

## 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

## Neposredno stisnjeni sokovi s 100 % sadnim deležem

Cranberry sok .....	6
Bio sok iz granatnega jabolka .....	7
Bio sok iz aronije .....	8
Bio jabolčni in mangov sok .....	9
Ananasov sok .....	10
Sok z antioksidanti .....	11

## Sadni sokovi

Relax sok .....	12
Multi fit .....	13
Sok rdečega grozdja .....	14
Detox .....	15
Ingver-Mix .....	16
Zlata sliva .....	17
Bio nektar iz črnega ribeza .....	18
Bio nektar iz svežih borovnic .....	19
Bio naravni napitek iz pšenične trave .....	20

## **Sokovi Vitesse**

Vitesse za imunski sistem .....	21
---------------------------------	----

## **Sokovi Plus**

Eisenblut tonik z železom .....	22
Energie plus tonik .....	24
Immun plus tonik .....	26

## **Zelenjavni sokovi**

Bio zelenjavni sok .....	28
Bio sok rdeče pese .....	29
Bio korenčkov sok .....	30
B-Aktiv .....	31
Bio sok iz kislega zelja z zelnico.....	32

## **Prečiščevanje in ohranjanje vitalnosti**

<b>s sokovi Dr. Steinberger</b> .....	33
Preglednica vseh sokov .....	38

## 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.

## 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 jabolok 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 kontrolirano ekološko pridelanega granatnega jabolka.

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

**Neto količina:** 330 ml in 750 ml.



## 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 hranin 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.





# 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.



## ANANASOV SOK

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

Ananasi, izstisnjeni 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.



## 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 rdečega grozdja\*, jabolčni sok\*, sok črnega ribeza\*, sok aronije\*, kaša acerole\*, bezgov sok\*, borovničev sok\*, sok granatnega jabolka\*, brusnični sok\*.

Oznaka\* pomeni, da je sestavina iz kontrolirane ekološke pridelave.

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

**Neto količina:** 750 ml.



## 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.

Sok je primeren za vegane.



**Sestavina:** jabolčni sok\*, grozdni sok\*, zeliščni čaj iz kamilice, melise in zeli zdravilne pasijonke\* 20 % (voda, kamilica\* 0,32 %, melisa\* 0,8 %, zel zdravilne pasijonke\* 0,08 %), pulpa manga\*, pulpa acerole\*

Oznaka \* pomeni, da je sestavina iz kontrolirane ekološke pridelave.

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

**Neto količina:** 750 ml.

## 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.

**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 pasijonkin 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.



## 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.

## 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.

**Sestavini:** jabolčni sok\*, sok rdeče pese (10%)\*, kaša iz manga\*, ananasov sok\*, kaša iz acerole\*, kaša iz kivija\*, sok pasijonke\*, matcha (0,2 %)\*, alga spirulina (0,1 %)\*.

Oznaka \* pomeni, da je sestavina iz kontrolirane ekološke pridelave.

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

**Neto količina:** 750 ml.



## INGVER-MIX



**Bio mešani neposredno stisnjen sadni sok z 1% soka ingverja**

Uživajte v tej zdravi in harmonični mešanici soka jabolk, grozdja, ananasa in rahlo pikantnega ingverja. Primeren je kot hladen ali topel napitek. Topel napitek pripravite tako, da sok segrevate in mešate ter pazite, da ne zavre.

Priporočen dnevni odmerek je 200 ml.

**Sestavini:** bio jabolčni sok, bio sok belega grozdja, bio ananasov sok, bio sok ingverja (1%).

**Energijska vrednost 100 ml soka:** 285 kJ (67 kcal).

**Neto količina:** 750 ml.





### ZLATA SLIVA

Sok Zlate slive z novo, izboljšano sestavo vsebuje višji delež izvlečka suhih sliv, kot stara različica Soka Zlate slive.

Kakovostni sadni delež mu daje 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.

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

**Energijska vrednost 100 ml soka:** 305 kJ (72 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:** 245 kJ (58 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 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 svežih biološko pridelanih borovnic, voda, bio surovi trsni sladkor.

**Energijska vrednost 100 ml soka:** 260 kJ (62 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 iz kontrolirane ekološke pridelave.

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

**Neto količina:** 750 ml.

# 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, vitamin C in 10,45 mg cinkovega glukonata na 100 ml.

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

**Neto količina:** 750 ml.



## EISENBLUT TONIK Z ŽELEZOM

**Tonik 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 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 začimbnic 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:** 293 kJ (70 kcal).

**Neto količina:** 450 ml.



## **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 zmanjšanju 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 uživaje vitamina 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.

Brez laktoze, glutena in alkohola.

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



# Sokovi 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.



# 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.

Je brez laktoze, alkohola in glutena. Primeren je za vegane.

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.



# 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 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:** 77 kJ (18 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 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 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:** 134 kJ (32 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:** 134 kJ (32 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:** 41 kJ (10 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.

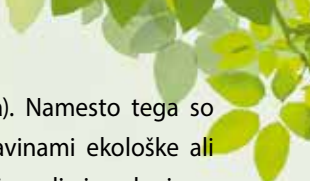
Pri dietah morate upoštevati nekaj temeljnih navodil.

- 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 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.

Sok	Primernost uporabe med nosečnostjo in dojenjem	Primernost za otroke
Cranberry sok	*	*
Bio sok iz granatnega jabolka	*	*
Sok iz aronije	**	*
Bio jabolčni in mangov sok	*	*
Ananasov sok	*	*
Sok z antioksidanti	*	*
Relax sok	*	*
Multi fit	*	*
Bio sok rdečega grozdja	*	*
Detox	*	Nad 4 leta
Ingver-Mix	*	*
Zlata sliva	*	*
Bio nektar iz črnega ribeza	*	*
Bio nektar iz svežih borovnic	*	*
Bio naravni napitek iz pšenične trave	**	*
Vitesse za imunski sistem	*	*
Eisenblut tonik z železom	**	Nad 4 leta
Energie plus tonik	**	*
Immun plus tonik	**	*
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	Primernost za vegane	Energijska vrednost na 100 ml	Biološka pridelava	Uporabnost po prvem odprtju steklenice
**	*	88 kJ (21 kcal)		10 dni
*	*	260 kJ (61 kcal)	*	5 dni
*	*	219 kJ (52 kcal)	*	5 dni
*	*	197 kJ (47 kcal)	*	5 dni
*	*	214 kJ (50 kcal)		5 dni
*	*	237 kJ (56 kcal)	*	5 dni
*	*	233 kJ (55 kcal)	*	5 dni
*	*	205 kJ (49 kcal)	*	5 dni
*	*	315 kJ (75 kcal)		5 dni
*	*	199 kJ (47 kcal)	*	5 dni
*	*	285 kJ (67 kcal)	*	5 dni
*	*	305 kJ (72 kcal)		5 dni
*	*	245 kJ (58 kcal)	*	5 dni
*	*	260 kJ (62 kcal)	*	5 dni
*	*	168 kJ (40 kcal)	*	5 dni
*	*	221 kJ (52 kcal)		5 dni
*	*	293 kJ (70 kcal)		14 dni
**	*	248 kJ (59 kcal)		14 dni
**	*	310 kJ (73 kcal)		14 dni
**	*	77 kJ (18 kcal)	*	5 dni
**	*	155 kJ (37 kcal)	*	5 dni
**	*	134 kJ (32 kcal)	*	5 dni
**	*	162 kJ (39 kcal)	*	5 dni
**	*	41 kJ (10 kcal)	*	5 dni



Svetoval/-a vam je

**Dr. HeiBberger®**  
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)

**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).