

آبمیوه گیری برویل مدل JE 95



- توصیه های ایمنی برویل
- آشنایی با برویل
- نصب اجزای آبمیوه گیری برویل
- طرز کار آبمیوه گیری برویل
- جدا کردن آبمیوه گیری برویل
- مراقبت و نگهداری
- راهنمای حل مشکل
- ایده هایی برای گرفتن آبمیوه
- استفاده از تفاله
- حقایق در باره میوه ها و سبزیجات

ما در برویل به ایمنی اهمیت زیادی می دهیم. ما محصولات مصرفی را با رویکرد ایمنی شما و آنچه مشتریان ارزشمند ما در ذهن دارند، طراحی و تولید می کنیم. به علاوه از شما در خواست می نماییم که به هنگام استفاده از دستگاههای الکترونیکی به موارد زیر توجه نمایید.

مهمترین توصیه های ایمنی برویل

در برویل ایمنی حرف اول را میزند. ما در طراحی و ساخت محصولاتمان در درجه اول به ایمنی مشتری های با ارزشمان فکر میکنیم.

قبل از استفاده با دقت همه دستورالعمل ها را بخوانید و برای استفاده های بعدی به خاطر بسپارید

- مواد را به وسیله انگشتان و یا لوازم دیگر به درون دهانه ورودی به زور وارد ننمایید. همواره از وسیله تعبیه شده برای ورود مواد غذایی استفاده کنید.
- دقت نمایید که در هنگام جداکردن فیلتر سبدي به دلیل وجود خارهای برنده کوچک در سطح آن، بسیار خطرناک است و ممکن است به شما صدمه بزند.
- دستگاه آبمیوه گیری را به حالت روشن رها نکنید. استفاده از این دستگاه برای کودکان و افراد ناتوان، نیازمند نظارت یک فرد بزرگتر است.
- اطمینان حاصل کنید که اجزای آبمیوه گیری قبل از استفاده به درستی نصب شده باشد. چنانچه به درستی نصب نشده باشد دستگاه کار نمی کند. به بخشهای نصب کردن اجزا و عملیات رجوع فرمایید.
- از دستگاه بر روی سطوح خشک و صاف استفاده کنید.
- همواره اطمینان حاصل کنید که بوسیله کلید روشن – خاموش بر روی پنل کنترل به حالت خاموش باشد. سپس دستگاه را از طریق خارج ساختن دو شاخه از پریز خاموش نمایید.
- توصیه می شود که به طور منظم اجزای دستگاه را بررسی کنید. چنانچه سیم برق و یا دوشاخه دستگاه آسیب دیده است از دستگاه استفاده نکنید. دستگاه و کلیه لوازم آن را به نزدیکترین مرکز خدمات معتبر برویل برای تعمیر و یا بررسی برگردانید.

- در جهت جلوگیری از برق گرفتگی ، از فرو بردن سیم ،دوشاخه و یا موتور در آب و یا هر مایع دیگر خودداری نمایید.
- دقت نمایید که در هنگام جداکردن سبد فیلتر به دلیل وجود خارهای برنده کوچک در سطح آن، بسیار خطرناک است و ممکن است به شما صدمه بزند.
- استفاده از این دستگاه برای کودکان و افراد نا توان نیازمند نظارت یک فرد بزرگتر است.
- چنانچه سیم برق و یا دوشاخه دستگاه آسیب دیده است از دستگاه استفاده نکنید. دستگاه و کلیه لوازم آن را به نزدیکترین مرکز خدمات معتبر برویل برای تعمیر و یا بررسی برگردانید.
- از آویزان شدن سیم دستگاه از لبه میز ، صندلی و تماس با سطوح داغ و یا گرہ خوردگی در آن جلوگیری نمایید.
- لطفاً آبمیوه گیری را نزدیک محل سوختن گاز و یا الکتریسیته ، و یا نزدیک اجاق روشن استفاده نکنید.
- همواره قبل از حرکت دادن و یا رها کردن دستگاه – در صورت عدم استفاده – و یا برای شستشو دقت فرمایید که دستگاه خاموش باشد و دو شاخه آن از پریز خارج شده باشد.
- هرگونه عملیات تعمیر غیر از تمیز کردن دستگاه باید در یک مرکز خدمات معتبر برویل انجام پذیرد.
- این دستگاه تنها برای مصارف خانگی می باشد.
- نصب کلید امنیتی برای حفاظت بیشتر از دستگاه الکتریکی پیشنهاد می شود. برای این کار یک کلید امنیتی با جریان برق قابل کنترل که بیشتر از 30 MA نباشد توصیه می شود. برای اطمینان با یک برق کار حرفه ای صحبت کنید.
- دقت کنید که دست و یا هرگونه شی خارجی را در دهانه ورودی وارد نکنید. همواره از ابزار تعبیه شده برای ورود مواد استفاده کنید.



توجه : برای داشتن آب میوه کف آلود تنها کافیست که بازوی جداکننده کف را از پارچ آن جدا کنید.

نصب اجزای آبمیوه گیری



مرحله ۱ – کاسه دور فیلتر را روی پایه اصلی موتور قرار دهید.



مرحله ۲ – جهت فلش روی سبد فیلتر استیل ضد زنگ را با فلش روی موتور تنظیم کرده

و سبد فیلتر را روی موتور فشار دهید تا صدای کلیک به گوش برسد. مطمئن شوید که سبد فیلتر

کاملاً درون کاسه دور و موتور محکم شده است.



مرحله ۳ – درپوش آب میوه گیری را روی کاسه دور فیلتر قرار داده و سپس دهانه ورودی را روی سبد فیلتر قرار داده و به سمت پایین در محل قرار گرفتن خود حرکت

دهید.

مرحله ۴ – دسته قفل ایمنی را بالا آورده و در جای خود در حفره های دو طرف درپوش آبمیوه گیری محکم کنید. بازوهای ایمنی باید به حالت عمودی در جای خود محکم شده باشد.

مرحله ۵ – دسته مخصوص فشار دادن مواد را چرخانده و در جهت گودی موجود بر روی آن متناسب با برجستگی روی دهانه ورودی، به داخل آن بلغزانید. دسته مخصوص فشار دادن مواد را کاملاً در درون

مجرای ورودی قرار دهید.



مرحله ۶ – محفظه جمع آوری تفاله را بوسیله بلند کردن گوشه بدنه اصلی دستگاه در جای خود قرار دهید.

توجه: برای شستشوی کمتر می توانید یک کیسه پلاستیکی را در درون محفظه جمع آوری تفاله قرار داده و تفاله را جمع آوری کنید.

مرحله ۷ – پارچ آب میوه را در زیر خروجی آب میوه در کنار آبمیوه گیری قرار دهید. درب پارچ برای جلوگیری از پاشیدن مایعات به اطراف استفاده می شود.

توجه: می توانید از یک لیوان برای جمع آوری آب میوه استفاده کنید.

طرز کار دستگاه

مرحله ۱ – میوه ها و سبزیجات انتخابی را برای آبگیری را بشویید.

بیشتر میوه ها و سبزیجات مثل هویج ، سیب و خیار نیازی به خرد کردن و تقسیم به قطعات کوچکتر برای ریختن در دهانه ورودی دستگاه ندارند. زمانی که آب هویج می گیرید کافی است آن ها را به ترتیب و پشت سر هم وارد دهانه ورودی نمایید.

مرحله ۲ – اطمینان حاصل نمایید که دستگاه به درستی نصب شده باشد. اطمینان حاصل نمایید که سبد فیلتر استیل ضد زنگ قبل از استفاده کاملاً تمیز است. اطمینان حاصل نمایید که پارچ آبگیری (و یا لیوان) در جای خود درست زیر خروجی آبمیوه در مکان خود قبل از شروع به آبگیری قرار گرفته است.

مرحله ۳ – دوشاخه برق دستگاه را در پریز ۲۴۰/۲۳۰ ولت وارد نمایید. کلید روشن بر روی دستگاه را به حالت روشن در آورده ، سرعت مورد نظر را تنظیم نمایید. بسته به نوع میوه و سبزی که می خواهید

آبگیری نمایید ، هر دو کلید سرعت را برای سرعت بالاتر به سمت پایین و برای سرعت پایین تر به سمت بالا حرکت دهید. از جدول راهنمای انتخاب سرعت برای آبگیری انواع مختلف سبزیجات و میوه ها

استفاده کنید.

انتخاب سرعت دستگاه برای میوه ها و سبزیجات مختلف							
سیب	بالا	هویج	بالا	انبه	پایین	آناناس	بالا
زردآلو (بی هسته)	پایین	گل کلم	پایین	طالبی	پایین	آلو	پایین
شلغم	بالا	کرفس	بالا	شلیل (بی هسته)	پایین	تمشک	پایین
بلوبری	پایین	خیار	پایین	پرتقال پوست کنده	بالا یا پایین	گوجه فرنگی	پایین
بروکلی	پایین	رازیانه	بالا	هلو	پایین	هندوانه	پایین
کلم فندوقی	بالا	انگور بی هسته	پایین	گلابی	بالا برای سفت		
کلم	این	کیوی	پایین	گلابی	پایین برای نرم		

زمانی که از آبمیوه گیری با سرعت بالا استفاده می کنید، و در زمانی که به صورت مداوم در حال آبگیری سبزیجات و میوه های سفت مانند: سیب ، هویج و چغندر هستید، برای مدت بیشتر از ۴ دقیقه بصورت

مداوم آبمیوه گیری را روشن نگه ندارید. پس از این مدت برای ۱ دقیقه صبر کرده و سپس به ریختن میوه ها و سبزیجات در دستگاه ادامه دهید. نیازی به خاموش کردن دستگاه آب میوه گیری نیست.

مرحله ۴ – زمانی که موتور دستگاه روشن است مواد غذایی را در مجرای ورودی ریخته و بوسیله دسته مخصوص فشار دادن مواد به آرامی آن را به درون هدایت کنید. به منظور

آبگیری بهتر به آرامی دسته را به پایین فشار دهید.



مرحله ۵- همزمان با آبیگری سبزیجات و میوه ها ، آب آنها به درون پارچ آب میوه سرازیر شده و تفاله آن به صورت جداگانه در محفظه تفاله ریخته می شود.

محفظه جمع آوری تفاله در طول آبیگری می تواند خالی شود برای این کار دستگاه آبمیوه گیری را خاموش کرده و به دقت محفظه خالی شده تفاله را قبل از

ادامه عملیات آبیگری در جای خود قرار دهید. دقت کنید که محفظه جمع آوری تفاله بیش از حد پر نشود زیرا مانع انجام عملیات درست آب گیری می شود.



توجه: برای شستشوی کمتر می توانید یک کیسه پلاستیکی را در درون محفظه جمع آوری تفاله قرار داده و تفاله را جمع آوری کنید.

توجه: هرگز از انگشتان دست برای ورود مواد به درون مجرای ورودی استفاده نکنید. همواره از چکش هل دهنده تعبیه شده استفاده نمایید.

جدا کردن اجزای دستگاه



مرحله ۱- دستگاه را خاموش کرده و دو شاخه را بکشید.

مرحله ۲- محفظه جمع آوری تفاله از قسمت انتهایی آن گرفته و از دستگاه جدا کنید.

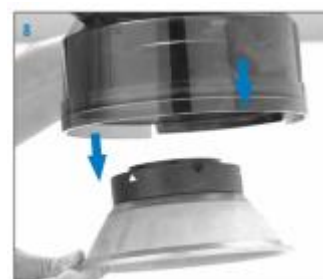
مرحله ۳- هر دو دست خود را در طرفین دستگاه روی دسته قفل ایمنی قرار داده و به عقب هل دهید، سپس آنرا بالا بکشید تا از حفره های دو طرف درپوش آبمیوه گیری جدا شود.

Breville



مرحله ۴- دسته قفل ایمنی را کاملاً پایین بیاورید.

مرحله ۵- درپوش آبمیوه گیری را بردارید.



مرحله ۶- برای جدا کردن سبد فیلتر ، بدنه اصلی را نگه داشته و توسط مجرای خروجی آبمیوه ،

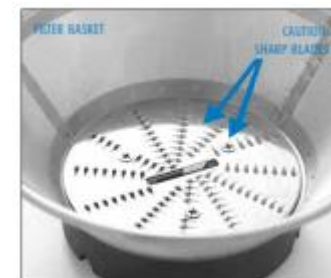
مرحله ۷- کاسه دور فیلتر را به همراه سبد فیلتر با هم بلند کنید.

مرحله ۸- برای جدا سازی سبد فیلتر از کاسه دور فیلتر ، آنرا وارونه کرده و به دقت سبد فیلتر را

(توصیه می شود که عمل جداسازی سبد فیلتر روی سینک ظرفشویی انجام شود).

توجه: سبد فیلتر دارای خارهای کوچک بسیار تیزی است که برای بریدن و انجام سایر عملیات بر روی میوه ها و سبزیجات استفاده می شود. در هنگام کار با آن از دست زدن به

تیغه ها خودداری کنید.



Breville

مراقبت و نگهداری

- برای شستشوی راحت تر ، بلافاصله پس از هر بار استفاده ، قسمت‌های قابل جدا شدن را در زیر شیر آب بگیرید تا تفاله های خیس را شسته شود. اجازه بدهید قطعات دستگاه کاملاً خشک شود.
- پس از جداسازی قطعات قسمت‌های قابل جدا شدن را در آب گرم و صابون شستشو دهید.
- کاسه دور فیلتر ، پارچ و درب آن ، دسته مخصوص فشار دادن مواد و محفظه جمع آوری تفاله را می توانید در ماشین ظرفشویی بشویید. (فقط در طبقه بالای ماشین ظرفشویی)
- بدنه اصلی را بوسیله یک دستمال نرم و مرطوب تمیز کرده و سپس آن را کاملاً خشک نمایید.
- قبل از شستشوی پارچ ، اجزای متصل را از آن جدا کرده و زیر شیر آب بگیرید.
- در جهت داشتن تداوم در کیفیت مطلوب در آبیگری همواره مراقب باشید تا سبد فیلتر دستگاه بوسیله برس شستشو کاملاً تمیز و پاکیزه شود. سبد فیلتر را زیر جریان آب نگه داشته و با استفاده از برس سمت داخل به سمت بیرون آن را بشویید. از لمس کردن خارهای تیز کوچک در مرکز فیلتر سبدي بپرهیزید. پس از تمیز کردن فیلتر سبدي آن را درمقابل نور نگه دارید تا یقین حاصل کنید که سوراخهای ریز آن مسدود نشده است. چنانچه سوراخها مسدود است فیلتر سبدي را در آب گرم به همراه مقداری آب لیمو قرار دهید تا سوراخهای آن باز شود. علاوه برآن می توانید سبد فیلتر را در ماشین ظرفشویی بشویید.
- سبد فیلتر را در محلول سفید کننده قرار ندهید.
- همواره با دقت با سبد فیلتر کار کنید زیرا به راحتی ممکن است صدمه ببینید.
- بخشهای پلاستیکی دستگاه ممکن است به دلیل استفاده از میوه ها و سبزیجات رنگین رنگ بگیرد. برای جلوگیری از این موضوع قسمت‌های مختلف دستگاه را بلافاصله پس از استفاده بشویید.

- چنانچه قسمت‌های پلاستیکی دستگاه رنگ گرفتند، آنها را در آب گرم و صابون و مقداری آب لیمو قرار دهید و یا بوسیله مایع ظرفشویی بدون مواد سفید کننده آن را شستشو دهید.
- سبد فیلتر را بلافاصله پس از انجام عملیات آبگیری ، در آب گرم و صابون برای حدود ۱۰ دقیقه قرار دهید. چنانچه تفاله بر روی آن خشک شود ممکن است سوراخ‌های ظریف آنرا مسدود کرده و در نتیجه کارایی فیلتر را پایین می آورد. برای راحتی شما یک عدد برس نایلونی در در دستگاه آبمیوه گیری شما تعبیه شده است.
- بدنه اصلی موتور را در آب و یا هر نوع مایع دیگر فرو نبرید. در قسمت مرکزی سبد فیلتر و مجرای ورودی خارهای تیز کوچکی قرار دارند که برای خرد کردن سبزیجات و میوه ها در حین عملیات آبگیری استفاده می شود. از لمس خارها هنگام جابجایی سبد فیلتر و مجرای ورودی پرهیزید.
- بخش‌های پلاستیکی دستگاه ممکن است به دلیل استفاده از میوه ها و سبزیجات رنگین رنگ بگیرد. برای جلوگیری از این موضوع قسمت‌های مختلف دستگاه را بلافاصله پس از استفاده بشوید.
- چنانچه قسمت‌های پلاستیکی دستگاه رنگ گرفتند، آنها را در آب گرم و صابون و مقداری آب لیمو قرار دهید و یا بوسیله مایع ظرفشویی بدون مواد سفید کننده آن را شستشو دهید.

برای شستشوی کمتر یک کیسه پلاستیکی را در درون محفظه جمع آوری تفاله قرار داده و تفاله ها را جمع آوری کنید. زمانی که عملیات آبگیری خاتمه یافت به راحتی نایلون را خارج کرده و در سطل زباله بیندازید



مشکلات احتمالی

مشکلات احتمالی	راه حل
زمانی که کلید دستگاه در حالت روشن است ولی دستگاه کار نمی کند	بازوهای نگهدارنده ایمنی در محل خود به صورت عمودی، در حفره های دو طرف در پوش آب گیری قرار نگرفته اند
به نظر می رسد که موتور در هنگام آبگیری گاهی خلاص می گردد.	تفاله در زیر درپوش آبمیوه گیری پر شده است. سرعت عملیات آب گیری را بوسیله حرکت آرامتر دسته مخصوص فشار دادن مواد به درون دستگاه، پایین بیاورید. کاسه دور فیلتر سبد فیلتر و درپوش آبمیوه گیری را شستشو کنید.
تفاله زیادی در سبد فیلتر استیل جمع شده است.	عملیات آبگیری را متوقف کرده و طبق دستورالعمل دستگاه را باز کنید. درپوش آبمیوه گیری را برداشته و تفاله ها را پاک کنید. دوباره اجزای دستگاه را نصب کرده و آبگیری را ادامه دهید. سعی کنید از ترکیبات مختلفی از سبزیجات و میوه ها (از لحاظ سفتی و نرمی) در هر مرحله از آبگیری استفاده نمایید.
تفاله ها بسیار آبدار هستند و میزان آبگیری کاهش یافته است.	از سرعت آهسته تر آبگیری استفاده کنید. سبد فیلتر را برداشته و کلیه دیواره های آن را بوسیله برس شستشو دهید. سبد فیلتر را زیر آب داغ بشویید . چنانچه سواخهای آن بسته شده است. سبد را در مخلوطی از آب داغ . ۱۰٪ آب لیمو قرار دهید تا سوراخهای آن باز شود و یا آن را در ماشین ظرفشویی بشویید. این عمل کلیه فیبرهای (میوه ها و سبزیجات) که مانع جریان یافتن مایع می شود را از بین می برد.
آب میوه از لبه های آبمیوه گیری و از درپوش دستگاه چکه می کند.	از سرعت پایین تر آبگیری و از فشار کمتر دسته مخصوص فشار دادن مواد استفاده نمایید.
آب میوه از خروجی دستگاه می پاشد.	آبگیری با سرعت بسیار بالایی انجام می شود. از سرعت پایین تر آبگیری و از فشار کمتر دسته مخصوص فشار دادن مواد استفاده نمایید



نکاتی در مورد آبگیری

- اگر چه طعم ، بو و بافت نوشیدنی های این کتابچه در درجه اول اهمیت قرار دارند، اما به خواص و مزه آن هم توجه شده است.
- ۹۵٪ محتوای مغذی میوه ها و سبزیجات در آب آنها یافت می شود. عصاره میوه ها و سبزیجات تازه نقش مهمی را در رژیم تندرستی متوازن دارد. آب میوه ها و سبزیجات تازه منابع خوبی از ویتامین ها و مواد معدنی هستند. آب میوه ها به سرعت جذب جریان خون شده و در نتیجه در سریعترین زمان بدن ما می تواند از مواد غذایی آنها استفاده کند.
- زمانی که شما آب میوه ها و سبزیجات را شخصاً تهیه می کنید به طور کامل بر محتویات آنها نظارت کامل دارید. مواد اولیه را انتخاب کنید و تصمیم بگیرید که آیا نیاز دارد که بعد از آبگیری به آن نمک، شکر و یا هر نوع طعم دهنده دیگری اضافه کنید. آب میوه تازه باید بلافاصله پس از گرفتن مصرف شود تا ویتامینهای خود را از دست ندهد.

خرید و نگهداری میوه ها و سبزیجات

- همواره میوه ها و سبزیجات را قبل از آبگیری بشویید.
- همیشه از سبزیجات و میوه های تازه برای آبگیری استفاده کنید.
- برای صرفه جویی در پول و تهیه یک نوشیدنی تازه ، میوه ها و سبزیجات همان فصل را خریداری کنید.
- در جهت آماده بودن سبزیجات و میوه ها برای آبگیری آنها را قبل از ذخیره سازی شسته و خشک کنید.

- بسیاری از میوه ها و انواع سبزیجات سفت تر می توانند در دمای اتاق نگهداری شوند. انواع حساس تر و سریع فاسد شدنی مثل گوجه فرنگی ، آلوها ، سبز برگها، کرفس ، خیار ، و گیاهان را باید تا زمان مصرف در یخچال نگهداری کرد.

آماده سازی میوه ها و سبزیجات

- در صورت استفاده از میوه های سفت و یا دارای پوستهای غیر قابل خوردن مانند انبه، گواوا ، طالبی و یا آناناس آنها را قبل از آبگیری پوست بکنید.
- مرکبات هم می توانند در صورتی که پوست و هسته هایشان گرفته شده باشد توسط آبمیوه گیری آبگیری شوند.
- کلیه میوه هایی که هسته های بزرگ ، سفت و یا کلاً هسته دار هستند مانند: شلیل ، هلو، انبه، آلو و گیلاس را باید قبل از آبگیری هسته گیری نمود.
- اضافه کردن مقدار کمی آب لیمو به آب سیب می تواند از تغییر رنگ آن جلوگیری کند.

توجه : از آبمیوه گیری حرفه ای خود برای تهیه آب پرتقال نیرو بخش و مهم استفاده کنید. بسیار ساده قبل از آبگیری پوست پرتقال ها را گرفته و هسته هایشان را خارج نمایید. بهتر است قبل از آبگیری پرتقالها را برای مدتی در یخچال نگهداری کنید.



تکنیک درست

زمانی که انواعی از مواد با بافتهای متفاوت را در اختیار دارید بهتر آن است که با مواد نرم تر و با سرعت پایین تر شروع کرده و سپس به تدریج سرعت را برای مواد سفت تر بالا

ببرید.

اگر در حال آبگیری برگها، جوانه ها و سایر سبزیجات سبز برگ دار هستید، یا آنها را لوله کنید و یا در لابه لای آبگیری مواد دیگر با سرعت پایین آبگیری نمایید تا نتیجه بهتری بگیرید.

توجه: چنانچه گیاهان و یا سبزیجات برگ دار سبز را به تنهایی آبگیری می نمایید. آب حاصله به علت طبیعت آبگیری دورانی می تواند اندک باشد. توصیه می شود آنها را به صورت ترکیب با سیر میوه ها

سبزیجات آب گیری نمایید.

تمامی میوه ها و سبزیجات حجم متفاوتی از عصاره تولید می کنند. این مقدار در بین انواع مختلف از یک نوع هم متفاوت است به عنوان مثال گوجه فرنگی به نسبت دسته دیگر حجم متفاوتی از آب را تولید

خواهد کرد. از آنجا که دستور تهیه آب میوه ها دقیق نیستند، مقدار دقیق هر آبمیوه برای تولید یک ترکیب خاص ضروری نیست.

توجه: برای حداکثر آبگیری همواره دسته مخصوص فشار دادن مواد را به آرامی در مجرای ورودی دستگاه به سمت پایین حرکت دهید.



بدست آوردن ترکیب درست

تهیه یک آب میوه با مزه عالی آسان است. اگر شما در گذشته آب میوه و سبزیجات را خودتان تهیه می کردید می دانید که ترکیب کردن آنها برای ایجاد یک مزه جدید چقدر آسان است. الویت بندی مزه، رنگ، بافت و مواد اولیه سلیقه ای است. به غذا ها و مزه ها فکر کنید. آیا مزه های آنها هماهنگی دارد یا متفاوت است. بعضی از طعم های قوی می تواند بر روی بقیه طعم ها اثر بگذارد. بهر جهت یک قانون خوب می گوید که میوه ها و سبزیجات پالپ دار و نشاسته دار را با انواع آبدارشان ترکیب کنید.

استفاده از تفاله

تفاله های باقیمانده بعد از آبگیری میوه ها و سبزیجات بیشتر فیبر و سلولز هستند. همانند مواد مغذی دیگر، عصاره ها برای رژیم غذایی روزانه لازم بوده و می توانند به روشهای مختلف مورد استفاده قرار بگیرند. بهر جهت، تفاله ها درست مانند عصاره ها برای جلوگیری از کمبود ویتامین روزانه مورد استفاده قرار می گیرند.

تعداد زیادی از دستور های غذایی در این کتابچه برای استفاده از تفاله ها وجود دارد. تفاله ها می توانند برای ایجاد غلظت در ترکیبات، کوفته ها، کاسرولها و یا سوپها و یا به همراه پالپ میوه و یا در یک قالب پوشیده با یک لایه خمیر کیک و پختن آن در فر به عنوان دسر مورد استفاده قرار گیرند.

جدا از استفاده خوراکی، تفاله ها به عنوان کود برای باغچه بسیار مناسب هستند.

توجه: زمانی که از تفاله ها استفاده می کنید، ممکن است تکه های از میوه ها و سبزیجات در آن باقی مانده باشد. باید قبل از استفاده از تفاله ها در دستورهای غذایی آنها را جدا کرد.

میوه ها و سبزیجات	بهترین فصل خرید	روش نگهداری	ارزش غذایی	مقدار کالری و انرژی
سیب	پاییز و زمستان	در یک کیسه پلاستیکی منفذ دار در یخچال نگهداری شود	فیبر بالا برای رژیم و ویتامین C	۲۰۰ گرم سیب = ۳۰۰ کیلوژول (۷۲ کالری)
زرد آلو	تابستان	بدون پوشش در قسمت نمگیر یخچال نگهداری شود	فیبر بالا در رژیم غذایی و دارای پتاسیم	۳۰ گرم زرد آلو = ۸۵ کیلوژول (۲۰ کالری)
چغندر	زمستان	قسمت بالای آن بریده شود. بدون پوشش در یخچال نگهداری شود.	منبع خوبی برای آهن، فیبر، ویتامین C و پتاسیم	۱۰۰ گرم چغندر = ۱۹۰ کیلوژول (۴۵ کالری)
بلو بری	تابستان	پوشیده در یخچال نگهداری شود.	ویتامین C	۱۲۵ گرم بلو بری = ۲۹۵ کیلوژول (۷۰ کالری)
بروکلی	پاییز و زمستان	در کیسه پلاستیکی و در یخچال نگهداری شود.	ویتامین C - آهن - ویتامینهای B۶-B۵-B۲ و فیبر خوراکی	۱۰۰ گرم بروکلی = ۱۹۵ کیلوژول (۲۲ کالری)
جوانه بروکسل	پاییز و زمستان	بدون پوشش در قسمت نمگیر یخچال نگهداری شود	ویتامینهای E - B۶-B۲-C و آهن	۱۰۰ گرم بروکسل = ۱۱۰ کیلوژول (۲۶ کالری)
کلم	زمستان	بسته بندی شده و برگ گرفته در یخچال نگهداری شود	ویتامین C - آهن - پتاسیم - B۶ و فیبر خوراکی	۱۰۰ گرم کلم = ۱۱۰ کیلوژول (۲۶ کالری)
هویج	زمستان	بدون پوشش در قسمت نمگیر یخچال نگهداری شود	ویتامین A و فیبر خوراکی	۱۲۰ گرم = ۱۲۵ کیلوژول (۳۰ کالری)

مقدار کالری و انرژی	ارزش غذایی	روش نگهداری	بهترین فصل خرید	میوه ها و سبزیجات
۱۰۰ گرم گل کلم = ۵۵ کیلوژول (۱۳ کالری)	ویتامین C - B۶ - B۵ - آهن و پتاسیم	برگهای خارجی را جدا کنید و در یک کیسه پلاستیکی در یخچال نگهداری کنید.	پاییز و زمستان	گل کلم
۸۰ گرم ساقه = ۵۵ کیلوژول (۷ کالری)	ویتامین C - و پتاسیم	در کیسه پلاستیکی و در یخچال نگهداری شود.	پاییز و زمستان	کرفس
۲۸۰ گرم خیار = ۱۲۰ کیلوژول (۲۹ کالری)	ویتامین C	در قسمت نمگیر یخچال نگهداری شود	تابستان	خیار
۳۰۰ گرم رازیانه = ۱۴۵ کیلوژول (۳۵ کالری)	ویتامین C و فیبر خوراکی	در قسمت نمگیر یخچال نگهداری شود	زمستان و بهار	رازیانه
۱۲۵ گرم انگور = ۳۵۵ کیلوژول (۸۵ کالری)	ویتامین C - پتاسیم و فیبر خوراکی	در کیسه پلاستیکی و در یخچال نگهداری شود.	تابستان	انگور بی دانه
۱۰۰ گرم کیوی = ۱۰۰ کیلوژول (۴۰ کالری)	ویتامین C - پتاسیم	در قسمت نمگیر یخچال نگهداری شود	زمستان و بهار	کیوی
۲۴۰ گرم انبه = ۲۰۰ کیلوژول (۱۰۲ کالری)	ویتامین B۶ - B۱ - C - A - پتاسیم	بسته بندی شده در یخچال نگهداری شود	تابستان	انبه
۲۰۰ گرم هندوانه = ۲۱۰ کیلوژول (۵۰ کالری)	ویتامین C - آهن - فیبر خوراکی - ویتامین A	در قسمت نمگیر یخچال نگهداری شود	تابستان و پاییز	هندوانه و طالبی

میوه ها و سبزیجات	بهترین فصل خرید	روش نگهداری	ارزش غذایی	مقدار کالری و انرژی
شلیل	تابستان	در قسمت نمگیر یخچال نگهداری شود	ویتامینهای C- B ₃ - پتاسیم و فیبر خوراکی	۱۸۰ گرم شلیل = ۳۵۵ کیلوژول (۸۵ کالری)
پرتقال	زمستان ، پاییز و بهار	به مدت ۱ هفته در جای خنک و خشک نگهداری کنید. سپس آنرا به یخچال منتقل کرده و برای مدت طولانی نگهداری کنید.	ویتامین C - ۳۵ میلی گرم در هر ۱۰۰ گرم	۱۵۰ گرم پرتقال = ۱۶۰ کیلو ژول
هلو	تابستان	بدون پوشش در یخچال نگهداری شود	ویتامینهای C- B ₃ - پتاسیم و فیبر خوراکی	۱۵۰ گرم هلو = ۲۰۵ کیلوژول (۴۹ کالری)
گلابی	پاییز	بدون پوشش در یخچال نگهداری شود	فیبر خوراکی	۱۵۰ گرم گلابی = ۲۵۰ کیلوژول (۶۰ کالری)
آناناس	تابستان	بدون پوشش در یخچال نگهداری شود	ویتامین C	۲۵۰ گرم آناناس = ۲۴۵ کیلوژول (۵۹ کالری)
آلو	تابستان	بدون پوشش در یخچال نگهداری شود	فیبر خوراکی	۷۰ آلو = ۱۱۰ کیلوژول (۲۶ کالری)
تمشک	تابستان	بسته بندی شده در یخچال نگهداری شود	ویتامین C - آهن - پتاسیم - منیزیم	۱۲۵ تمشک = ۱۳۰ کیلوژول (۳۱ کالری)
گوجه فرنگی	تابستان	بدون پوشش در یخچال نگهداری شود	ویتامین C - آهن - ویتامین E - ویتامین A- فیبر خوراکی	۱۰۰ گوجه فرنگی = ۹۰ کیلوژول (۲۲ کالری)