

Dampfgartopf für die Mikrowelle

Zucker-und Fettreduzierung | Innovative Methode zur Zuckerkontrolle, Gesunde Mahlzeiten



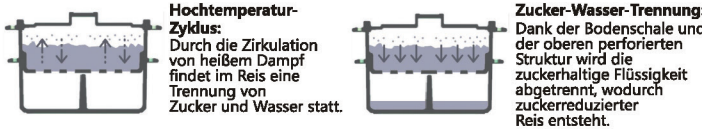
Durch die Dampfzirkulation wird die Stärke vom Reis getrennt – ein bahnbrechendes Küchentool zur Herstellung von zuckerreduziertem Reis mit über 40% weniger Kalorien und Kohlenhydraten. Ideal für Diabetiker und alle, die abnehmen wollen.

Zucker- und Fettreduzierung | Innovative Methode zur Zuckerkontrolle, gesunde Mahlzeiten
Erhitzbar in der Mikrowelle, spülmaschinenfest (spart Zeit), ofenfest. Geeignet für unseren modernen, hektischen Alltag
Mikrowellen-Dampfgartopf / Kalorienarm / Kohlenhydratarm / Fettarm
Nutzt die „Stärke- und Fettrennungstechnologie“ – eine innovative Lösung für alle, die auch während einer Diät nicht auf Grundnahrungsmittel verzichten möchten, aber Kohlenhydratüberlastung vermeiden wollen
Für alle, die abnehmen möchten: *Gleiche Nahrungsmenge, deutlich weniger Kalorien, geringere Zucker-/ Fettbelastung – auch während der Diät kann man sich satt essen!
Diabetiker: „Beim Essen außer Haus wird die empfohlene Menge an Reis-Kohlenhydraten und Zucker häufig überschritten, und beim Kochen zu Hause macht die Portionskontrolle oft Probleme. Dieses Produkt reduziert den Zuckergehalt präzise und ermöglicht so einen unbeschwerten Genuss.
Für Singles und Berufstätige mit wenig Zeit: *Einfache Bedienung (3 Schritte). Ein echter Gewinn für alle, die allein leben oder arbeiten! Nach der Arbeit einfach nach Hause kommen – und in nur 10 Minuten heißen, zuckerarmen Reis genießen, viel gesünder als Take-away!“

Prinzip der Zuckereduktion (Dampfzirkulations-Technologie)

Doppelschicht-Trennsystem:

1. **Reis-/ Getreidebehälter:** Nimmt rohen Reis auf (Reis muss vor dem Garen gewaschen und eingeweicht werden).
2. **Dampfschicht:** Heißer Dampf dringt in die Reiskörner ein und löst die Stärke (Hauptquelle der Kohlenhydrate).
3. **Ablauföffnung:** Die gelöste, stärkehaltige Flüssigkeit wird über die unteren Ablauföffnungen abgeleitet, während die Nährstoffe im Reiskern erhalten bleiben.



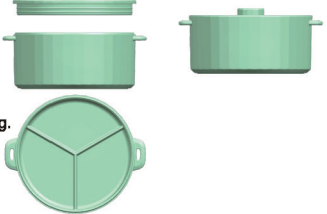
Verwendung im Doppelschichtmodus:

Mit Zucker-/Fettreduktionseffekt:
Beim Dämpfen wird der Zuckergehalt im Reis durch die Dampfzirkulation von der Stärke getrennt, wodurch Kohlenhydrate und Kalorien reduziert werden. Gleichzeitig gelangen Reisfette in die untere Schicht. In ähnlicher Weise werden auch Fette und bestimmte Zuckerarten aus Lebensmitteln wie Fleisch und Gemüse zersetzt.



Verwendung im Einzelschichtmodus

Ohne Zucker-/Fettreduktionseffekt:
Wenn keine Zucker- oder Fettreduktion gewünscht ist, kann die untere Ebene mit Deckel separat verwendet werden. Die untere Ebene ist in drei Fächer unterteilt, sodass drei verschiedene Speisen gleichzeitig erhitzt werden können – mehr Vielfalt ohne Geschmacksübertragung.
Beispiele: Eierpudding dämpfen, Reis dämpfen, Gemüse dämpfen.



Häufig gestellte Fragen :

- 1: Können auch Getreidekörner (wie Hafer, Quinoa) verwendet werden?
A: Ja! Empfohlenes Mischverhältnis Getreide zu Weißreis 3 : 7 (z. B. 30g Hafer + 70g Weißreis). Die Einweichzeit sollte auf 24 Stunden verlängert werden – das verbessert sowohl die Keimrate als auch die Konsistenz des Reises.
- 2: Was machen, wenn der Reis zu feucht oder zu fest ist?
A: Reis zu feucht → Wassermenge um 50-100ml reduzieren; Reis zu fest → Wassermenge um 50-100ml erhöhen (siehe Abschnitt "Normale Wasserfüllhöhe").
- 3: Beeinträchtigen Kratzer im Innentopf die Verwendung?
A: Kleine Kratzer haben keinen Einfluss auf die Funktion, jedoch sollten scharfe Gegenstände vermieden werden, um die Antihafbeschichtung nicht zu beschädigen.

Reinigung & Pflege:

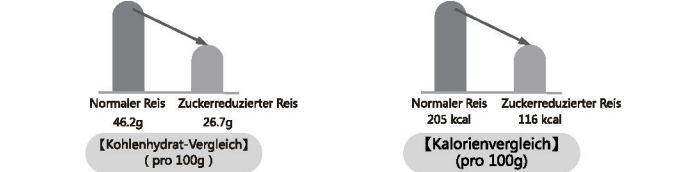
1. **Abnehmbare Teile:** Zweiseitiges Design für einfache Reinigung: Basis, Dampfschicht, Deckel.
2. **Reinigungsmethode:** Nach dem Abkühlen mit einem weichen Schwamm und neutralem Reinigungsmittel abspülen. Keine Stahlwolle oder Scheuerschwämme verwenden. Spülmaschinenfest.
3. **Desinfektion :** Mit kochendem Wasser übergießen, auskochen oder Sterilisationsschrank verwenden. (Die Verwendung ätzender Reinigungsmittel ist verboten). Bei längerer Nichtbenutzung gründlich trocknen lassen und trocken lagern, um Feuchtigkeit und Schimmelbildung zu vermeiden.

Sicherheits- und Pflegehinweise

1. Verbotene Anwendungen (roter Warnkasten)

⚠ Gerätebeschränkungen: Nur für Mikrowellen-/Elektrokeramikkochfelder geeignet. Kompatibel mit Mikrowelle (700W/1000W) und elektrischen Keramikkochfeldern (Verwendung nur mit Dampfeinsatz). Verboten für offene Flammen/Ofen.

Nährwertvergleich (Diagramm einfügen)



Parameter :

Projekt	
Typ	WF-2160
Fassungsvermögen	Die obere Ebene hat ein Fassungsvermögen von 700ml , geeignet für eine Person. Die untere Ebene hat ein Fassungsvermögen von 900ml.
Material	Lebensmittelechtes Silikon (geeignet für Temperaturen von 40 bis 230 °C)
Geeignete Geräte	Mikrowellenherd, Elektrogrill (Einsatz erforderlich)
Abmessungen	188 x 160 x 125(mm)
Gewicht	790g

Gebrauchsanleitung :

- 1: **Inhalt vorbereiten – Reis waschen und einweichen:** Reis/Getreide zweimal waschen (um Oberflächenstaub zu entfernen). Wasser hinzufügen und mindestens 20 Minuten einweichen. Getreide/ Naturreis muss 6-24 Stunden eingeweicht werden. Normale Wasserfüllhöhe: 0,1-0,5 cm über den Reiskörnern (+50ml Wasser für weichere Konsistenz, –50ml für festere Konsistenz). Geben Sie den eingeweichten Reis und das Wasser in den oberen Reis-/ Getreidebehälter und schütteln Sie ihn vorsichtig, um den Inhalt gleichmäßig zu verteilen.
- 2: **Erhitzen in der Mikrowelle**
Den abgedeckten Topf in die Mikrowelle stellen.
Mikrowellen-Einstellungen:
700W: 12 Minuten auf hoher Stufe 1000 W: 10 Minuten auf hoher Stufe
Einstellung für Elektro-Keramikkochfeld: 15 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze (nur mit Dampfeinsatz, direkten Kontakt mit der Kochplatte vermeiden).
- 3: **Dämpfen lassen**
Nach dem Erhitzen 5 Minuten stehen lassen (Restwärme zum Weitergaren nutzen).
- 4: **Entnahme**
Beim Herausnehmen des Topfes aus der Mikrowelle Ofenhandschuhe tragen, um Verbrennungen zu vermeiden. Den Deckel langsam öffnen (Vorsicht – heißer Dampf!). Den Reis anschließend mit einem Reislöffel aufllockern.

⚠ Zeitpunkt zum Öffnen des Deckels: Während des Erhitzens darf der Deckel nicht geöffnet werden (der Dampfdruck erreicht 120°C).



Empfehlungen für zuckerreduzierte Rezepte

Geeignet für: Reis, Getreide, Gemüse, Fleisch.

1.Koreanisches Multikorn-Bibimbap (1 Portion)

Prinzip der Zuckereduzierung: Mischung aus 60% weißem Reis + 20% Vollkornreis + 20% Hafer. Die im Hafer enthaltenen Beta-Glucane umhüllen die Stärkemoleküle und reduzieren so den Anteil resorbierbarer Kohlenhydrate.
Zutaten: 150g zuckerarmer Mehrkornreis, 30g Spinat, 20g Bohnensprossen, 15g geraspelte Karotte, 1 pasteurisiertes Ei, 5g koreanische Chilipaste.

Schritte:

- ① Mehrkornreis garen ("Mikrowelle 700W Hitze für 14 Minuten").
- ② Gemüse 30 Sekunden blanchieren, über den Reis geben. Spiegelei in die Mitte legen.
- ③ Chilipaste mit 5ml Wasser verdünnen und darüber träufeln.

2. Weicher Kürbis-Reis für Senioren

Geeignet für ältere Personen. Kürbispüree erhöht den Ballaststoffgehalt und entlastet die Verdauung (die Kochzeit wird auf 20 Minuten verlängert).

Zutaten: 100g zuckerreduzierter weißer Reis, 50g Kürbis (gedünstet und püriert), 25g Hühnerhackfleisch , 50ml Brühe.

Schritte:

- Reis mit Kürbispüree mischen, Brühe hinzufügen, bis alles bedeckt ist.
- ② Auf dem Elektro-Keramikkochfeld bei mittlerer Hitze 15 Minuten garen (unter Verwendung des vorgeschriebenen Dampfeinsatzes).
- ③ Hähnchenhackfleisch 5 Minuten vor Ende der Garzeit hinzugeben und mitgaren.

3.EiweiBreiche Fitness-Mahlzeit

Zutaten : 120g zuckerreduzierter Reis , 100g verzehrfertige Hühnerbrust, 30g Maiskörner, 10ml Vinaigrette.

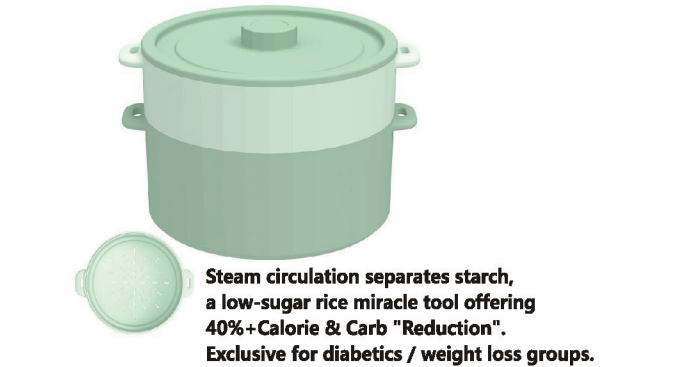
Schritte:

- ① Reis in der Mikrowelle bei 1000 W für 10 Minuten garen.
- ② Hähnchenbrust und Gemüse zusammen 3 Minuten auf hoher Stufe in der Mikrowelle erhitzen.
- ③ Alles mischen, mit Vinaigrette beträufeln und 5 Minuten ziehen lassen, damit die Aromen aufgenommen werden. Zuckerarmer Reis + grüne Bohnen + Karottenstreifen (mit weniger Öl); Zuckerarmes Porridge: zuckerarmer Reis + Spinat + Garnelen (In der Mikrowelle auf hoher Stufe 10 Minuten garen) usw...



Microwave Steamer Pot

Low Sugar & Fat Reduction | Tech-Enabled Sugar Control, Healthy Every Meal



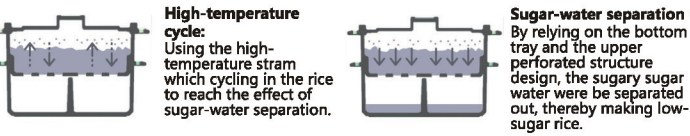
Low Sugar & Fat Reduction | Tech-Enabled Sugar Control, Healthy Every Meal

Microwave Heating, Dishwasher Safe (Saves Time), Oven Safe. Adapts to modern fast-paced life.
Microwave Steamer Pot/ Low Calorie / Low Carb / Low Fat
Promoting "Starch/Fat Separation Technology", solving the pain point of "wanting to eat staples but fearing carb overload" during weight loss.
Weight Loss Individuals: "Same food volume, significantly reduced calories, lower sugar/fat burden—even during weight loss, you can eat to your fill!"
Diabetics: "Eating out means rice carbs/sugar often exceed limits, cooking at home worries about portion control. This product accurately reduces sugar, allowing you to eat with peace of mind
Young People Living Alone: "Simple operation (3 steps). A boon for solo working individuals!
Get home from work and enjoy hot, low-sugar rice in just 10 minutes, much healthier than takeout."

Sugar Reduction Principle (Steam Circulation Technology)

Double-Layer Separation Structure:

- ① **Grain Compartment:** Holds raw rice (requires pre-rinsing and soaking).
- ② **Steam Layer:** High-temperature steam penetrates the rice surface, dissolving starch (the main carb source).
- ③ **Drainage Outlet:** Dissolved starch liquid is discharged through bottom drainage holes, retaining the nutrients in the rice core.



Double-Layer Usage:

With Sugar/Fat Reduction Effect:
When steaming rice, sugar in the rice is separated from the starch via the steam circulation structure, reducing carbohydrates and calories, as rice lipids permeate to the bottom layer. Similarly, fats and some sugars from foods like meat and vegetables are also decomposed.

Single-Layer Usage:

No Sugar/Fat Reduction Effect :

When sugar/fat reduction is not needed, use the lower layer and lid separately. The lower base is divided into three compartments, allowing simultaneous heating of 3 different foods, ensuring no flavor transfer while enjoying varied dishes.
E.g.: Steam egg custard, steam rice, steam vegetables.

Frequently Asked Questions :

- 1 : Can grains (like oats, quinoa) be used?
A: Yes! Recommended grain-to-white-rice ratio ≤3:7 (e.g., 30g oats + 70g white rice), and extend soaking time to 24 hours (improves germination rate and texture).
- 2 : What if the rice is too wet/too hard?
A: Rice too wet → Reduce water by 5-10ml; Too hard → Increase water by 5-10ml (refer to "Water Level Standard").
- 3: Does scratching the inner pot affect use?
A: Minor scratches do not affect, but avoid sharp objects (may damage non-stick coating).

Cleaning & Maintenance :

- 1 , **Detachable Parts :** Split design for easy cleaning: Base, Steaming Layer, Lid.
- 2 , **Cleaning Method :** After cooling, rinse with soft sponge + neutral detergent. Do not use steel wool/scouring pads. Dishwasher safe.
- 3 , **Disinfection Recommendation :** Scald with boiling water, boil, or use a sterilizing cabinet. (Prohibited to use corrosive cleaners). When not used for long periods, air dry before storage, avoid dampness and mold.

Safety Warnings & Maintenance

1.Prohibited Actions (Red warning box)

⚠ Device Limitations: Suitable for microwave/electric ceramic hobs only. Compatible with microwave (700W/1000W) and electric ceramic hobs (requires steam rack). Prohibited for open flames/ovens.

Nutrition Data Comparison (Embed comparison chart)



Parameter :

Project	
Type	WF-2160
Capacity	The upper layer has a capacity of 700ml which is suitable for single-person use. The lower layer has a capacity of 900ml.
Texture	Food grade silicone (suitable temperature-40°C~230°C)
Applicable equipment	Microwave-oven, Electric grill (need for rack)
Size	188 x 160 x 125(mm)
Weight	790g

Operating Guide :

- 1: **Prepare Ingredients**
Rinse & Soak Rice:
Rinse rice/grains twice (remove surface dust). Add water and soak for ≥20 minutes. Grains require pre-soaking for 6-24 hours (e.g., brown rice).
Water Level Standard: Water level 0.1-0.5cm above rice level (Add 5ml water for softer texture, reduce 5ml for firmer texture).
Pour soaked rice and water into the upper grain compartment, gently shake to level.
- 2: **Microwave Heating**
Place covered pot into microwave.
Microwave Settings:
700W: High heat for 12 minutes
1000W: High heat for 10 minutes
Electric Ceramic Hob Setting: Medium-high heat for 15 minutes (requires using steam rack, avoid direct contact with hob surface).
- 3: **Let It Steam**
After heating, let it stand for 5 minutes (utilizes residual heat to continue cooking).
- 4: **Remove**
When removing the pot from the microwave, be sure to use oven mitts to prevent burns. Slowly open the lid (avoid steam burns). Fluff rice with a rice paddle.

⚠ Opening Lid Timing: Do not open the lid during heating (steam pressure reaches 120°C).



Low-Sugar Recipe Recommendations

Suitable for: Rice, Grains, Vegetables, Meat.

1. Korean Multigrain Bibimbap (1 Serving)

Sugar Reduction Principle: White rice 60% + Brown rice 20% + Oats 20% mix. Utilizes oat beta-glucan to encapsulate starch molecules, reducing absorbable carbs.
Ingredients: Low-sugar multigrain rice 150g, Spinach 30g, Bean sprouts 20g, Shredded carrot 15g, Pasteurized egg 1, Korean chili paste 5g.

Steps :

- ① Cook multigrain rice ("Microwave 700W heat for 14 minutes").
- ② Blanch vegetables for 30 seconds, arrange over rice. Place sunny-side up egg in center.
- ③ Thin chili paste with 5ml water and drizzle over.

2. Soft Pumpkin Rice for Seniors

Suitable for the elderly. Pumpkin puree adds dietary fiber, easing digestion pressure (simmering time extended to 20 minutes)

Ingredients: Low-sugar white rice 100g, Pumpkin 50g (steamed and mashed), Minced chicken 25g, Broth 50ml..

Steps :

- ① Mix rice with pumpkin puree, add broth to cover ingredients.
- ② Heat on electric ceramic hob, medium heat for 15 minutes (requires specified steam rack from document).
- ③ Add minced chicken 5 minutes before turning off heat, simmer until cooked.

3.High-Protein Fitness Meal

Ingredients : Low-sugar rice 120g, Ready-to-eat chicken breast 100g (diced), Broccoli 50g, Corn kernels 30g, Vinaigrette 10ml.

Steps:

- ① Quickly cook rice ("1000W Microwave for 10 minutes").
- ② Microwave chicken breast + vegetables on high for 3 minutes.
- ③ Mix, drizzle with vinaigrette, let sit for 5 minutes to absorb flavors.
Low-sugar rice + green beans + carrot shreds (with less oil);
Low-sugar porridge: low-sugar rice + spinach + shrimp (microwave for 10 minutes on high power) etc...



Artikelnummer:238-581
Importeur:
SHP Energy GmbH
Rodacher Straße 2a, 2b
96317 Kronach
Germany

Magnetronstoompan

Suiker- & vetvermindering | Technologisch ondersteunde suikercontrole,elke maaltijd gezond



Stoomcirculatie scheidt zetmeel, een wonderbaarlijk hulpmiddel voor suikerarme rijst dat meer dan 40% calorieën en koolhydraten vermindert. Exclusief voor diabetici/personen die willen afvallen.

Suiker- & vetvermindering | Technologisch ondersteunde suikercontrole, elke maaltijd gezond
Magnetronbestendig, vaatwasmachinebestendig (bespaart tijd), ovenbestendig. Geschikt voor het moderne, snelle leven.
Magnetronstoompan/ caloriearm/ koolhydraatarm/ vetarm
Bevordert de "zetmeel/vet-scheidingstechnologie" en lost het probleem op van "het willen eten van basisvoedingsmiddelen, maar de angst voor een overdaad aan koolhydraten" tijdens het afvallen.
Personen die willen afvallen: "Hetzelfde voedselvolume, aanzienlijk minder calorieën, minder suiker/vet – zelfs tijdens het afvallen kunt u naar hartelust eten!"
Diabetici: "Uit eten gaan betekent vaak dat de koolhydraten/suiker uit rijst de limiet overschrijden, en thuis koken brengt zorgen met zich mee over het beheersen van de porties. Dit product vermindert nauwkeurig de suiker, zodat u met een gerust hart kunt eten
Jongeren die alleen wonen: "Eenvoudige bediening (3 stappen). Een uitkomst voor alleenstaanden! Kom thuis van uw werk en geniet binnen 10 minuten van warme, suikerarme rijst, veel gezonder dan afhaalmaaltijden."
Principe van suikervermindering (stoomcirculatietechnologie)
Dubbelwandige scheidingsstructuur:
① **Graancompartiment:** Voor het bewaren van ongekookte rijst (moet vooraf worden gespoeld en geweekt).
② **Stoomlaag:** Stoom op hoge temperatuur dringt door in het rijstoppervlak en lost zetmeel (de belangrijkste koolhydraatbron) op.
③ **Afvoeropening:** Opgeloste zetmeelmoeistof wordt afgevoerd via afvoergaten aan de onderkant, waardoor de voedingsstoffen in de rijstkorrel behouden blijven.



Gebruik met dubbele laag :

Met suiker-/vetvermindering effect:
Bij het stomen van rijst wordt de suiker in de rijst gescheiden van het zetmeel via de stoomcirculatiestructuur, waardoor koolhydraten en calorieën worden verminderd, aangezien de lipiden in de rijst naar de onderste laag sijpelen. Op dezelfde manier worden ook vetten en sommige suikers uit voedingsmiddelen zoals vlees en groenten afgebroken.

Gebruik van één laag :

Geen suiker-/vetvermindering effect:
Wanneer suiker-/vetvermindering niet nodig is, gebruikt u de onderste laag en het deksel afzonderlijk. De onderste basis is verdeeld in drie compartimenten, waardoor 3 verschillende voedingsmiddelen tegelijkertijd kunnen worden verwarmd, zonder dat smaken worden overgedragen, terwijl u kunt genieten van gevarieerde gerechten. Bijvoorbeeld: Stoom custard, gestoomde rijst, gestoomde groenten

Veelgestelde vragen :

- 1 : Kunnen granen (zoals haver, quinoa) worden gebruikt?
A: Ja! De aanbevolen verhouding tussen granen en witte rijst is 3:7 (bijvoorbeeld 30 g haver + 70g witte rijst). Verleng de weektijd tot 24 uur (dit verbetert de kiemkracht en textuur).
- 2 : Wat als de rijst te nat/te hard is?
A: Rijst te nat → Verminder de hoeveelheid water met 50-100 ml; Te hard → Verhoog de hoeveelheid water met 50-100 ml (zie "Waterpeilnorm").
- 3 : Heeft krassen op de binnenpan invloed op het gebruik?
A: Kleine krassen hebben geen invloed, maar vermijd scherpe voorwerpen (deze kunnen de antiaanbaklaag beschadigen).

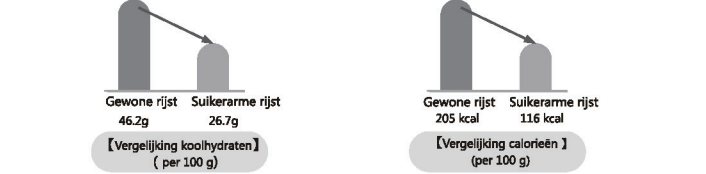
Reiniging & onderhoud :

- Afneembare onderdelen:** Gesplitst ontwerp voor eenvoudige reiniging: Basis, stoomlaag, deksel.
- Reinigingsmethode:** Na afkoeling, afspoelen met een zachte spons + mild reinigingsmiddel. Gebruik geen staalwol/schuursponjes. Vaatwasmachinebestendig.
- Aanbeveling voor desinfectie:** Spoel af met kokend water, kook het of gebruik een sterilisatiekast. (Het gebruik van agressieve reinigingsmiddelen is niet toegestaan). Wanneer het apparaat gedurende langere tijd niet wordt gebruikt, laat het dan aan de lucht drogen voordat u het opbergt, om vocht en schimmelvorming te voorkomen.

Veiligheidswaarschuwingen & onderhoud

- 1. Verboden handelingen (rode waarschuwingsbox)**
△ Beperkingen van het apparaat: Alleen geschikt voor magnetrons/elektrische keramische kookplaten. Compatibel met magnetrons (700 W/1000 W) en elektrische keramische kookplaten (vereist stroomrek).
Niet geschikt voor open vuur/ovens.

Vergelijking van voedingsgegevens (vergelijkingstabel insluiten)



Project	
Type	WF-2160
Capaciteit	De bovenste laag heeft een capaciteit van 700 ml, wat geschikt is voor gebruik door één persoon. De onderste laag heeft een capaciteit van 900 ml.
Textuur	Voedselveilige siliconen (geschikte temperatuur: -40 °C tot 230 °C)
Geschikte apparatuur	Magnetron, elektrische grill (rek nodig)
Afmetingen	188 x 160 x 125(mm)
Gewicht	790g

Gebruiksaanwijzing :

- 

1: Ingrediënten voorbereiden Rijst spoelen & weken:
Spoel de rijst/granen twee keer (verwijder het oppervlaktstof).
Voeg water toe en laat ≥20 minuten weken.
Granen moeten 6-24 uur worden geweekt (bijv. bruine rijst).
Waterpeilnorm: Waterpeil 0,1-0,5 cm boven het rijstniveau (voeg 50 ml water toe voor zachtere textuur, verminder 50 ml voor een stevigere textuur). Giet de geweekte rijst en het water in het bovenste graancompartiment en schud voorzichtig om het gelijkmatig te verdelen.
- 

2: Verwarming in de magnetron
Plaats de afgedekte pan in de magnetron.
Magnetroninstellingen:
700 W: 12 minuten op hoog vermogen
1000 W: 10 minuten op hoog vermogen
Instelling elektrische keramische kookplaat: 15 minuten op middelhoog vermogen (hiervoor is het gebruik van stoomrek nodig, vermijd direct contact met de kookplaat).
- 

4: Verwijderen
Gebruik ovenwanten om brandwonden te voorkomen wanneer u de pan uit de magnetron haalt.
Open het deksel langzaam (vermijd brandwonden door stoom). Roer de rijst los met een rijstlepel.
- 

3: Laat stomen
Laat het na het verwarmen 5 minuten staan (gebruik de restwarmte om verder te koken).

△ Tijdstip van openen van het deksel: Open het deksel niet tijdens het verwarmen (stoomdruk bereikt 120 °C).



Aanbevolen recepten met weinig suiker

Geschikt voor: Rijst, granen, groenten, vlees.

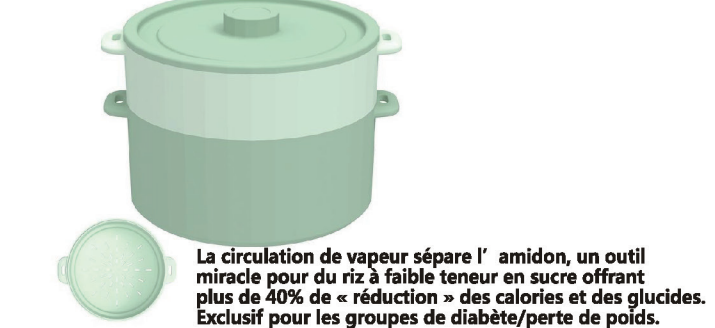
- 1. Koreaanse multigrain bibimbap (1 portie)**
Principe van suikervermindering: Mengsel van 60% witte rijst + 20% bruine rijst + 20% haver. Maakt gebruik van bèta-glucaan uit haver om zetmeelmoleculen in te kapselen, waardoor de opneembare koolhydraten worden verminderd.
Ingrediënten: 150 g suikerarme meergranenrijst, 30 g spinazie, 20 g taugé, 15 g geraspte wortel, 1 gepasteuriseerd ei, 5 g Koreaanse chilipasta.
Bereiding:
① Kook de meergranenrijst ("14 minuten in de magnetron op 700 W").
② Blancheer de groenten gedurende 30 seconden en verdeel ze over de rijst. Plaats het spiegelei in het midden.
③ Verdun de chilipasta met 5 ml water en sprenkel dit over het gerecht.
- 2. Zachte pompoenrijst voor ouderen**
Geschikt voor bejaarden. Pompoenpuree voegt voedingsvezels toe, waardoor de spijsvertering wordt verlicht (kooktijd verlengd tot 20 minuten).
Ingrediënten: 100 g suikerarme witte rijst, 50 g pompoen (gestoomd en gepureerd), 25g kipgehakt, 50 ml bouillon.
Bereiding:
① Meng de rijst met de pompoenpuree en voeg bouillon toe tot alle ingrediënten onder staan.
② Verwarm op een elektrische keramische kookplaat op de medium warmte gedurende 15 minuten (hiervoor is het in het document gespecificeerde stoomrek vereist).
③ Voeg 5 minuten voor het uitschakelen van de warmte de kipgehakt toe en laat sudderen tot het gaar is.
- 3. Elwitrijke fitnessmaaltijd**
Ingrediënten: 120 g suikerarme rijst, 100 g kant-en-klare kipfilet (in blokjes gesneden), 50g broccoli, 30g maïskorrels, 10 ml vinaigrette.

Bereiding:
① Kook de rijst snel gaar ("10 minuten in de magnetron op 1000 W").
② Verwarm de kipfilet + groenten 3 minuten op hoog vermogen in de magnetron.
③ Meng alles, besprenkel met vinaigrette en laat 5 minuten staan zodat de smaken goed intrekken.
Suikerarme rijst + groene boontjes + wortelraapjes (met weinig olie);
Suikerarme pap: suikerarme rijst + spinazie + gamalen (10 minuten op hoog vermogen in de magnetron) enz.



Cuiseur vapeur pour micro-onde

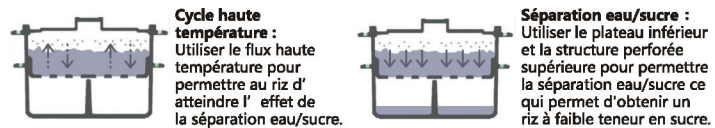
Faible en sucre et réduction des graisses | Contrôle de l' apport en sucre par la technique, la santé à tous les repas



Faible en sucre et réduction des graisses | Contrôle de l' apport en sucre par la technique, la santé à tous les repas
Chauffage à micro-onde, lavable au lave-vaisselle (économise du temps), va au four.
Adapté à une vie moderne au rythme soutenu.
Cuiseur vapeur pour micro-onde/ Faible en calories / Faible en glucide / Faible en graisse
Promotion de la « technologie de séparation amidon/graisse », résout le dilemme de « vouloir manger des denrées de base mais peur de l' excès de glucides » pendant la perte de poids.
Perte de poids : « Même volume de nourriture, réduction importante des calories, moins de sucre/graisse – même pendant la perte de poids, vous pouvez manger à votre faim! »
Diabétiques : « Sortir manger signifie que les glucides du riz/les sucres dépassent souvent les limites, cuisiner à la maison entraîne des inquiétudes concernant la taille des portions. Ce produit réduit précisément le sucre, ce qui vous permet de manger en toute tranquillité d' esprit
Jeunes personnes vivant seules : « Fonctionnement simple (3 étapes). Une bénédiction pour les jeunes travailleurs qui vivent seuls ! Rentrer à la maison après le travail et profiter d' un riz chaud, à faible teneur en sucre, en seulement 10 minutes, bien plus sain qu' un plat à emporter. »

Principe de réduction du sucre (technologie de circulation de chaleur)

- Structure de séparation à double étage :
- ① **Compartment à graine** : Retient le riz cru (nécessite pré-rinçage et trempage).
② **Étage de vapeur** : La vapeur à haute température pénètre la surface du riz, ce qui dissout l' amidon (la principale source de glucide).
③ **Sortie de drainage** : L' amidon liquide dissout est déchargé à travers les trous de drainage inférieurs, ce qui retient les nutriments au centre du riz.



Utilisation à double étage :

Avec effet de réduction du sucre/de la graisse :
Lors de la cuisson du riz à la vapeur, le sucre contenu dans le riz est séparé de l'amidon par la structure de la circulation de vapeur, ce qui réduit les glucides et les calories, tandis que les lipides du riz parviennent dans l'étage inférieur. De manière similaire, les graisses et certains sucres d'aliments tels que la viande et les légumes sont également décomposés.

Utilisation à un étage :

Sans effet de réduction du sucre/de la graisse :
S'il n'est pas nécessaire de réduire le sucre/la graisse, utiliser l'étage inférieur et le couvercle séparément. La base inférieure est divisée en trois compartiments, ce qui permet le réchauffement simultané de 3 ingrédients différents et assure qu'aucune saveur ne soit transférée tout en savourant des mets variés.
Par ex. : crème aux œufs, riz, légumes.

Foire aux questions :

- 1 : Peut-on utiliser des graines (avoine, quinoa) ?
A : Oui ! Rapport graine-riz blanc recommandé ≤3:7 (par ex., 30g d'avoine + 70g de riz blanc), et prolonger le temps de trempage à 24 heures (améliore le taux de germination et la texture).
- 2 : Et si le riz est trop humide/trop dur ?
A : Riz trop humide → réduire l'eau de 50-100ml; trop dur → ajouter de l'eau 50-100ml (voir « Niveau d'eau standard »).
- 3 : L'intérieur du cuiseur peut-il être affecté par le grattage ?
A : Des rayures mineures n'affectent pas le cuiseur, mais il faut éviter l'utilisation d'objets acérés (risquent d'endommager le revêtement anti-adhésif).

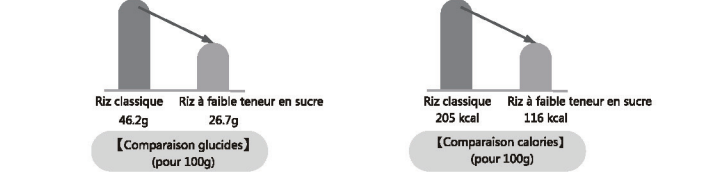
Nettoyage et maintenance :

- Pièces détachables** : Design fractionné pour un nettoyage facile : base, étage vapeur, couvercle.
- Nettoyage** : après le refroidissement, rincer avec une éponge douce + un détergent neutre. Ne pas utiliser de paille de fer/tampon abrasif. Lavable au lave-vaisselle.
- Recommandation de désinfection** : ébullition à l'eau, faire bouillir ou utiliser une armoire de stérilisation. (Il est interdit d'utiliser des nettoyeurs corrosifs). Si le cuiseur n'est pas utilisé pendant une longue durée, sécher à l'air avant l'entreposage, éviter l'humidité et la moisissure.

Avertissements de sécurité et maintenance

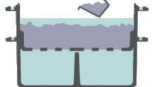
- 1. Actions Interdites (case rouge)**
△ Restrictions de l'appareil : Adapté uniquement aux fours à micro-ondes et aux plaques céramiques électriques. Compatible avec micro-ondes (700W/1000W) et plaques céramiques électriques (nécessite le support vapeur).
Utilisation interdite sur les flammes ouvertes / au four.

Comparaison des données nutritionnelles (insérer le tableau de comparaison)



Projet	
Type	WF-2160
Capacité	L' étage supérieur offre une capacité de 700ml qui convient pour une personne seule. L' étage inférieur offre une capacité de 900ml.
Texture	Silicone alimentaire (température appropriée- 40°C~230°C)
Équipement applicable	Four à micro-ondes, gril électrique(support nécessaire)
Taille	188 x 160 x 125(mm)
Poids	790g

Manuel d'utilisation :

- 

1: Préparer les Ingrédients : Rincer et mouiller le riz:
Rincer le riz/les graines deux fois (retirer la poussière de surface).
Ajouter de l' eau et faire tremper pendant ≥20 minutes. Les graines nécessitent un trempage préalable de 6 à 24 heures (par ex. riz complet).
Niveau d' eau standard: Niveau d' eau 0,1-0,5cm au-dessus du niveau du riz (ajouter 50ml d' eau pour une texture plus douce, réduire 50ml pour une texture plus ferme).
Verser le riz trempé et l' eau dans le compartiment à graines supérieur, agiter doucement pour égaliser.
- 

2: Réchauffage au micro-onde
Placer le cuiseur couvert dans le micro-onde.
Réglages du micro-onde :
700W : Chaleur élevée pendant 12 minutes
1000W : Chaleur élevée pendant 10 minutes
Réglage plaque vitrocéramique électrique :
Chaleur moyenne pendant 15 minutes (nécessite d' utiliser étagère à vapeur, éviter le contact direct avec la surface de la plaque).
- 

4: Retirer
Lors du retrait du cuiseur hors du micro-onde, veiller à utiliser des gants de cuisine afin d' éviter les brûlures.
Ouvrir le couvercle lentement (éviter les brûlures de vapeur). Mélanger le riz avec une spatule à riz.
- 

3: Laisser agir la vapeur
Après le chauffage, laisser reposer pendant 5 minutes (utilise la chaleur résiduelle pour poursuivre la cuisson).

△ Ouverture du couvercle : Ne pas ouvrir le couvercle pendant le chauffage (la pression de vapeur atteint 120°C).



Recettes à faible teneur en sucre

Adapté à : riz, graines, légumes, viande.

- 1.Bibimbap coréen multigrain (1 portion)**
Principe de réduction du sucre : Mélange riz blanc 60% + riz complet 20% + avoine 20%. Utilise le bêta-glucane de l' avoine pour encapsuler les molécules d' amidon, ce qui réduit les glucides absorbables.
Ingrédients : Riz multigrain à faible teneur en sucre 150g, épinards 30g, germes de haricot 20g, carottes râpées 15g, œuf pasteurisé 1, pâte de piment coréen 5g.
Étapes :
① Cuire le riz multigrain (« Micro-onde 700W pendant 14 minutes »).
② Blanchir les légumes pendant 30 secondes, les placer sur le riz. Placer l'œuf au centre avec le jaune vers le haut.
③ Diluer la pâte de piment avec 5ml et verser par dessus.
- 2.Riz mou au potiron pour les séniors**
Adapté aux personnes plus âgées. La purée de potiron apporte des fibres alimentaires qui facilitent la digestion (temps de mijotage étendu à 20 minutes).
Ingrédients : Riz blanc à faible teneur en sucre 100g, potiron 50g (cuit vapeur et écrasé), poulet émincé 25g, bouillon 50ml.
Étapes :
① Mélanger le riz et la purée de potiron, ajouter le bouillon pour recouvrir les ingrédients.
② Chauffer sur la plaque vitrocéramique à feu moyen pendant 15 minutes (nécessite le support vapeur spécifié dans le document).
③ Ajouter le poulet émincé 5 minutes avant d' éteindre de baisser la plaque, laisser mijoter jusqu' à la cuisson.
- 3.Repas fitness protéiné**
Ingrédients : riz à faible teneur en sucre 120g, blanc de poulet prêt la consommation 100g (en dés), brocoli 50g, grains de maïs 30g, vinaigrette 10ml.
Étapes :
① Cuire le riz rapidement (« Micro-onde 1000W pendant 10 minutes »).
② Passer le blanc de poulet + les légumes au micro-onde à puissance élevée pendant 3 minutes.
③ Mélanger, arroser de vinaigrette, laisser reposer pendant 5 pour absorber les saveurs.
- Riz à faible teneur en sucre + haricots verts + carottes râpées (avec moins d' huile);
Porridge à faible teneur en sucre : riz à faible teneur en sucre + épinards + crevettes
(Passer au micro-onde pendant 10 minutes à puissance élevée)
etc...

