukonata na 100 ml.

**Energijska vrednost 100 ml soka:** 213 kJ (51 kcal).

**Neto količina:** 750 ml.



## RAKITOVEC C-500 BREZ SLADKORJA Z NARAVNIM VITAMINOM C

Rakitovec C-500 je bogat sadni pripravek z naravnim vitaminom C (500 mg na 100 ml). Odlikuje se po nezamenljivem trpko-kislem okusu.

Vitamin C pripomore k normalnemu delovanju imunskega sistema in zmanjševanju utrujenosti. Zanj je tudi značilno, da povečuje absorpcijo železa.



- Priporočeni dnevni odmerki:
- odrasli in mladostniki, starejši od 14 let:  
2 veliki (jušni) žlici (30 ml),
- mladostniki, stari od 11 do 14 let:  
2 mali (čajni) žlički (10 ml),
- otroci, stari od 4 do 10 let:  
1 mala (čajna) žlička (5 ml).

**Sestavini:** kaša iz rakitovca in prašek iz acerole.

**Energijska vrednost 100 ml soka:**  
192 kJ (36 kcal).

**Neto količina:** 450 ml.

## ACEROLA C-1000 Z NARAVNIM VITAMINOM C

Acerola C-1000 je kakovosten sadni pripravek iz plodov acerole z naravnim vitaminom C (1000 mg na 100 ml). Od vseh sadežev ima acerola eno najvišjih vsebnosti vitamina C – približno 30-krat več kot limona.

Vitamin C pripomore k normalnemu delovanju imunskega sistema in zmanjševanju utrujenosti. Zanj je tudi značilno, da povečuje absorpcijo železa.

- odrasli in mladostniki, starejši od 14 let:  
1 velika (jušna) žlica (15 ml),
- mladostniki, stari od 11 do 14 let:  
1 mala (čajna) žlička (5 ml),
- otroci, stari od 4 do 10 let:  
pol male (čajne) žličke (2,5 ml).

**Sestavini:** kaša acerole, prah acerole.

**Energijska vrednost 100 ml soka:**

106 kJ (25 kcal).

**Neto količina:** 450 ml.



## EISENBLUT Z DODATKOM ŽELEZA

### Sok z železovim (II) glukonatom in vitamini.

Telo samo ne proizvaja železa, zato ga moramo v ustreznih količinah zaužiti s hrano. Sok Eisenblut Plus vsebuje železo v obliki glukonata; v tej obliki ga telo lažje uporabi. Železo pripomore k normalnemu nastanku rdečih krvnih celic in hemoglobina ter normalnemu prenašanju kisika po telesu. Za železo je tudi značilno, da pripomore k zmanjšanju utrujenosti in normalnemu miselnemu razvoju otrok.

Priporočeni dnevni odmerki:

- odrasli in mladostniki, starejši od 14 let:  
4 male (čajne) žličke (20 ml),
- mladostniki, stari od 11 do 14 let:  
3 male (čajne) žličke (15 ml),
- otroci, stari od 4 do 10 let:  
2 mali (čajni) žlički (10 ml).

**Sestavine:** hruškov in limonin sok, med, češnjev sok, sok iz črnega ribeza, grozdni in robidov sok, 2 g ekstrakta iz začimb na 100 ml soka (voda, 31 % lupin šipka, 27 % cvetov kamilic, hmelj, rožmarin, janež, 7 % komarčka, brinove jagode), 600 mg železovega (II) glukonata na 100 ml soka (ustreza 75 mg čistega železa), rožičeva moka kot sredstvo za zgoščevanje, vitamini C, B1, B2, B6, B12 in naravna aroma pomaranče.

**Energijska vrednost 100 ml soka:** 265 kJ (63 kcal).

**Neto količina:** 450 ml.





## BIO ZELENJAVNI SOK

Biozelenjavni sok iz paradižnika, korenčka, rdeče pese, kumaric, zelene, kislega zelja in čebule. Sok je delno prevret z mlečno kislino.

Bio zelenjavni sok je primeren kot dodatek k prehrani, ki ne vsebuje dovolj zelenjave. Je tudi idealna izbira za zajtrk, s čimer poskrbite za dober začetek dneva. Lahko ga pripravite tudi kot toplo juho in s tem dobite okusen ter kakovosten obrok. Sok počasi segrevajte in ga medtem mešajte. Ne sme zavreti! Priporočamo, da zaužijete od 100 do 200 ml soka dnevno.

**Sestavine:** sok iz bio paradižnika, bio korenja\*, bio rdeče pese\*, bio kumar\*, bio zelene\*, bio kislega zelja\* (bio zelje in morska sol), bio čebule in limone, bio kopra, bio bazilike, bio luštreka, bio peteršilja in morska sol.

Oznaka \* pomeni, da je sestavina prevreta z mlečno kislino.

**Energijska vrednost 100 ml soka:** 71 kJ (17 kcal).

**Neto količina:** 750 ml.



# BIO SOK RDEČE PESE

**Naravni motni sok iz bio rdeče pese z dodanim limoninim sokom.**

Ta sok je pripravljen iz biološko pridelane aromatične rdeče pese takoj po nabiranju. Nežen postopek predelave zagotavlja visoko kakovost soka in široko paleto naravnih sestavin iz pese. Sok je primeren za otroke od 4. leta starosti dalje.

Priporočamo, da zaužijete od 100 do 200 ml soka dnevno.

**Sestavini:** sok biološko pridelane rdeče pese in sok iz biološko pridelane limone.

**Energijska vrednost 100 ml soka:** 155 kJ (37 kcal).

**Neto količina:** 750 ml.



# BIO KORENČKOV SOK

Sok iz biološko pridelanega korenja z dodatkom limoninega soka.

Korenje vsebuje beta karoten, ki se v telesu pretvori v vitamin A, ki pripomore k vzdrževanju normalnega vida, pa tudi kože in sluznic.

Priporočamo, da odrasli dnevno zaužijete od 100 do 200 ml, otroci pa 2-3 velike (jušne) žlice soka.

**Sestavini:** sok biološko pridelanega korenčka in sok iz biološko pridelane limone.

**Energijska vrednost 100 ml soka:** 113 kJ (27 kcal).

**Neto količina:** 750 ml.



## B-AKTIV

**Bio zelenjavni sok, prevret z mlečno kislino. Vsebuje biološko pridelano rdečo peso, korenje, zeleno, krompir in redkev.**

Sok B-Aktiv je pripravljen po tradicionalnem receptu Rudolfa Breussa iz skrbno izbrane biološko pridelane zelenjave.

Priporočamo, da zaužijete dvakrat dnevno po 100 do 200 ml hladnega soka pred obrokom.

**Sestavine:** sok iz bio rdeče pese\*, bio korenčka\*, bio zelene\*, bio krompirja\*, bio redkve\*.

Oznaka \* pomeni, da je sestavina prevreta z mlečno kislino.

**Energijska vrednost 100 ml soka:** 162 kJ (39 kcal).

**Neto količina:** 750 ml.



# BIO SOK IZ KISLEGA ZELJA Z ZELNICO

**Naravni motni sok iz biološko pridelanega kislega zelja, prevret z mlečno kislino.**

Zaradi nizke vsebnosti sladkorjev je primeren pri prehrani z malo ogljikovimi hidrati.

Priporočamo, da zaužijete od 100 do 200 ml soka dnevno.

**Sestavina:** bio sok iz kislega zelja (biološko pridelano zelje, morska sol).

**Energijska vrednost 100 ml soka:** 50 kJ (12 kcal).

**Neto količina:** 750 ml.



## PREČIŠČEVANJE IN OHRANJANJE VITALNOSTI S SOKOVI DR. STEINBERGER

Vse več raziskav potrjuje, da je za številne zdravstvene tegobe kriv nezdrav življenjski slog, kamor sodi tudi neustrezna prehrana. Zaradi tega se v telesu kopičijo toksini in prevelika količina kislih presnovkov.

Za zagotovitev zdravega načina življenja je torej pomembno, da izboljšamo prehranjevalne navade, pri tem pa telesu lahko pomagamo tudi z dietami za prečiščevanje in ohranjanje vitalnosti.

V nadaljevanju sta navedeni dve dieti s sokovi Dr. Steinberger, ki na telo delujeta blagodejno, saj pomagata pri rednem čiščenju presežka toksinov in kislih presnovkov.

Pri dietah morate upoštevati nekaj temeljnih navodil.

- Dieta s sokovi Dr. Steinberger naj bi trajala 5 dni, vendar jo prilagodite svojim potrebam in počutju. To pomeni, da jo lahko po potrebi skrajšate ali podaljšate. Če ste v dilemi glede vpliva diete na vaše trenutno zdravstveno stanje, se pred dieto posvetujte z zdravnikom.
- V času diete priporočamo pitje večjih količin čiste vode in sicer 2 do 3 litre na dan.
- Med dieto je dobrodošlo tudi klistiranje, da se strupi lažje izločajo iz črevesja. Klistir je še posebej dobrodošel v primeru pojava zaprtja.

- Prav tako je priporočljivo, da si med dieto vzamete več časa za počitek in ne delate z običajnim dnevnim tempom.

Diete naj bodo le občasna podpora na poti do zdravih prehranjevalnih navad. Priporočamo, da svojo prehrano izboljšate tako, da v njej ne bo nezdravih jedi (konzervirane jedi, jedi polne škroba in rafiniranega sladkorja, kvašene jedi, cvrte jedi, hitra hrana). Namesto tega so boljša izbira domače jedi, pripravljene s sestavinami ekološke ali biodinamične pridelave. Priporočljivo je uživanje sadja in zelenjave, določenih oreščkov (pinjol, mandljev), kalčkov itd.

Koristno je tudi redno uživanje mlečnokislinsko fermentiranih jedi, kot so kislo zelje, kisla repa, sirotka (npr. A. Vogel Molkosan), kisava, kefir, mlečnokislinsko fermentiran kruh (npr. rženi), mlečno kislinsko fermentirani sokovi itd.



# PREČIŠČEVANJE IN OHRANJANJE VITALNOSTI S SOKOVI

**1. DAN** BIO NARAVNI NAPITEK IZ PŠENIČNE TRAVE

**2. DAN** BIO ZELENJAVNI SOK

**3. DAN** ANANASOV SOK

**4. DAN** BIO SOK RDEČE PESE

**5. DAN** BIO KORENČKOV SOK

## Potek diete

Zajtrk	1,5 dl soka Dr. Steinberger in 2 rezini rženega kruha
Dopoldanska malica	1,5 dl soka Dr. Steinberger in 1 rezina rženega kruha
Kosilo	1,5 dl soka Dr. Steinberger in 2 rezini rženega kruha
Popoldanska malica	1,5 dl soka Dr. Steinberger in 1 rezina rženega kruha
Večerja	1,5 dl soka Dr. Steinberger in 1 rezina rženega kruha

Ržen kruh naj bo iz biološko pridelane moke in mlečno kislinso fermentiran (ne kvašen).



# 5-DNEVNA DIETA ZA OHRANJANJE VITALNOSTI

Potek diete	
Zjutraj na tešče	1,5 dcl soka Bio naravni napitek iz pšenične trave
Zajtrk	1,5 dcl soka Multifit sok ali Bio jabolčni in mangov sok
Kosilo	1,5 dcl soka Bio zelenjavni sok (lahko pripravljen kot juha z dodatkom zelišč in npr. ovsene smetane) ali soka B-aktiv (mlečno kislinsko fermentiran)
Popoldanska malica	1,5 dcl soka Bio sok rdečega grozdja ali Ananasov sok
Večerja	1,5 dcl soka Zlata sliva ali Bio sok kislega zelja in zelnice (mlečnokislinsko fermentiran)

Če med dieto čutite preveliko lakoto, si lahko ob sokovih, denimo enkrat na dan, pripravite tudi zelenjavno juho npr. iz buče hokaido in ingverja. Zaželeno je, da pri izbiri sokov izberete vsaj enega, ki je mlečno kislinsko fermentiran.

# PREGLEDNICA

Sok	Primernost uporabe med nosečnostjo in dojenjem	Primernost za otroke
Sok iz ameriške brusnice	*	*
Brusnični sok	*	*
Bio sok iz granatnega jabolka	*	*
Sok iz aronije	**	*
Sok iz jagod goji	*	*
Multi fit	*	*
Bio sok rdečega grozdja	*	*
Bio jabolčni in mangov sok	*	*
Ananasov sok	*	*
Zlata sliva	*	*
Bio nektar iz črnega ribeza	*	*
Bio nektar iz svežih borovnic	*	*
Bio bezgov nektar	*	*
Bio naravni napitek iz pšenične trave	**	*
Vitesse za dobro delovanje celic	*	*
Vitesse za imunski sistem	*	*
Vitesse za živce in mišice	*	*
Eisenblut	**	Nad 4 leta
Rakitovec C-500 brez sladkorja	**	*
Acerola C-1000	**	*
Bio zelenjavni sok	*	*
Bio sok rdeče pese	*	Nad 4 leta
Bio korenčkov sok	*	*
B-Aktiv	*	*
Bio sok iz kislega zelja z zelnico	*	*

# VSEH SOKOV

Primernost za sladkorne bolnike	Energijska vrednost na 100 ml	Biološka pridelava	Uporabnost po prvem odprtju steklenice
**	110 kJ (26 kcal)		10 dni
**	161 kJ (39 kcal)	*	10 dni
*	272 kJ (65 kcal)	*	5 dni
*	205 kJ (49 kcal)	*	5 dni
*	243 kJ (58 kcal)		5 dni
*	205 kJ (49 kcal)		5 dni
*	315 kJ (75 kcal)	*	5 dni
*	197 kJ (47 kcal)	*	5 dni
*	195 kJ (47 kcal)		5 dni
*	285 kJ (68 kcal)		5 dni
*	255 kJ (61 kcal)	*	5 dni
*	260 kJ (62 kcal)	*	5 dni
*	248 kJ (59 kcal)	*	5 dni
*	168 kJ (40 kcal)	*	5 dni
*	284 kJ (68 kcal)		5 dni
*	213 kJ (51 kcal)		5 dni
*	256 kJ (61 kcal)		5 dni
*	265 kJ (63 kcal)		14 dni
**	192 kJ (46 kcal)		14 dni
**	670 kJ (160 kcal)		14 dni
**	71 kJ (17 kcal)	*	5 dni
**	155 kJ (37 kcal)	*	5 dni
**	113 kJ (27 kcal)	*	5 dni
**	162 kJ (39 kcal)	*	5 dni
**	50 kJ (12 kcal)	*	5 dni



Svetoval/-a vam je

**Dr. Steinberger**  
Nachf.

Izdeluje:

Dr. Steinberger Nachf., Nemčija

**V Sloveniji zastopa:**

Farmedica d. o. o., Leskoškova cesta 12, 1000 Ljubljana

[www.farmedica.si](http://www.farmedica.si)

**farmedica**  
vaš partner pri zdravju

Za dodatna vprašanja nas lahko pokličete na tel. 01/524-02-16  
ali pa nam pošljete e-pošto na naslov [nasveti@farmedica.si](mailto:nasveti@farmedica.si).