

# POLNOVREDNI SOKOVI ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE



**BREZ GLUTENA IN LAKTOZE**

# 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

## **Tonik plus**

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| Eisenblut tonik z železom ..... | 4 |
| Energie tonik .....             | 6 |
| Immun tonik .....               | 8 |

## **Neposredno stisnjeni sokovi s 100 % sadnim deležem**

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Ananasov sok .....                  | 10 |
| Bio jabolčni in mangov sok .....    | 11 |
| Bio sok iz aronije .....            | 12 |
| Bio sok iz granatnega jabolka ..... | 13 |
| Cranberry sok .....                 | 14 |
| Sok z antioksidanti .....           | 15 |
| Vitesse za imunski sistem .....     | 16 |

## **Sadni sokovi**

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| Bio naravni napitek iz pšenične trave ..... | 17 |
| Bio nektar iz črnega ribeza .....           | 18 |
| Bio nektar iz svežih borovnic .....         | 19 |
| Detox .....                                 | 20 |
| Multi fit .....                             | 21 |
| Relax sok .....                             | 22 |
| Sok rdečega grozdja .....                   | 23 |
| Zlata sliva .....                           | 24 |

## **Zelenjavni sokovi**

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

## **Prečiščevanje in ohranjanje vitalnosti s sokovi Dr. Steinberger** ..... 30 |

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Preglednica vseh sokov ..... | 34 |
|------------------------------|----|

## **EISENBLUT PLUS TONIK Z ŽELEZOM**

**Prehransko dopolnilo v obliki tonika z železovim (II) glukonatom in vitamini.**

Telo samo ne proizvaja železa, zato ga moramo v ustreznih količinah zaužiti s hrano. Tonik 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 zmanjševanju 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, limonin, češnjev, grozdni in robidov sok, sok iz črnega ribeza, med, 2 g izvlečka iz začimbnic na 100 ml soka (voda, lupina šipka, cvet kamilice, hmelj, rožmarin, janež, komarček, 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, naravna aroma pomaranče.

**Energijska vrednost 100 ml soka:** 293 kJ (70 kcal).

**Neto količina:** 450 ml.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



✓ Primerno za otroke od 4. leta

✓ Primerno za nosečnice

✓ Brez dodanega sladkorja

✗ Ni primerno za vegane

## **ENERGIE PLUS TONIK**

**Prehransko dopolnilo z vitaminom B12 in aminokislinama glutaminom in serinom. Narejen je iz skrbno izbranih sokov belega grozdja, jabolk, češenj, aronije in bezga.**

Vitamin B12 podpira številne pomembne procese v telesu: prispeva k normalni presnovi energije ter k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti, pa tudi k normalnim psihičnim funkcijam. Prav zaradi tega je za telesno in duševno zmogljivost zelo pomembno, da ga zaužijemo v zadostnih količinah. Ker vitamina B12 ne more proizvesti telo samo, ga moramo redno vnašati s hrano. Največ ga najdemo v živalskih proizvodih, zato je dodatno uživa vitamin B12 še posebej priporočeno veganom in vegetarijancem. Aminokislini glutamin in serin sta pomembni sestavini beljakovin živčnih in mišičnih celic in igrata pomembno vlogo pri regeneraciji telesa.

Priporočen dnevni odmerek: 2-krat na dan 20 ml = 40 ml.

## Tonik PLUS

**Sestavine:** sok iz belega grozdja, jabolčni sok, češnjev sok (12 %), sok iz aronije, bezgov sok, vitamin B12 (100 µg/40 ml), glutamin (60 mg/40 ml), serin (60 mg/40 ml).

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

**Neto količina:** 450 ml.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



✓ Primerno za nosečnice

✓ Primerno za vegane

✓ Brez dodanega sladkorja

✗ Ni primerno za otroke

## **IMMUN PLUS TONIK**

**Prehransko dopolnilo z vitaminoma C in D3 ter cinkom, ki podpirajo normalno delovanje imunskega sistema. Temelji na okusnih sokovih iz skrbno izbranega rdečega grozdja, jagod aronije, bezga, borovnic in črnega ribeza.**

Da bi naš imunski sistem ostal učinkovit, naše telo potrebuje dovolj hranil, pomembnih za imunski sistem. Cinka in vitamina C telo ne more proizvajati samo, zato ga moramo redno vnašati s hrano. Telo lahko samo proizvaja vitamin D3, vendar za to potrebuje zadostno količino sončnih žarkov na koži. V temnejših jesenskih in zimskih mesecih je lastna proizvodnja manjša, s tem pa je povečana potreba po dodajanju vitamina D3. Cink, vitamin C in vitamin D3 so v toniku dodani v zadostnih količinah, da podpirajo normalno delovanje imunskega sistema.

Priporočen dnevni odmerek: 2-krat na dan 20 ml = 40 ml.

**Sestavine:** sok rdečega grozdja, sok aronije, bezgov sok, borovničev sok, sok črnega ribeza, vitamin C (80 mg/40 ml), cink v obliki glukonata (5 mg/40 ml), vitamin D3 (1,5 µg/40 ml).

**Energijska vrednost 100 ml soka:** 310 kJ (73 kcal).

**Neto količina:** 450 ml.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



✓ Primerno za otroke od 4. leta

✓ Primerno za nosečnice

✓ Primerno za vegane

✓ Brez dodanega sladkorja

## ANANASOV SOK

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

Ananasi, iztisnjeni v sok, rastejo pod najboljšimi pogoji v skrbno izbranih nasadih z ugodno sončno lego in ustreznimi vremenskimi razmerami. Motni sok s 100 % sadnim deležem iztisnemo takoj po nabiranju sadežev in ga napolnimo v steklenice.

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

Sestavina: ananasov sok.

Energijska vrednost 100 ml soka: 214 kJ (50 kcal).

Neto količina: 750 ml.



✓ Primerno za otroke

✓ Primerno za nosečnice

✓ Primerno za vegane

✓ Brez dodanega sladkorja

## BIO JABOLČNI IN MANGOV SOK



Sok iz biološko pridelanih jabolk in kaše 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.



✓ Primerno za otroke

✓ Primerno za nosečnice

✓ Primerno za vegane

✓ Brez dodanega sladkorja

## BIO SOK IZ ARONIJE



**Neposredno stisnjen 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 sadnih hranih in okusov.

Priporočamo, da zaužijete 100 ml soka dnevno.

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

**Energijska vrednost 100 ml soka:** 219 kJ (52 kcal).

**Neto količina:** 750 ml.



- ✓ Primerno za otroke
- ✓ Primerno za nosečnice
- ✓ Primerno za vegane
- ✓ Brez dodanega sladkorja

## BIO SOK IZ GRANATNEGA JABOLKA



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

Sok iz skrbno izbranih, na soncu dozorelih biološko pridelanih granatnih jabolk iztisnemo takoj po nabiranju. Nežen postopek predelave zagotavlja visoko kakovost soka ter ohranja široko paleto naravnih sadnih okusov in hranil.

Priporočamo, da zaužijete 100 ml soka dnevno.

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

**Energijska vrednost 100 ml soka:** 260 kJ (61 kcal).

**Neto količina:** 330 ml in 750 ml.

✓ Primerno za otroke

✓ Primerno za nosečnice

✓ Primerno za vegane

✓ Brez dodanega sladkorja



## CRANBERRY SOK

**Neposredno stisnjen 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 neposredno v steklenice brez dodane vode, sladkorja ali drugih dodatkov. Skrbno izbrane surovine, poseben postopek stiskanja in polnjenja zagotavljajo visoko kakovost tega soka.

Priporočamo, da zaužijete 75 ml soka dnevno. Lahko ga pijete nerazredčenega ali ga razredčite z vodo.

**Sestavina:** sok iz ameriške brusnice.

**Energijska vrednost 100 ml soka:** 88 kJ (21 kcal).

**Neto količina:** 330 ml in 750 ml.

✓ Primerno za otroke

✓ Primerno za nosečnice

✓ Primerno za vegane

✓ Brez dodanega sladkorja

## SOK Z ANTIOKSIDANTI



### Bio mešani sadni sok - 100% sadni delež

Iz devetih polnovrednih sadežev pripravljen sok najboljše kvalitete. Vsebovani vitamin C ima vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom.

Priporočen dnevni odmerek je 200 ml.

**Sestavine:** sok iz biološko pridelanega rdečega grozdja, črnega ribeza, aronije, acerole, bezga, borovnic, granatnega jabolka, brusnic.

**Energijska vrednost 100 ml soka:** 237 kJ (56 kcal).

**Neto količina:** 750 ml.



- ✓ Primerno za otroke
- ✓ Primerno za nosečnice
- ✓ Primerno za vegane
- ✓ Brez dodanega sladkorja

## VITESSE ZA IMUNSKI SISTEM

Mešani neposredno stisnjen sadni sok z vitaminom C in cinkovim glukonatom.

Sok nima dodanega sladkorja.

Sok vsebuje vitamin C in cink, ki 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, jabolk in acerole, 160 mg vitamina C na 100 ml, 10,45 mg cinkovega glukonata na 100 ml.

**Energijska vrednost 100 ml soka:** 221 kJ (52 kcal).

**Neto količina:** 750 ml.

✓ Primerno za otroke od 4. leta

✓ Primerno za nosečnice

✓ Primerno za vegane

✓ Brez dodanega sladkorja

## 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:** sok iz biološko pridelanih jabolk, pšenične trave, agave, limon, izvleček iz zelenega čaja ter mikroalga spirulina.

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

**Neto količina:** 750 ml.



- ✓ Primerno za otroke
- ✓ Primerno za nosečnice
- ✓ Primerno za vegane
- ✓ Brez dodanega sladkorja

## BIO NEKTAR IZ ČRNEGA RIBEZA Z NARAVNIM VITAMINOM C



Bio nektar iz črnega ribeza z najmanj 35% deležen sadja  
odlikuje visoka vsebnost naravnega vitamina C  
(30 mg na 100 ml soka).

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

**Energijska vrednost 100 ml soka:** 245 kJ (58 kcal).

**Neto količina:** 750 ml.



✓ Primerno za otroke

✓ Primerno za nosečnice

✓ Primerno za vegane

✗ Z dodanim sladkorjem

## BIO NEKTAR IZ SVEŽIH BOROVNIC



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

Ta nektar je pripravljen z nežnim postopkom izdelave iz skrbno izbranih aromatičnih divjih borovnic. Na ta način ohranimo široko paleto naravnih hranil iz sadežev in zagotavljamo visoko kakovost soka.

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

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

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

**Neto količina:** 750 ml.



✓ Primerno za otroke

✓ Primerno za nosečnice

✓ Primerno za vegane

✗ Z dodanim sladkorjem

## DETOX



**Bio mešani sadno-zelenjavni sok z rdečo peso, matcho in spirulino**

Iz šestih vrst polnovrednih sadežev, rdeče pese, matche in alge spirulina pripravljen sok najboljše kvalitete.

Vitamin C ima vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom.



Priporočen dnevni odmerek je 125 ml. Sok ni primeren za otroke, mlajše od 4 let.

**Sestavine:** sok iz biološko pridelanih jabolk, rdeče pese, manga, ananasa, acerole, kivija, pasijonke, matche, mikroalge spiruline.

**Energijska vrednost 100 ml soka:** 199 kJ (47kcal).

**Neto količina:** 750 ml.

✓ Primerno za otroke od 4. leta

✓ Primerno za nosečnice

✓ Primerno za vegane

✓ Brez dodanega sladkorja

# MULTI FIT

**Multivitaminski neposredno stisnjen 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.

**Vitamini 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, ananasov, grenivkin in pasijonkin sok, kaša iz banan, manga, marelic, karibske češnje in guave, provitamin A, vitamini B1, B2, B6, B12, C, E, niacin, pantotemat, folna kislina, biotin.

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

**Neto količina:** 750 ml.

✓ Primerno za otroke

✓ Primerno za nosečnice

✓ Primerno za vegane

✓ Brez dodanega sladkorja



## RELAX SOK



**Bio neposredno stisnjen sok s čajem iz kamilice, melise in zeli zdravilne pasijonke.**

Spoznajte sok z edinstveno kombinacijo sadnih okusov jabolk, grozdja, mangov in acerole v sožitju s sproščujočim zeliščnim čajem. Prijetne cvetove kamilice, pomirjujočo meliso in zel zdravilne

pasijonke nežno skuhamo v čaj. Okusno sadje združimo s svežim zeliščnim čajem in ustvarimo lahko sadno harmonijo okusov. Prepustite se sožitju soka in zeliščnega čaja in se sprostite.

**Sestavine:** sok iz biološko pridelanih jabolk, grozdja, manga, acerole ter zeliščni čaj iz kamilice, melise in pasijonke.

**Energijska vrednost 100 ml soka:** 233 kJ (55 kcal).

**Neto količina:** 750 ml.



✓ Primerno za otroke

✓ Primerno za nosečnice

✓ Primerno za vegane

✓ Brez dodanega sladkorja

# SOK RDEČEGA GROZDJA Z DODATKOM ŽELEZA

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

Naredite nekaj dobrega za svoje zdravje in uživajte v polnem okusu neposredno stisnjenega sadnega soka, ki vsebuje dodatek železa. Železo pripomore k normalnemu nastanku rdečih krvnih celic in hemoglobina ter normalnemu prenašanju kisika po telesu. Za železo je tudi značilno, da pripomore k zmanjševanju utrujenosti in normalnemu miselnemu razvoju otrok.

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

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

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

**Neto količina:** 750 ml.

- ✓ Primerno za otroke
- ✓ Primerno za nosečnice
- ✓ Primerno za vegane
- ✓ Brez dodanega sladkorja



### ZLATA SLIVA

Kakovostni sadni delež daje soku Zlata sliva edinstven, poln okus in predstavlja odlično podporo prebavi. Z naravno prisotnim sorbitolom, ki ga vsebujejo slive najvišje kakovosti, je lepo zaznaven njegov blagi odvajalni učinek.

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.

**Sestavini:** 50 % suhih sliv, voda.

**Energijska vrednost 100 ml soka:** 305 kJ (72 kcal).

**Neto količina:** 750 ml.



- ✓ Primerno za otroke
- ✓ Primerno za nosečnice
- ✓ Primerno za vegane
- ✓ Brez dodanega sladkorja

### 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 biološko pridelane pese, korenja, zelene, krompirja, redkve.

Vse sestavine so prevrete z mlečno kislino.

**Energijska vrednost 100 ml soka:** 134 kJ (32 kcal).

**Neto količina:** 750 ml.

- ✓ Primerno za otroke
- ✓ Primerno za nosečnice
- ✓ Primerno za vegane
- ✓ Brez dodanega sladkorja



## 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 iz biološko pridelanega korenja in limone.

**Energijska vrednost 100 ml soka:** 134 kJ (32 kcal).

**Neto količina:** 750 ml.

- ✓ Primerno za otroke
- ✓ Primerno za nosečnice
- ✓ Primerno za vegane
- ✓ Brez dodanega sladkorja

## 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:** sok iz biološko pridelanega zelja, morska sol.

**Energijska vrednost 100 ml soka:** 41 kJ (10 kcal).

**Neto količina:** 750 ml.



- ✓ Primerno za otroke
- ✓ Primerno za nosečnice
- ✓ Primerno za vegane
- ✓ Brez dodanega sladkorja

## 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 hranil iz pese. Sok je primeren za otroke od 4. leta starosti dalje.

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

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

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

**Neto količina:** 750 ml.



✓ Primerno za otroke od 4. leta

✓ Primerno za nosečnice

✓ Primerno za vegane

✓ Brez dodanega sladkorja

## BIO ZELENJAVNI SOK



**Bio zelenjavni sok iz paradižnika, korenčka, rdeče pese, kumare, 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. Poskrbite za dober začetek dneva in ga zaužijte hladnega za zajtrk ali ga pripravite kot toplo juho, s čimer boste dobili okusen ter kakovosten obrok. Sok počasi segrevajte in ga medtem mešajte in pazite, da ne zavre.

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

**Sestavine:** sok iz biološko pridelanega paradižnika, korenja, rdeče pese, kumar, zelene, kislega zelja, čebule, peteršilja, bazilike, luštreka, kopra, limone, morska sol. Vse sestavine so prevrete z mlečno kislino.

**Energijska vrednost 100 ml soka:** 77 kJ (18 kcal).

**Neto količina:** 750 ml.

- ✓ Primerno za otroke
- ✓ Primerno za nosečnice
- ✓ Primerno za vegane
- ✓ Brez dodanega sladkorja



# PREČIŠČEVANJE IN OHRANJANJE VITALNOSTI S SOKOVI DR. STEINBERGER

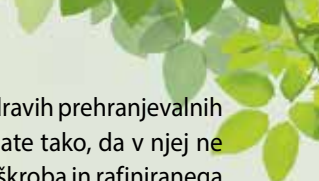
Vse več raziskav potrjuje, da je za številne zdravstvene tegobe kriv nezdrav življenjski slog, kamor sodi tudi neustrezna prehrana. Zaradi tega se v telesu kopičijo toksini in prevelika količina kislih presnovkov.

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

|                           |                                                       |
|---------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>Zajtrk</b>             | 1,5 dl soka Dr. Steinberger in 2 rezini rženega kruha |
| <b>Dopoldanska malica</b> | 1,5 dl soka Dr. Steinberger in 1 rezina rženega kruha |
| <b>Kosilo</b>             | 1,5 dl soka Dr. Steinberger in 2 rezini rženega kruha |
| <b>Popoldanska malica</b> | 1,5 dl soka Dr. Steinberger in 1 rezina rženega kruha |
| <b>Večerja</b>            | 1,5 dl soka Dr. Steinberger in 1 rezina rženega kruha |

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

## 5-DNEVNA DIETA ZA PREČIŠČEVANJE IN OHRANJANJE VITALNOSTI S SOKOVI

| Potek diete        |                                                                                                                                                      |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zjutraj na tešče   | 1,5 dcl soka Bio naravni napitek iz pšenične trave                                                                                                   |
| Zajtrk             | 1,5 dcl soka Multi fit 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 (mlečnokislinsko fermentiran) |
| Popoldanska malica | 1,5 dcl Soka rdečega grozdja ali Ananasovega soka                                                                                                    |
| 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 mlečnokislinsko fermentiran.



# PREGLEDNICA

| Sok                                   | Primernost uporabe<br>med nosečnostjo in<br>dojenjem | Primernost<br>za otroke |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------|
| Eisenblut plus tonik z železom        | **                                                   | Nad 4 leta              |
| Energie plus tonik                    | **                                                   |                         |
| Immun plus tonik                      | **                                                   | Nad 4 leta              |
| Ananasov sok                          | *                                                    | *                       |
| Bio jabolčni in mangov sok            | *                                                    | *                       |
| Sok iz aronije                        | **                                                   | *                       |
| Bio sok iz granatnega jabolka         | *                                                    | *                       |
| Cranberry sok                         | *                                                    | *                       |
| Sok z antioksidanti                   | *                                                    | *                       |
| Vitesse za imunski sistem             | *                                                    | Nad 4 leta              |
| Bio naravni napitek iz pšenične trave | **                                                   | *                       |
| Bio nektar iz črnega ribeza           | *                                                    | *                       |
| Bio nektar iz svežih borovnic         | *                                                    | *                       |
| Detox                                 | *                                                    | Nad 4 leta              |
| Ingver-Mix                            | *                                                    | *                       |
| Multi fit                             | *                                                    | *                       |
| Relax sok                             | *                                                    | *                       |
| Sok rdečega grozdja                   | *                                                    | *                       |
| Zlata sliva                           | *                                                    | *                       |
| B-Aktiv                               | *                                                    | *                       |
| Bio korenčkov sok                     | *                                                    | *                       |
| Bio sok iz kislega zelja z zelnico    | *                                                    | *                       |
| Bio sok rdeče pese                    | *                                                    | Nad 4 leta              |
| Bio zelenjavni sok                    | *                                                    | *                       |

# VSEH SOKOV

| Primernost za sladkorne bolnike | Primernost za vegane | Energijska vrednost na 100 ml | Biološka pridelava | Uporabnost po prvem odprtju steklenice |
|---------------------------------|----------------------|-------------------------------|--------------------|----------------------------------------|
| *                               |                      | 293 kJ (70 kcal)              |                    | 14 dni                                 |
| **                              | *                    | 248 kJ (59 kcal)              |                    | 14 dni                                 |
| **                              | *                    | 310 kJ (73 kcal)              |                    | 14 dni                                 |
| *                               | *                    | 214 kJ (50 kcal)              |                    | 5 dni                                  |
| *                               | *                    | 197 kJ (47 kcal)              | *                  | 5 dni                                  |
| *                               | *                    | 219 kJ (52 kcal)              | *                  | 5 dni                                  |
| *                               | *                    | 260 kJ (61 kcal)              | *                  | 5 dni                                  |
| **                              | *                    | 88 kJ (21 kcal)               |                    | 10 dni                                 |
| *                               | *                    | 237 kJ (56 kcal)              | *                  | 5 dni                                  |
| *                               | *                    | 221 kJ (52 kcal)              |                    | 5 dni                                  |
| *                               | *                    | 168 kJ (40 kcal)              | *                  | 5 dni                                  |
| *                               | *                    | 245 kJ (58 kcal)              | *                  | 5 dni                                  |
| *                               | *                    | 260 kJ (62 kcal)              | *                  | 5 dni                                  |
| *                               | *                    | 199 kJ (47 kcal)              | *                  | 5 dni                                  |
| *                               | *                    | 285 kJ (67 kcal)              | *                  | 5 dni                                  |
| *                               | *                    | 205 kJ (49 kcal)              | *                  | 5 dni                                  |
| *                               | *                    | 233 kJ (55 kcal)              | *                  | 5 dni                                  |
| *                               | *                    | 315 kJ (75 kcal)              |                    | 5 dni                                  |
| *                               | *                    | 305 kJ (72 kcal)              |                    | 5 dni                                  |
| **                              | *                    | 162 kJ (39 kcal)              | *                  | 5 dni                                  |
| **                              | *                    | 134 kJ (32 kcal)              | *                  | 5 dni                                  |
| **                              | *                    | 41 kJ (10 kcal)               | *                  | 5 dni                                  |
| **                              | *                    | 155 kJ (37 kcal)              | *                  | 5 dni                                  |
| **                              | *                    | 77 kJ (18 kcal)               | *                  | 5 dni                                  |



**Dr. Kleinberger®**  
Nacht

**Proizvaja:**

Haus Rabenhorst,  
53572 Unkel,  
Nemčija

**V Sloveniji zastopa:**

Farmedica d. o. o.,  
Leskoškova cesta 12,  
1000 Ljubljana  
[www.farmedica.si](http://www.farmedica.si)

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).

 **farmedica**  
vaš partner pri zdravju