

nutribullet[®]
NutriBullet | NutriBullet PRO

Οδηγός συνταγών.

Συνταγές, συμβουλές
& πολλά άλλα!



Διαβάστε προσεκτικά τον εσωκλειόμενο
Οδηγό Χρήστη πριν λειτουργήσετε τη μονάδα.



Περιεχόμενα.

- 05** Εισαγωγή
- 07** Οδηγός συναρμολόγησης
- 08** Δημιουργώντας ένα smoothie
- 10** Εικονίδια συνταγών
- 12** Συνταγές

Σας ευχαριστούμε που αγοράσατε το NutriBullet.



ΕΥΚΟΛΟ. ΓΕΥΣΤΙΚΟ. ΘΡΕΠΤΙΚΟ.

NutriBullet®

Οδηγός συνταγών.

**Η ζωή είναι πολύπλοκη.
Το να τρώμε υγιεινά
δεν χρειάζεται να είναι.**

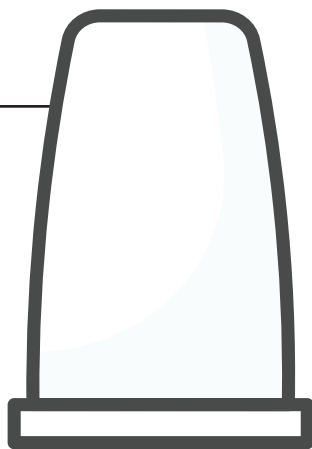
Γνωρίστε το NutriBullet® - τον ισχυρό συμπαγή εξαγωγέα θρεπτικών συστατικών της εταιρείας μας. Σχεδιασμένο για να υποστηρίξει και να βελτιστοποιήσει τον υγιεινό σας τρόπο ζωής, αυτό το μοναδικό σύστημα μπλέντερ με το Cyclonic Action® διασπά τα λαχανικά, τα φρούτα, τους ξηρούς καρπούς, τους σπόρους και τα κοτσάνια σε μεταξένια smoothies που μπορείτε να πάρετε μαζί σας.

Είναι δυνατό, αλλά εύχρηστο. Είναι απλό και διαισθητικό. Και χρειάζεται λιγότερο από ένα λεπτό για να φτιάξετε τις θρεπτικές και γευστικές δημιουργίες του. Είναι επίσης εξαιρετικά εύκολο να καθαριστεί. Δεν υπάρχει πραγματικά καλύτερος τρόπος για να βελτιστοποιήσετε την πρόσληψη φρούτων και λαχανικών από ό,τι με αυτή τη μικρή αλλά ισχυρή συσκευή.

Συγκεντρώσαμε μερικές από τις αγαπημένες μας συνταγές σε αυτό το βιβλίο για να γνωριστείτε. Εκτός από τα κλασικά smoothie και μπουλ με smoothie, θα βρείτε σάλτσες, ντιπ και παγωμένα κοκτέιλ - όλα διασκεδαστικά, απλά πιάτα φτιαγμένα με πραγματικά, θρεπτικά συστατικά. Ρίξτε μια ματιά, δοκιμάστε μερικές και εμπνευστείτε. Ανυπομονούμε να δούμε πώς θα κάνετε το NutriBullet® μέρος της καθημερινότητάς σας.

Οδηγός συναρμολόγησης.

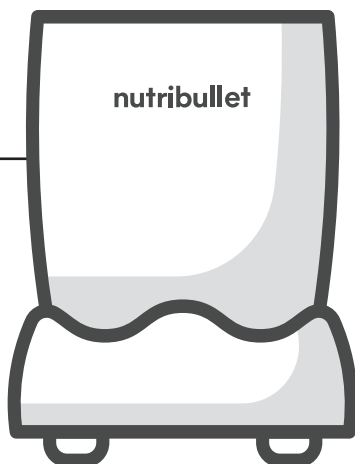
Κύπελο NutriBullet®



Λεπίδα εξαγωγή



Βάση μοτέρ



Κύπελο ~~NutriBullet~~[®]

Συναρμολόγηση.

ΒΛΕΠΕ ΟΔΗΓΟ
ΧΡΗΣΤΗ ΓΙΑ
ΑΝΑΛΥΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ
ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



1

Προσθέστε τα υλικά* στο κύπελο NutriBullet®.



2

Τοποθετήστε τη λεπίδα εξαγωγέα πάνω στο κύπελλο και στρίψτε μέχρι να σφραγίσει καλά.



3

Γυρίστε το κύπελλο ανάποδα και τοποθετήστε το στη βάση του μοτέρ, πιέστε απαλά και στρίψτε



5

Για να απενεργοποιήσετε το NutriBullet® - απλά στρίψτε προς την αντίθετη κατεύθυνση (αριστερό-στροφα) και αφαιρέστε το κύπελλο από τη βάση.



6

Μόλις η λεπίδα εξαγωγέα σταματήσει εντελώς, αφαιρέστε το κύπελλο από τη βάση μοτέρ. Απολαύστε το!



ΠΡΟΣΟΧΗ: Μην λειτουργείτε τη βάση μοτέρ για περισσότερο από 1 λεπτό ανά διάστημα. Μην λειτουργείτε τη βάση μοτέρ για περισσότερα από τρία διαστήματα 1 λεπτού χωρίς να αφήσετε να κρυώσει για 2-3 λεπτά μετά την τρίτη εξαγωγή. Η λειτουργία του μοτέρ για περισσότερο από 1 λεπτό διαδοχικά σε οποιοδήποτε διάστημα μπορεί να ζεστάνει τα συστατικά και να προκαλέσει συμπίεση στο κύπελλο.

Η τριβή από την περιστρεφόμενη λεπίδα κατά την εξαγωγή μπορεί να προκαλέσει τη θέρμανση των υλικών και να δημιουργήσει εσωτερική πίεση στο σφραγισμένο δοχείο. Εάν το δοχείο είναι ζεστό στο άγγιγμα, αφήστε το να κρυώσει πριν το ανοίξετε προσεκτικά κρατώντας το μακριά από το σώμα σας.

Δημιουργώντας ένα smoothie.

Ο αγαπημένος μας οδηγός για τη δημιουργία ενός υπέροχου smoothie, κάθε φορά. Για καλύτερα αποτελέσματα, προσθέστε υλικά όπως φαίνονται στην παρακάτω αριθμητική ακολουθία.

- 1 Πρέπει πάντα να προσθέτετε υγρό πριν αναμίξετε ένα smoothie.
- 2 Μην γεμίζετε υπερβολικά το κύπελλό σας. Βεβαιωθείτε ότι τα υλικά και το υγρό σας δεν υπερβαίνουν τη γραμμή MAX.
- 3 Για ένα πιο δροσερό, πιο γευστικό smoothie, συνιστούμε τη χρήση κατεψυγμένων φρούτων και/ή λαχανικών. Μπορείτε επίσης να προσθέσετε πάγο αλλά όχι περισσότερο από το 25% του συνολικού όγκου του κύπελλου.*

Η τελειοποιημένη μας μέθοδος:



- 1 **ΨΥΧΡΑ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ**
- 2 **ΦΡΟΥΤΑ**
όσες ποικιλίες σας αρέσουν
- 3 **ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ**
(προαιρετικά)
- 4 **ΥΓΡΟ**
Μην υπερβαίνει ποτέ τη γραμμή MAX
- 5 **BOOSTERS / SUPER FOODS**
(προαιρετικά)
- 6 **ΠΑΓΟΣ*** (προαιρετικά)
Μόνο έως 25% των συνολικών υλικών του smoothie



Τι είναι η εξαγωγή θρεπτικών συστατικών™;

Η εξαγωγή θρεπτικών συστατικών είναι η διαδικασία διάσπασης των φυτικών τροφών σε μικροσκοπικά, πόσιμα σωματίδια, ώστε το σώμα σας να μπορεί να τα απορροφήσει πιο αποτελεσματικά. Το ισχυρό μοτέρ, οι αιχμηρές περιστρεφόμενες λεπίδες και το κύπελλο του NutriBullet έχουν σχεδιαστεί για να μεγιστοποιούν τις δυνατότητες εξαγωγής.

ΧΟΡΤΑ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ

- καρότο
- κουνουπίδι
- λαχανίδες
- κέιλ
- μαρούλι ρομάνο
- σπανάκι
- σέσκουλο
- κολοκύθια

ΦΡΟΥΤΑ

- μήλο
- αβοκάντο
- μπανάνα
- μούρα
- κεράσια
- μάνγκο
- πορτοκάλι
- ροδάκινο
- αχλάδι
- ανανάς
- δαμάσκηνο

ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ

- αμύγδαλα
- κάσιους
- φιστίκια
- καρύδια πεκάν
- καρύδια

ΥΓΡΟ ΜΕΧΡΙ ΤΗ ΓΡΑΜΜΗ MAX

- γάλα αμυγδάλου
- γάλα κάσιους
- γάλα καρύδας
- νερό καρύδας
- γάλα από σπόρους κάνναβης
- γάλα βρώμης
- γάλα σόγιας
- τσάι, παγωμένο
- νερό

BOOSTERS, SUPER FOODS

- **βότανα και μπαχαρικά** (κανέλα, φρέσκο δυόσμο, φρέσκο βασιλικό, φρέσκο κόλιαντρο, τριμμένο τζίντζερ ή κουρκουμά, φρέσκο τζίντζερ ή ρίζα κουρκουμά)
- **υψηλής ποιότητας σκόνες πρωτεΐνης**
- **βούτυρα ξηρών καρπών και σπόρων** (αμύγδαλο, φιστίκι, κάσιους, ηλιόσπορος)
- **σκόνες υπερτροφών** (κακάο, μάκα, χλωρέλλα, σπιρουλίνα)
- **σπόροι** (σπόροι τσάι, λιναρόσποροι, γκότζι μπερι, ~~σπόροι κάνναβης~~)
- **γλυκαντικά** (μέλι, αγαύη, σιρόπι σφενδάμου)

Εικονίδια συνταγών.

Έχουμε επισημάνει τις συνταγές μας με εικονίδια για να τονίσουμε τα οφέλη για την υγεία και τις ιδιαίτερες ιδιότητες. Εδώ θα δείτε τι σημαίνουν:



ΒΟΗΘΑ ΣΤΗΝ ΠΕΨΗ:

Κρατήστε το σε κίνηση

Οι συνταγές που φέρουν αυτό το εικονίδιο προσφέρουν μια πλούσια δόση φυτικών ινών που προκαλούν κορεσμό.



ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΟΥ

ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ:

Τέλος η αδυναμία.

Με αυτές τις δυναμωτικές συνταγές βοηθάτε το σώμα σας να διατηρήσει την ευρωστία του.



ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΓΙΑ ΣΝΑΚ:

Μια μικρή λιχουδιά.

Αυτά περιέχουν λιγότερες από 250 θερμίδες ανά μερίδα. Ιδανικό για να σας φτιάξει τη διάθεση ανάμεσα στα γεύματα.



ΥΠΕΡΔΥΝΑΜΗ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ:

Πάρτε ενέργεια

Κάθε συνταγή που επισημαίνεται με αυτό το εικονίδιο έχει μια αξιοσημείωτη ποσότητα πρωτεΐνης.




ΧΩΡΙΣ ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ:

Ασφαλείς για άτομα με αλλεργίες ή ευαισθησίες, αυτές οι συνταγές δεν περιέχουν συστατικά ξηρών καρπών ή υποπροϊόντα τους.



Smoothies. Μπολ. Επιδόρπια. Και άλλα.

Τίποτα δεν φτιάχνει ένα smoothie με εξαγωγή των θρεπτικών ουσιών όπως το NutriBullet®. Ρίξτε μέσα ~~τα~~  ~~κόρτα σας~~, τα λαχανικά σας, τα φρούτα σας και λίγο υγρό και παρακολουθήστε τα να μεταμορφώνονται σε μια απαλή, κρεμώδη λικουδιά σε δευτερόλεπτα.

Δεν λέμε ότι είναι μαγεία, αλλά ούτε *δεν* το λέμε...



Για περισσότερες γευστικές συνταγές,
επισκεφτείτε το [nutribullet.com](https://www.nutribullet.com)



Smoothie φράουλα, μπανάνα.



Αγαπάμε αυτόν τον γευστικό, κλασικό συνδυασμό φράουλας και μπανάνας που γίνεται ακόμα καλύτερος λόγω των σπόρων τσία σε αυτό το μείγμα, που προσφέρουν στην καρδιά υγιή ωμέγα-3 λιπαρά οξέα και μια πλούσια δόση φυτικών ινών. Προσθέστε μια κουταλιά σκόνη πρωτεΐνης σε αυτό το μείγμα για περισσότερη αντοχή και δύναμη.

1 ΚΟΥΠΑ **ΜΠΑΝΑΝΕΣ,
ΠΑΓΩΜΕΝΕΣ**

½ ΚΟΥΠΑ **ΦΡΑΟΥΛΕΣ**

1 ½ ΚΟΥΠΑ
(375ml) **ΧΩΡΙΣ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ
ΓΑΛΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ,
ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ (Ή ΑΛΛΟ
ΓΑΛΑ/ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ
ΓΑΛΑΚΤΟΣ)**

1 ΚΟΥΤ. ΣΟΥΠ. **ΣΠΟΡΟΙ ΤΣΙΑ**

- 1 Προσθέστε τα υλικά στο κύπελο NutriBullet® με τη σειρά που απαριθμούνται και αναμίξτε μέχρι να γίνει ομοιογενές το μείγμα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ

Προσθέστε μια μερίδα λαχανικά και 1 κούπα με σπόρους τσία ή άλλο φυλλώδες λαχανικό της επιλογής σας για να ενισχύσετε την θρεπτική αξία.



Smoothie τριών μούρων.



Τα μούρα είναι μερικές από τις αγαπημένες μας υπερτροφές- έχουν διερευνηθεί εντατικά για το ρόλο που παίζουν στην πρόληψη του καρκίνου, καθώς και για την υποστήριξη της υγείας του εγκεφάλου, του εντέρου και της καρδιάς. Επιπλέον, είναι νόστιμα! Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο αυτή η συνταγή απαιτεί τρεις ποικιλίες μούρων!

1 ΚΟΥΠΑ **ΣΠΑΝΑΚΙ Ή ΑΛΛΟ ΦΥΛΛΩΔΕΣ ΛΑΧΑΝΙΚΟ**

½ ΚΟΥΠΑ **ΣΜΕΟΥΡΑ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ***

½ ΚΟΥΠΑ **ΜΥΡΤΙΛΑ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ***

½ ΚΟΥΠΑ **ΦΡΑΟΥΛΕΣ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΕΣ***

1 ΚΟΥΠΑ (240ml) **ΓΑΛΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ, ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ ΧΩΡΙΣ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ (Ή ΑΛΛΟ ΓΑΛΑ/ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΓΑΛΑΚΤΟΣ)**

½ ΚΟΥΠΑ **ΣΤΡΑΓΓΙΣΤΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΧΑΜΗΛΩΝ ΛΙΠΑΡΩΝ**

1 Προσθέστε τα υλικά στο κύπελο NutriBullet® με τη σειρά που απαριθμούνται και αναμίξτε μέχρι να γίνει ομοιογενές το μείγμα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ

*Ή, 1 ½ κύπελλο κατεψυγμένα ανάμικτα μούρα.



Smoothie πρωινού.



Νομίζετε ότι δεν μπορείτε να πιείτε τη βρώμη σας; Το κλασικό μας Smoothie πρωινού αποδεικνύει το αντίθετο. Η βρώμη όχι μόνο ενισχύει το smoothie σας με φυτικές ίνες που προκαλούν κορεσμό αλλά προσδίδει και μια ευχάριστη παχύρευση και κρεμώδη υφή.

- 1 ΚΟΥΠΑ **ΣΠΑΝΑΚΙ Ή ΑΛΛΟ ΦΥΛΛΩΔΕΣ ΛΑΧΑΝΙΚΟ**
- ½ **ΜΠΑΝΑΝΑ, ΠΑΓΩΜΕΝΗ**
- 1 ½ ΚΟΥΠΑ (375ml) **ΓΑΛΛΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ, ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ ΧΩΡΙΣ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ (Ή ΑΛΛΟ ΓΑΛΛΑ/ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΓΑΛΑΚΤΟΣ)**
- ¼ ΚΟΥΠΑ **ΒΡΩΜΗ**
- 1 Κ. Σ. **ΦΙΣΤΙΚΟΒΟΥΤΥΡΟ (Ή ΑΛΛΟ ΒΟΥΤΥΡΟ ΑΠΟ ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ)**
- 1 Κ. Σ. **ΜΕΛΙ**

- 1 Προσθέστε τα υλικά στο κύπελο NutriBullet® με τη σειρά που απαριθμούνται και αναμίξτε μέχρι να γίνει ομοιογενές το μείγμα.

Smoothie με σμέουρα και πρωτεΐνη.



Πηχτό και κρεμώδες, αυτό το smoothie είναι σαν να βάζετε το καλαμάκι σας σε τσιζκέικ. Και χάρη στο τυρί cottage και το βούτυρο αμυγδάλου, περιέχει μια σημαντική δόση πρωτεΐνης υψηλής ποιότητας.

1 ΚΟΥΠΑ	ΚΟΥΠΑ ΣΜΕΟΥΡΑ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ
1 ΚΟΥΠΑ (240ml)	ΧΩΡΙΣ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ ΓΑΛΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ, ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ (Ή ΑΛΛΟ ΓΑΛΑ/ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΓΑΛΑΚΤΟΣ)
1 ½ ΚΟΥΠΑ	ΜΕΙΩΜΕΝΩΝ ΛΙΠΑΡΩΝ ΤΥΡΙ ΚΟΤΑΤΖ
1 Κ. Σ.	ΒΟΥΤΥΡΟ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ (Ή ΑΛΛΟ ΒΟΥΤΥΡΟ ΑΠΟ ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ)
1 Κ. Σ.	ΜΕΛΙ

- 1 Προσθέστε τα υλικά στο κύπελο NutriBullet® με τη σειρά που απαριθμούνται και αναμίξτε μέχρι να γίνει ομοιογενές το μείγμα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ

Προσθέστε μια μερίδα λαχανικά και 1 κύπελλο με ~~σπανάκι~~ ή άλλο φυλλώδες λαχανικό της επιλογής σας για να ενισχύσετε την θρεπτική αξία.





Smoothie εσπεριδοειδών.



Αν έχετε την τάση να σας αρέσουν τα πράγματα λίγο ξινά, αυτό είναι το κατάλληλο για εσάς. Εκτός από τα εσπεριδοειδή με βιταμίνη C, πίνοντας αυτό το smoothie μπορείτε επίσης να αποκομίσετε τα φυσικά οφέλη κατά της ναυτίας του τζίντζερ. Είναι καλό για να βοηθήσει να καταπολεμήσετε τη ναυτία.

½ **ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ,
ΚΑΘΑΡΙΣΜΕΝΟ**

¼ **ΓΚΡΕΪΦΦΡΟΥΤ,
ΚΑΘΑΡΙΣΜΕΝΟ**

⅓ ΚΟΥΠΑ **ΑΝΑΝΑΣ**

½ ΚΟΥΠΑ **ΝΕΡΟ ΚΑΡΥΔΑΣ**

½ ΙΝΤΣΑ **ΦΡΕΣΚΟ
ΤΖΙΝΤΖΕΡ**

- 1 Προσθέστε τα υλικά στο κύπελο NutriBullet® με τη σειρά που απαριθμούνται και αναμίξτε μέχρι να γίνει ομοιογενές το μείγμα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ

Προσθέστε μια μερίδα λαχανικά και 1 κύπελλο με απανάκι ή άλλο φυλλώδες λαχανικό της επιλογής σας για να ενισχύσετε την θρεπτική αξία.

Κρεμώδες smoothie καφέ.



Σηκωθείτε και λάμψτε με ένα κρεμώδες smoothie που προσφέρει περισσότερη θρέψη και λιγότερη προσθήκη ζάχαρης από το τυπικό χτυπητό ποτό σας. Το στραγγιστό γιαούρτι βοηθά επίσης στη σταθεροποίηση των επιπέδων ενέργειας σας, ώστε να μην πέσετε θύματα κατάρρευσης κατά το μεσημέρι.

1 ΜΠΑΝΑΝΑ,
ΠΑΓΩΜΕΝΗ ΚΡΥΟΣ

¼ Κ. Γ. ΚΑΝΕΛΑ

½ ΚΟΥΠΑ ΚΑΦΕΣ
(125ml)
½ ΚΟΥΠΑ ΓΑΛΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ,
(120ml) ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ ΧΩΡΙΣ
ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ (Ή ΑΛΛΟ
ΓΑΛΑ/ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ
ΓΑΛΑΚΤΟΣ)

1 Κ. Σ. ΣΙΡΟΠΙ ΣΦΕΝΔΑΜΟΥ

**ΜΗΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ
ΠΟΤΕ ΖΕΣΤΟ ΚΑΦΕ**

½ ΚΟΥΠΑ ΣΤΡΑΓΓΙΣΤΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙ
ΧΑΜΗΛΩΝ ΛΙΠΑΡΩΝ

1 Προσθέστε τα υλικά στο κύπελο NutriBullet® με τη σειρά που απαριθμούνται και αναμίξτε μέχρι να γίνει ομοιογενές το μείγμα.

Smoothie με ΚΕΪΚ καρότου.



Σας προτείνουμε ολόψυχα αυτό το smoothie εμπνευσμένο από κέικ. Με νότες κανέλας και μοσχοκάρυδου, αυτό το κρεμώδες ρόφημα έχει και δεύτερο ρόλο ως μια υγιεινή απόλαυση για να πιείτε ανάμεσα στα γεύματα - ή όποτε έχετε επιθυμία για γλυκό.

½ ΚΟΥΠΑ ΚΑΡΟΤΑ

¼ Κ. Γ. ΧΩΡΙΣ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ
ΝΙΦΑΔΕΣ ΚΑΡΥΔΑΣ

¼ ΚΟΥΠΑ ΣΤΡΑΓΓΙΣΤΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙ
ΧΑΜΗΛΩΝ ΛΙΠΑΡΩΝ

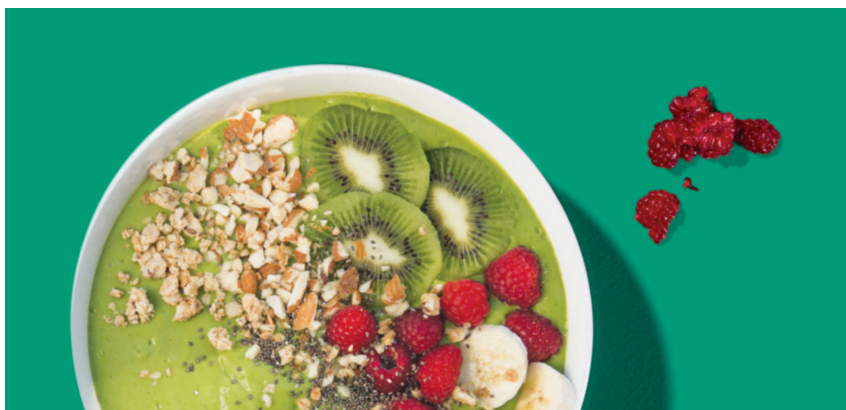
½ Κ. Γ. ΚΑΝΕΛΑ

1 ½ ΚΟΥΠΑ ΓΑΛΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ,
(375ml) ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ ΧΩΡΙΣ
ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ (Ή ΑΛΛΟ
ΓΑΛΑ/ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ
ΓΑΛΑΚΤΟΣ)

ΠΡΕΖΑ ΜΟΣΧΟΚΑΡΥΔΟ

2 ΧΟΥΡΜΑΔΕΣ, ΧΩΡΙΣ
ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ

1 Προσθέστε τα υλικά στο κύπελο NutriBullet® με τη σειρά που απαριθμούνται και αναμίξτε μέχρι να γίνει ομοιογενές το μείγμα.



Πράσινο μπολ smoothie της μητέρας Γης.



Ανακινήστε ό, τι σας έδωσε η μαμά Γη και θρέψτε το σώμα σας με αυτό το νόστιμο μπολ smoothie γεμάτο φρέσκα, φυλλώδη πράσινα λαχανικά και ικανοποιητικά υγιή λίπη.

2 ΚΟΥΠΕΣ	ΣΠΑΝΑΚΙ
1 ΚΟΥΠΑ	ΑΛΛΑ ΦΥΛΛΩΔΗ ΧΟΡΤΑ, ΟΠΩΣ ΣΕΣΚΟΥΛΑ Ή ΚΕΪΛ
1	ΠΑΓΩΜΕΝΗ, ΜΠΑΝΑΝΑ
½	ΑΒΟΚΑΝΤΟ
1 ΚΟΥΠΑ (240ml)	ΓΑΛΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ, ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ ΧΩΡΙΣ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ (Ή ΑΛΛΟ ΓΑΛΑ/ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΓΑΛΑΚΤΟΣ)
1 Κ. Σ.	ΒΟΥΤΥΡΟ ΑΠΟ ΚΑΣΙΟΥΣ

ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΕΣ ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΕΣ:
ΓΚΡΑΝΟΛΑ
ΨΙΛΟΚΟΜΜΕΝΑ ΑΜΥΓΔΑΛΑ
ΦΡΕΣΚΑ ΣΜΕΟΥΡΑ

- 1 Προσθέστε όλα τα υλικά εκτός από τη γκρανόλα, τα ψιλοκομμένα αμύγδαλα και τα σμέουρα στο κύπελλο του NutriBullet® και αναμίξτε μέχρι να γίνει ομοιογενές το μείγμα και να είστε προσεκτικοί ώστε να μην αναμιχθεί υπερβολικά.
- 2 Γαρνίρετε με γκρανόλα, ψιλοκομμένα αμύγδαλα, σμέουρα, ή οποιαδήποτε άλλη γαρνιτούρα της επιλογής σας.



Μπολ smoothie με ροδάκινο.



Φρέσκο και ροδακινένιο, αυτό το φρουτώδες μπολ smoothie ενισχύεται με μια θρεπτική νότα από σπόρους κάνναβης πλούσιους σε Ωμέγα-3.

- 2 ΚΟΥΠΕΣ **ΡΟΔΑΚΙΝΑ, ΠΑΓΩΜΕΝΑ**
- 1 **ΜΠΑΝΑΝΑ, ΠΑΓΩΜΕΝΗ**
- 1 ½ ΚΟΥΠΑ (375ml) **ΓΑΛΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ, ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ ΧΩΡΙΣ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ (Ή ΑΛΛΟ ΓΑΛΑ/ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΓΑΛΑΚΤΟΣ)**
- 1 Κ. Σ. **ΣΠΟΡΟΙ ΚΑΝΝΑΒΗΣ**

ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΕΣ ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΕΣ:
ΒΡΩΣΙΜΑ ΛΟΥΛΟΥΔΙΑ
ΦΕΤΕΣ ΦΡΕΣΚΟΥ ΡΟΔΑΚΙΝΟΥ
ΦΕΤΕΣ ΦΡΕΣΚΟΥ ΑΝΑΝΑ

- 1 Προσθέστε όλα τα υλικά, εκτός από τα βρώσιμα λουλούδια, τις φέτες φρέσκου ροδάκινου και τις φέτες φρέσκου ανανά στο κύπελλο NutriBullet® και ανακατέψτε μέχρι να γίνει ομοιογενές το μείγμα, προσέχοντας να μην αναμειχθεί υπερβολικά.
- 2 Γαρνίρετε με βρώσιμα λουλούδια, φρέσκες φέτες ροδάκινου, φρέσκες φέτες ανανά ή οποιαδήποτε άλλη γαρνιτούρα της επιλογής σας.



Ντρέσινγκ με μέλι και μουστάρδα.



ΓΙΑ 15 ΜΕΡΙΔΕΣ

Μια φορά αν γευτείτε αυτό το σπιτικό ντρέσινγκ με μέλι και μουστάρδα δεν θα επιλέξετε ποτέ ξανά ~~καλωμένο!~~ Μπόνους: είναι φθηνότερο από αυτό που αγοράσατε από το κατάστημα και δεν περιέχει ~~άρτυρα~~ πρόσθετα. Κατάσταση win-win.

7 ΟΖ
200gr

**ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΞΕΩΣ
ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ ΝΤΙΖΟΝ**

2 Κ. Σ.

ΜΗΛΟΕΥΔΟ

2 Κ. Σ.

ΛΕΥΚΟ ΞΥΔΙ

1 Κ. Σ.

ΧΥΜΟΣ ΛΕΜΟΝΙΟΥ

2 Κ. Σ.

ΜΕΛΙ

1 ΚΟΥΠΑ

ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

- 1 Ανακατέψτε όλα τα υλικά μέσα στο κύπελλο του NutriBullet® και αναμίξτε μέχρι να γίνει ομοιογενές το μείγμα.



Κρεμώδες άλειμμα με αβοκάντο και κόλιανδρο.



ΓΙΑ 15 ΜΕΡΙΔΕΣ

Το μπέργκερ σας μόλις έγινε πολύ καλύτερο χάρη σε αυτό το πλούσιο και κρεμώδες άλειμμα αβοκάντο. Μόνο το ένα τρίτο του αβοκάντο συνεισφέρει σχεδόν 20 βιταμίνες, μέταλλα και φυτοθρεπτικά συστατικά, καθιστώντας το μια θρεπτική πυκνή προσθήκη σε κάθε γεύμα ή σνακ.

1 6OZ, 450gr ΚΟΝΣΕΡΒΑ	ΤΟΜΑΤΙΓΙΟΣ ΜΕ ΧΥΜΟ
3	ΜΕΣΑΙΑ ΑΒΟΚΑΝΤΟ
¼ ΚΟΥΠΑ	ΦΡΕΣΚΟ ΚΟΛΙΑΝΔΡΟ
¼	ΛΕΥΚΟ ΚΡΕΜΜΥΔΙ
2 Κ. Σ.	ΧΥΜΟΣ ΛΑΪΜ
1 Κ. Γ.	ΑΛΑΤΙ
½ Κ. Γ.	ΠΙΠΕΡΙ

- 1 Ανακατέψτε όλα τα υλικά μέσα στο κύπελλο του NutriBullet® και αναμίξτε μέχρι να γίνει ομοιογενές το μείγμα.

Τροπικό κοκτέιλ φρούτων του πάθους.



Τροπικό και γεμάτο φρουτώδη καλοσύνη, αυτό το κοκτέιλ είναι οι διακοπές σε φλιτζάνι. Το να χρησιμοποιείτε φυσικά γλυκό μάνγκο και φρούτα του πάθους σημαίνει ότι δεν χρειάζεται να χρησιμοποιήσετε πολλή αγαύη ή πρόσθετη ζάχαρη.

- 1/4 ΚΟΥΠΑ **ΦΡΟΥΤΑ ΤΟΥ ΠΑΘΟΥΣ** 1 Προσθέστε τα υλικά στο κύπελο NutriBullet® με τη σειρά που αναγράφονται και αναμίξτε μέχρι να γίνει ομοιογενές το μείγμα.
- 1/2 ΚΟΥΠΑ **ΜΑΝΓΚΟ**
- 1 1/2 ΟΖ, 400ml **ΡΟΥΜΙ**
- 1 Κ. Σ. **ΑΓΑΥΗ**
- 1/3 ΚΟΥΠΑ **ΠΑΓΑΚΙΑ**

Paloma πραγματικών φρούτων.



~~Με~~ και ~~στυφή~~, αυτή η αναζωογονητική παλόμα χρησιμοποιεί φρέσκα εσπεριδοειδή και μέλι αντί αναψυκτικού με ζάχαρη. Πιείτε το όλο το χρόνο για να μεταφερθείτε σε αυτή την καλοκαιρινή κατάσταση.

- 1/2 ΚΟΥΠΑ **ΓΚΡΕΙΠΦΡΟΥΤ** 1 Προσθέστε τα πρώτα 6 συστατικά στο κύπελλο του NutriBullet® με τη σειρά που αναγράφεται, ανακατέψτε και ρίξτε σε ένα κύπελλο με αλάτι στο χείλος.
- 1/2 **ΛΑΙΜ, ΣΤΥΜΜΕΝΟ**
- 1/2 **ΛΕΜΟΝΙ, ΣΤΥΜΜΕΝΟ**
- 1 1/2 ΟΖ, 400ml **ΤΕΚΙΛΑ**
- 1 Κ. Σ. **ΜΕΛΙ**
- 1/3 ΚΟΥΠΑ **ΠΑΓΟ** 2 Ρίξτε από πάνω ανθρακούχο νερό.
- ΑΝΘΡΑΚΟΥΧΟ ΝΕΡΟ** 3 Πιείτε και απολαύστε!
- ΚΥΠΕΛΛΟ ΜΕ ΑΛΑΤΙ ΣΤΟ ΧΕΙΛΟΣ**



Ξυλάκια γρανίτας μάνγκο 2 συστατικών.



ΓΙΑ 6 ΞΥΛΑΚΙΑ ΓΡΑΝΙΤΑΣ

Χρησιμοποιώντας δύο συστατικά, αυτά τα Ξυλάκια τροπικού μάνγκο δεν θα μπορούσαν να είναι ευκολότερα - ή πιο νόστιμα. Περιέχουν επίσης μια διατροφική γροθιά: μόνο ένα φλιτζάνι μάνγκο παρέχει το 10% της ημερήσιας βιταμίνης Β6, το 35% της βιταμίνης Α και το 100% της ημερήσιας συνιστώμενης βιταμίνης C.

2 ΚΟΥΠΕΣ **ΠΑΓΩΜΕΝΟ ΜΑΝΓΚΟ**

1 ΚΟΥΠΑ **ΝΕΡΟ ΚΑΡΥΔΑΣ**

- 1 Ανακατέψτε και τα δύο συστατικά στο κύπελλο του NutriBullet® και αναμίξτε.
- 2 Ρίξτε το μείγμα σε καλούπια για παγωτό Ξυλάκι και παγώστε τα μέχρι να σφίξουν, περίπου 4 ώρες.



Σάντουιτς με παγωτό κρέμα, μούρα και κράκερ Γκράχαμ χωρίς ψήσιμο..



ΓΙΑ 6 ΜΕΡΙΔΕΣ

~~Χρησιμοποιώντας δύο συστατικά, αυτά τα ξυλάκια τροπικού μάνγκο δεν θα μπορούσαν να είναι ευκολότερα ή πιο νόστιμα. Περιέχουν επίσης μια διατροφική γροθιά: μόνο ένα φλιτζάνι μάνγκο παρέχει το 10% της ημερήσιας βιταμίνης Β6, το 35% της βιταμίνης Α και το 100% της ημερήσιας συνιστώμενης βιταμίνης C.~~

ΓΙΑ ΤΑ COOKIES:

- 1 ΚΟΥΠΑ **ΒΡΩΜΗ**
- 4 **ΚΡΑΚΕΡ ΓΚΡΑΧΑΜ**
- ¾ ΚΟΥΠΑ **ΒΟΥΤΥΡΟ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ**
- ¼ ΚΟΥΠΑ **ΛΑΔΙ ΚΑΡΥΔΑΣ ΛΙΩΜΕΝΟ**

ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΓΩΤΟ:

- 1 **ΜΠΑΝΑΝΑ, ΠΑΓΩΜΕΝΗ**
- ½ ΚΟΥΠΑ **ΦΡΑΟΥΛΕΣ, ΠΑΓΩΜΕΝΕΣ**
- ½ ΚΟΥΠΑ **ΣΜΕΟΥΡΑ, ΠΑΓΩΜΕΝΑ**
- ½ ΚΥΠΕΛΛΟ (120ml) **ΧΩΡΙΣ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ ΓΑΛΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ, ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ (Ή ΑΛΛΟ ΓΑΛΑ/ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΓΑΛΑΚΤΟΣ)**

*ΚΡΑΚΕΡ ΓΚΡΑΧΑΜ ή άλλα  κράκερς

- 1 Πρώτα, φτιάξτε τα μπισκότα. Στρώστε ένα ταψί με αντικολλητικό χαρτί.
- 2 Συνδυάστε όλα τα υλικά για τα μπισκότα σε ένα μπολ που είναι ασφαλές για φούρνο μικροκυμάτων. Ζεστάνετε στον φούρνο μικροκυμάτων για περίπου 30 δευτερόλεπτα, αφαιρέστε και αναμίξτε όλα τα υλικά για να δέσουν.
- 3 Πλάστε τη ζύμη σε μπαλάκια 1 ½ ίντσας, τα πλατύνετε και τα βάζετε πάνω στο αντικολλητικό χαρτί.
- 4 Βάλτε τα στην κατάψυξη να παγώσουν.
- 5 Ενώ τα μπισκότα σκληραίνουν, φτιάξτε την ωραία κρέμα ανακατεύοντας όλα τα υλικά στο κύπελλο του NutriBullet® σας.
- 6 Φτιάξτε τα σάντουιτς μπισκότων τοποθετώντας μια μπάλα παγωτό ανάμεσα σε δύο μπισκότα.
- 7 Διατηρήστε στην κατάψυξη μέχρι να είστε έτοιμοι να τα καταναλώσετε.

nutribullet®



ΟΔΗΓΟΣ ΣΥΝΤΑΓΩΝ

ΟΔΗΓΟΣ ΣΥΝΤΑΓΩΝ

NutriBullet, LLC | www.nutribullet.com | Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. Το NutriBullet και το λογότυπο NutriBullet είναι εμπορικά σήματα της εταιρείας CarBran Holdings, LLC καταχωρημένα στις ΗΠΑ και παγκοσμίως.

Οι εικόνες μπορεί να διαφέρουν από το πραγματικό προϊόν. Προσπαθούμε συνεχώς να βελτιώνουμε τα προϊόντα μας, επομένως οι προδιαγραφές που περιέχονται στο παρόν υπόκεινται σε αλλαγές χωρίς προειδοποίηση.

Σειρά 190903_NBR_NB9

DE'LONGHI KENWOOD HELLAS A.E.

ΜΑΡΙΝΟΥ ΑΝΤΥΠΑ 96, 14235, ΝΕΑ ΙΩΝΙΑ

T. 210 2854 880, F. 210 2854 888, SERVICE: 801 11 33 444

www.nutribullet.gr

