

Οδηγός συνταγών.

Συνταγές,
συμβουλές
& πολλά άλλα!



nutribullet.
BLENDER
COMBO

Βεβαιωθείτε ότι έχετε διαβάσει τον
εσωκλειόμενο Οδηγό Χρήστη πριν
χρησιμοποιήσετε τη μονάδα σας.



Περιεχόμενα.

- 05 Εισαγωγή
- 07 Τι συμπεριλαμβάνεται
- 08 Συναρμολόγηση κανάτας
- 09 Συναρμολόγηση
κυπέλλου NutriBullet®
- 10 Πίνακας ελέγχου ανάδευσης
- 12 Δημιουργώντας ένα smoothie
- 14 Εικονίδια συνταγών
- 17 Συνταγές
 - 17 Smoothies
 - 24 Μπολ Smoothie
 - 31 Σούπες
 - 38 Ντιπ & σάλτσες
 - 46 Κοκτέιλς
 - 50 Διάφορα

Σας ευχαριστούμε που αγοράσατε το NutriBullet® Blender Combo.

ΕΥΚΟΛΟ. ΓΕΥΣΤΙΚΟ. ΘΡΕΠΤΙΚΟ.

NutriBullet® Blender Combo Οδηγός συνταγών.

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

Να σας συστήσουμε το NutriBullet® Blender Combo. Είναι το NutriBullet® που γνωρίζετε και αγαπάτε αλλά με μεγαλύτερη ισχύ, μεγαλύτερη λειτουργικότητα και μεγαλύτερη χωρητικότητα ώστε να μπορείτε να φτιάχνετε ακόμα πιο γευστικές και πιο θρεπτικές δημιουργίες.

Με 3 ταχύτητες, μια παλμική ρύθμιση, και ένα πρόγραμμα εκκυλίσματος, το NutriBullet® Blender Combo σας βοηθά να χτυπήσετε ένα ατελείωτο εύρος φρέσκων υλικών και γευστικών συνταγών με ελάχιστη προσπάθεια. Χρειάζεστε ένα πρωινό που σας δίνει ενέργεια; Φτιάξτε ένα smoothie φρούτων και λαχανικών στο κύπελλο NutriBullet® της επιλογής σας ή μια παρτίδα για ολόκληρη την οικογένεια μέσα στην κανάτα. Δεν προλαβαίνετε να φτιάξετε δείπνο; Πολτοποιήστε μια ανακουφιστική σούπα σε ένα λεπτό (κυριολεκτικά), απευθείας στο μπλέντερ σας. Διασκεδαστικός; Εύγευστα ντιπ συνδυάζονται γρήγορα (όπως και τα φρουτώδη παγωμένα κοκτέιλ).

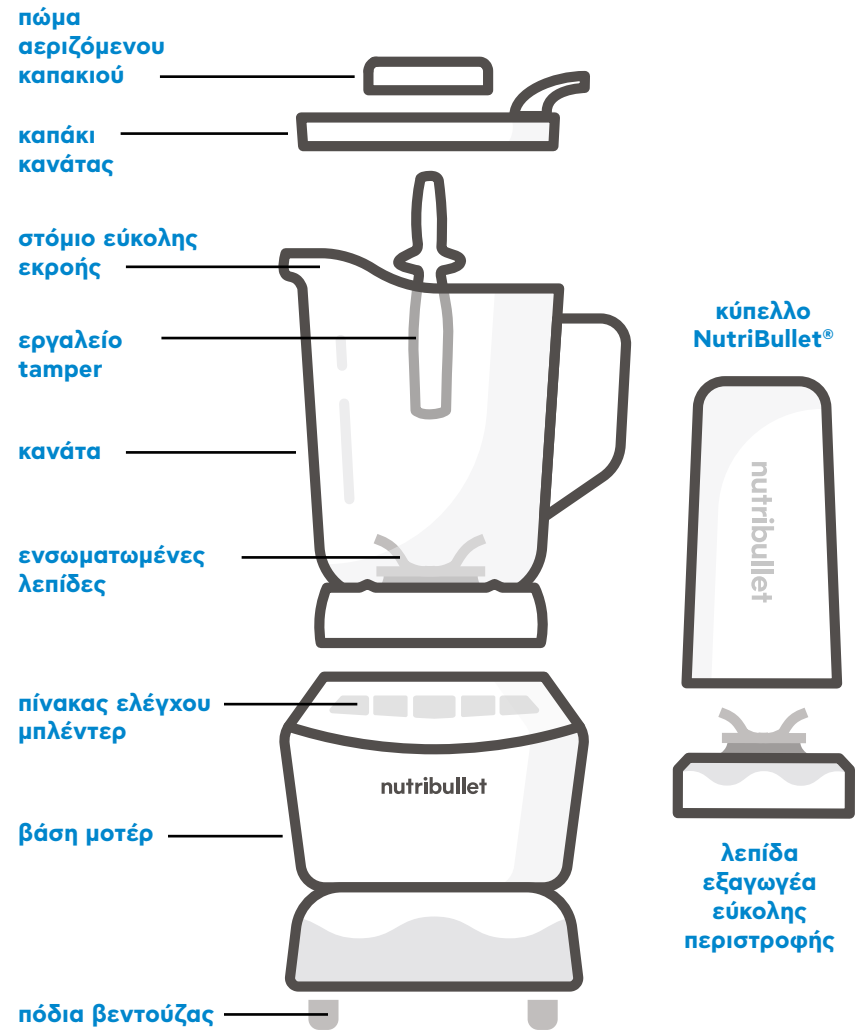
Και παρεμπιπτόντως: είναι εξαιρετικά εύκολο να καθαριστεί.

Πραγματικά δεν υπάρχει ευκολότερος τρόπος για να φτιάξετε απλά, υγιεινά smoothies, γεύματα, σνακ και λικουδιές που πραγματικά θέλετε να φάτε, παρά με αυτό το μηχάνημα που κάνει τα πάντα. Συγκεντρώσαμε μερικές από τις αγαπημένες μας συνταγές σε αυτό το βιβλίο για να γνωριστείτε. Δοκιμάστε τις και μετά πειραματιστείτε με τις δικές σας. Ανυπομονούμε να δούμε τους συνδυασμούς που θα δημιουργήσετε!





Τι συμπεριλαμβάνεται.



Συναρμολόγηση κανάτας.



1

Τοποθετήστε την κανάτα σε μια καθαρή, στεγνή, επίπεδη επιφάνεια. Βάλτε τα υλικά στην κανάτα, βεβαιωθείτε ότι δεν υπερβαίνουν τη γραμμή μέγιστου MAX.



2

Τοποθετήστε το καπάκι με το πάμα αεριζόμενου καπακιού που έχετε τοποθετήσει στην κανάτα, βεβαιωθείτε ότι είναι ευθυγραμμισμένο με τη λαβή.




3

Χαμηλώστε την κανάτα στη βάση του μοτέρ, ευθυγραμμίζοντας τη λαβή στα δεξιά και στρίψτε δεξιόστροφα για να την κλειδώσετε στη θέση της. Όταν ακούσετε το κλικ είναι κλειδωμένη και έτοιμη για ανάδευση.




4

Πατήστε το **POWER** , στη συνέχεια επιλέξτε μια ταχύτητα ή το πρόγραμμα εξαγωγή στον πίνακα ελέγχου ανάδευσης.



5

Όταν είστε έτοιμοι, σταματήστε τη συσκευή πατώντας το **POWER** , τη λειτουργία που εκτελείται και περιμένετε μέχρι να σταματήσουν να γυρίζουν οι λεπίδες.

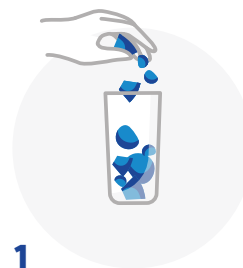


6

Στρίψτε την κανάτα και σηκώστε από τη βάση μοτέρ. Σερβίρετε και απολαύστε!

Συναρμολόγηση κύπελλου NutriBullet®.

ΒΛΕΠΕ ΟΔΗΓΟ ΧΡΗΣΤΗ
ΓΙΑ ΑΝΑΛΥΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ
ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



1

Προσθέστε τα υλικά* στο κύπελλο NutriBullet®.



2

Τοποθετήστε τη λεπίδα εξαγωγέα εύκολης περιστροφής πάνω στο κύπελλο και στρίψτε μέχρι να σφραγιστεί καλά.




3

Γυρίστε το κύπελλο ανάποδα και τοποθετήστε το στη βάση του μοτέρ, στρίβοντας απαλά δεξιόστροφα για να κλειδώσει στη θέση του.




4

Πατήστε το **POWER** , στη συνέχεια επιλέξτε την ταχύτητα που επιθυμείτε ή το πρόγραμμα εξαγωγέα στον πίνακα ελέγχου ανάδευσης.



5

Όταν είστε έτοιμοι, σταματήστε τη συσκευή πατώντας το **POWER** , τη λειτουργία που εκτελείται και περιμένετε μέχρι να σταματήσουν να γυρίζουν οι λεπίδες.



6

Ξεκλειδώστε τη διάταξη περιστρέφοντας απαλά το κύπελλο αριστερόστροφα. Θα ακούσετε ένα κλικ. Απολαύστε το!



ΠΡΟΣΟΧΗ: Μην χρησιμοποιείτε μαχαίρι, κουτάλι, σπάτουλα ή άλλη συσκευή εκτός από το εργαλείο tamper που εσωκλείεται για να σπρώξετε τα υλικά πιο κοντά στις λεπίδες.



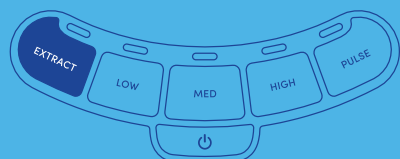
ΠΟΤΕ ΜΗΝ αναδεύετε ζεστά υλικά στα κύπελλα NutriBullet®.

Πίνακας ελέγχου ανάδευσης.



ΘΕΣΗ ΕΝΤΟΣ/ΕΚΤΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

Το κουμπί λειτουργίας ενεργοποιεί την κύρια λειτουργία του μηχανήματος. Όταν πιεστεί αυτό το κουμπί ανάβει για να δείξει ότι το μοτέρ είναι ενεργό και μπορούν να χρησιμοποιηθούν οι άλλες λειτουργίες. Να απενεργοποιείτε πάντα την κύρια λειτουργία και να βγάξετε τη μονάδα από την πρίζα όταν το μηχάνημα δε βρίσκεται σε λειτουργία.



ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΞΑΓΩΓΕΑ (EXTRACT)

Χρησιμοποιείται για να διασπάσετε ολόκληρα φρούτα, λαχανικά και πάγο σε smoothies πλούσια σε θρεπτικά συστατικά. Αυτό το κουμπί θα ενεργοποιήσει έναν κύκλο λειτουργίας που απενεργοποιείται αυτόματα.



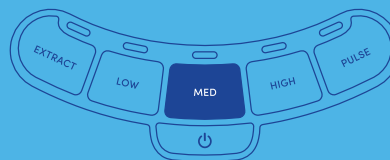
ΧΑΜΗΛΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ (LOW)

Χρησιμοποιείται για να αναμίξετε λεπτές ζύμες, σάλτσες, μαρινάδες, ομελέτα, για να επεξεργαστείτε μαγειρεμένα φαγητά και άψητα φρούτα.



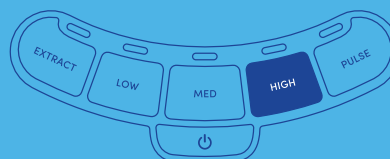
ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

ΜΗΝ ΑΝΑΔΕΥΕΤΕ ΠΟΤΕ ΖΕΣΤΑ ΥΓΡΑ ΣΕ ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ ΣΤΕΓΑΝΟ ΦΛΙΤΖΑΝΙ NUTRIBULLE[®]. Αν το κάνετε αυτό ενδέχεται να δημιουργηθεί υπερβολική πίεση με κίνδυνο πρόκλησης προσωπικού τραυματισμού ή υλικών ζημιών. Τα ζεστά υλικά θα πρέπει να αναδεύονται μόνο στην κανάτα χρησιμοποιώντας κατάλληλες διατάξεις ασφαλείας.



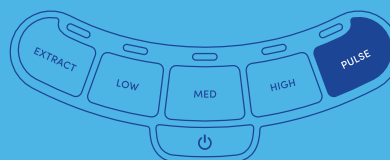
ΜΕΣΑΙΑ ΤΑΧΥΤΗΤΑ (MEDIUM)

Χρησιμοποιείται για να πολτοποιήσετε σούπες, να αναμίξετε ντιπ, να αλέσετε ξηρούς καρπούς, και να αναδεύσετε σάλτσες, αλείμματα, ανάμικτα ποτά, ποτά σε σκόνη και μιλκσέικ.



ΥΨΗΛΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ (HIGH)

Χρησιμοποιείται για να ρευστοποιήσετε πηχτά μείγματα και να αναδεύσετε κατεψυγμένα φρούτα και λαχανικά.



ΠΑΛΜΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ (PULSE)

Χρησιμοποιείται για να ελέγχετε την κοπή και την επεξεργασία.



ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:

ΜΗΝ χρησιμοποιείτε αυτή τη ρύθμιση με ζεστά υλικά!

Δημιουργώντας ένα smoothie.

Ο αγαπημένος μας οδηγός για τη δημιουργία ενός υπέροχου smoothie, κάθε φορά. Για καλύτερα αποτελέσματα, προσθέστε υλικά με τη σειρά που αναφέρεται παρακάτω.

- 1 Πρέπει πάντα να προσθέτετε υγρό πριν αναμίξετε ένα smoothie.
- 2 Μην γεμίζετε υπερβολικά το κύπελλό σας. Να βεβαιώνεστε ότι τα υλικά και το υγρό σας δεν υπερβαίνουν τη γραμμή μέγιστης πλήρωσης υλικών και υγρών 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 ΧΟΡΤΑ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ
- 2 ΦΡΟΥΤΑ
όσα είδη σας αρέσουν
- 3 ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ (Προαιρετικά)
- 4 ΥΓΡΟ
Μην υπερβαίνει ποτέ τη γραμμή MAX
- 5 ΤΟΝΩΤΙΚΑ (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 καθώς και τα σχήματα του κυπέλλου και της κανάτας 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

ΕΝΙΣΧΥΤΙΚΑ

- 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 (αμύγδαλο, φιστίκι, κάσιους, ηλιόσπορος)
- σκόνες υπερτροφών (κακάο, μάκα, χλωρέλλα, σπιρουλίνα)
- σπόροι (σπόροι τσία, λιναρόσποροι, 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:**

Τι άρρωστες μέρες;

Με αυτές τις πλούσιες σε αντιοξειδωτικά συνταγές βοηθάτε το σώμα σας να διατηρήσει την ευρωστία του.



ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΓΙΑ ΣΝΑΚ:

Απλά ένα «μεζεδάκι»

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.



ΣΥΝΤΑΓΗ ΚΑΝΑΤΑΣ:

Οι συνταγές που επισημαίνονται με αυτό το εικονίδιο παρασκευάζονται στην κανάτα. Πάρτυ για έναν; Διαιρέστε τα υλικά με το 4 και αναμίξτε στο κύπελλο σας NutriBullet*.



ΣΥΝΤΑΓΗ ΚΥΠΕΛΛΟΥ **NUTRIBULLET® :**



Με το εικονίδιο αυτό επισημαίνεται συνταγή που φτιάχνεται στο κύπελλο NutriBullet® . Σερβίρετε περισσότερους από έναν; Πολλαπλασιάστε τα υλικά επί έως και τέσσερα και αναμίξτε στην κανάτα σας.



ΠΡΟΣΟΧΗ: ΠΟΤΕ μην αναμιγνύετε ζεστά υλικά στα σφραγισμένα κύπελλα NutriBullet.



Smoothies.

 ~~Τίποτα δεν κάνει~~ ένα smoothie με εξαγωγή των θρεπτικών ουσιών όπως το NutriBullet® Blender Combo. Ρίξτε μέσα ~~τα χόρτα σας,~~ α 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)



Βασικό πράσινο smoothie.



ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ

Θεωρήστε αυτό το μίγμα ως το «μικρό μαύρο φόρεμα» των Smoothies του NutriBullet® : δε βγαίνει ποτέ από τη μόδα.

4 ΦΛΙΤΖΑΝΙΑ ΣΠΑΝΑΚΙ (Η ΑΛΛΟ ΦΥΛΩΔΕΣ ΛΑΧΑΝΙΚΟ), ΧΑΛΑΡΑ ΣΥΣΚΕΥΑΣΜΕΝΟ

4 ΜΙΚΡΕΣ ΜΠΑΝΑΝΕΣ, ΠΑΓΩΜΕΝΕΣ

1 ½ ΦΛΙΤΖΑΝΙ (375ML) ΓΑΛΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ, ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ ΧΩΡΙΣ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ (Η ΑΛΛΟ ΓΑΛΑ/ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΓΑΛΑΚΤΟΣ)

¼ ΦΛΙΤΖΑΝΙ ΦΥΣΤΙΚΟΒΟΥΤΥΡΟ

2 ΦΛΙΤΖΑΝΙΑ ΣΚΕΤΟ ΣΤΡΑΓΓΙΣΤΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΧΩΡΙΣ ΛΙΠΑΡΑ

4 ΜΕΖΟΥΡΕΣ ΣΚΟΝΗ ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ (ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΑ)

2 ΦΛΙΤΖΑΝΙΑ ΠΑΓΑΚΙΑ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΝΑ

ΜΕΡΙΔΑ 270 θερμίδες, 10g λίπη, 33g υδατάνθρακες, 4g φυτικές ίνες, 18g ζάχαρη, 17g πρωτεΐνη. Τα διατροφικά στοιχεία βασίζονται στη συνταγή όπως αναφέρεται. Η προσθήκη πρωτεΐνης ή η αλλαγή οποιουδήποτε συστατικού θα μεταβάλλει το διατροφικό περιεχόμενο.

1 Προσθέστε τα υλικά στην κανάτα με τη σειρά που αναφέρονται.

2 Σκεπάστε με το καπάκι της κανάτας και αναμίξτε στο πρόγραμμα **EXTRACT**. Απολαύστε το!

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ

Για να βοηθήσετε να διατηρηθεί η ενέργειά σας σταθερή ολόκληρη την ημέρα (γεια σου ύφεση κατά τις 3μμ!), στοχεύστε να ισορροπήσετε τα γεύματα και τα σνακ με υψηλής ποιότητας πρωτεΐνη, υγιεινά λιπαρά και υδατάνθρακες γεμάτων με φυτικές ίνες. Αυτός ο συνδυασμός από στραγγιστό γιαούρτι, φυτικόβούτυρο, φρούτα και λαχανικά θα πρέπει να είναι αρκετός.

ΕΧΕΤΕ ΑΛΛΕΡΓΙΑ ΣΤΟΥΣ ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ;

Αντικαταστήστε το φυτικόβούτυρο με βούτυρο ηλιόσπορων και αντικαταστήστε το γάλα αμυγδάλου για κάποιο άλλο υγρό της επιλογής σας όπως το κανονικό γάλα, το γάλα σόγιας ή ακόμα και με νερό.



Σούπερ μπλε smoothie.



ΓΙΑ 1 ΜΕΡΙΔΑ

Υπάρχει τέτοιο πράγμα όπως το τέλειο smoothie; Αυτό το γλυκό μείγμα είναι σίγουρα ένα ισχυρό επιχείρημα υπέρ αυτού.

1 ½ ΦΛΙΤΖΑΝΙ ΣΠΑΝΑΚΙ, ΣΥΣΚΕΥΑΣΜΕΝΟ

½ ΦΛΙΤΖΑΝΙ ΜΥΡΤΙΛΑ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ

½ ΜΠΑΝΑΝΑ, ΠΑΓΩΜΕΝΗ

1 ½ ΦΛΙΤΖΑΝΙ (375ML) ΓΑΛΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ, ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ ΧΩΡΙΣ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ (Η ΑΛΛΟ ΓΑΛΑ/ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΓΑΛΑΚΤΟΣ)

1 Κ. Σ. ΒΟΥΤΥΡΟ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ

2 ΦΛΙΤΖΑΝΙΑ ΣΚΕΤΟ ΣΤΡΑΓΓΙΣΤΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΧΩΡΙΣ ΛΙΠΑΡΑ

½ Κ.Γ. ΚΑΝΕΛΛΑ

1 ΜΕΖΟΥΡΑ ΣΚΟΝΗ ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ (ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΑ)

1 Προσθέστε τα υλικά* στο κύπελλο NutriBullet® με τη σειρά που αναφέρονται.

2 Περιστρέψτε πάνω στη λεπίδα εξαγωγέα εύκολης περιστροφής και ανακατέψτε στο **EXTRACT**. Απολαύστε το!

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ

Τα μούρα είναι μερικές από τις αγαπημένες μας υπερτροφές-έχουν διερευνηθεί πολύ καλά 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! Απολαύστε μια μερίδα από αυτά την ημέρα για να ωφεληθείτε από τα πολλά οφέλη.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ 260 θερμίδες, 13g λίπη, 31g υδατάνθρακες, 8g φυτικές ίνες, 15g ζάχαρη, 8g πρωτεΐνη. Τα διατροφικά στοιχεία βασίζονται στη συνταγή όπως αναφέρεται. Η προσθήκη πρωτεΐνης ή η αλλαγή οποιουδήποτε συστατικού θα μεταβάλλει το διατροφικό περιεχόμενο.



Smoothie ενίσχυσης του ανοσοποιητικού.



ΓΙΑ 1 ΜΕΡΙΔΑ

Αυτό το ανοιχτό πορτοκαλί smoothie προσφέρει αναζωογόνηση, είτε αισθάνεστε άσχημα και καταπονημένοι είτε ότι βρίσκεστε στην κορυφή του κόσμου.

½ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ, ΚΑΘΑΡΙΣΜΕΝΟ

½ ΦΛΙΤΖΑΝΙ ΚΑΡΟΤΑ

½ ΦΛΙΤΖΑΝΙ ΚΟΜΜΑΤΙΑ ΜΑΝΓΚΟ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ

1 ΦΛΙΤΖΑΝΙ (240ML) ΝΕΡΟ ΚΑΡΥΔΑΣ

1 Κ. Σ. ΣΠΟΡΟΙ ΚΑΝΝΑΒΗΣ

1 ΕΚ. ΡΙΖΑ ΚΟΥΡΚΟΥΜΑ

1 ΕΚ. ΡΙΖΑ ΤΖΙΝΤΖΕΡ

ΠΡΕΖΑ ΠΙΠΕΡΙ ΚΑΓΙΕΝ ΣΚΟΝΗ ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ (ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΑ)

1 ΜΕΖΟΥΡΑ ΝΕΡΟ, ΑΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΓΙΑ ΝΑ ΦΤΑΣΕΙ ΤΗ ΓΡΑΜΜΗ ΜΑΧ

1 Προσθέστε τα υλικά* στο κύπελλο NutriBullet® με τη σειρά που αναφέρονται.

2 Περιστρέψτε πάνω στη λεπίδα εξαγωγέα εύκολης περιστροφής και ανακατέψτε στο **EXTRACT**. Απολαύστε το!

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ

Τα βότανα και τα μπαχαρικά προσθέτουν στο φαγητό σας γεύση και τονωτικές για το σώμα συνθέσεις. Διαφορετικοί τύποι έχουν συνδεθεί με συγκεκριμένα οφέλη όπως το τζίντζερ που υποστηρίζει το πεπτικό, ο κουρκουμάς που δαμάζει τη φλεγμονή, και πιπέρι καγιέν που τονώνει τον μεταβολισμό. Ανανεώστε τα smoothies σας προσθέτοντας μια ποικιλία από γευστικά «έξτρα» στο μείγμα.


ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ 230 θερμίδες, 5g λίπη, 43g υδατάνθρακες, 6g φυτικές ίνες, 34g ζάχαρη, 5g πρωτεΐνη. Τα διατροφικά στοιχεία βασίζονται στη συνταγή όπως αναφέρεται. Η προσθήκη σκόνης πρωτεΐνης θα μεταβάλλει το διατροφικό περιεχόμενο.

Loco-cocoa recovery shake.



ΓΙΑ 1 ΜΕΡΙΔΑ

Ένα σοκολατούχο, πρωτεϊνικό smoothie ιδανικό για μια λιχουδιά μετά τη γυμναστική.

1	ΜΠΑΝΑΝΑ	
¼	ΑΒΟΚΑΝΤΟ	
1 ½ ΦΛΙΤΖΑΝΙ (375ML)	ΓΑΛΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ, ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ ΧΩΡΙΣ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ (Η ΑΛΛΟ ΓΑΛΑ/ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΓΑΛΑΚΤΟΣ)	
½ Κ. Γ.	ΒΑΝΙΛΙΑ	
1 Κ. Σ.	 ΝΙΜΠΣ ΚΑΚΑΟ	
1 Κ. Σ.	ΚΑΚΑΟ ΣΕ ΣΚΟΝΗ ΧΩΡΙΣ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ	
½ Κ. Γ.	ΚΑΝΕΛΑ	
1 ΜΕΖΟΥΡΑ	ΣΚΟΝΗ ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ	

- 1 Προσθέστε τα υλικά* στο κύπελλο NutriBullet® με τη σειρά που αναφέρονται.
- 2 Βιδώστε πάνω στη λεπίδα εξαγωγέα εύκολης περιστροφής και ανακατέψτε στο **EXTRACT**. Απολαύστε το!

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ

Μετά από μια προπόνηση, το σώμα σας είναι σαν ένα σφουγγάρι έτοιμο να απορροφήσει θρεπτικά συστατικά. Συμπληρώστε το με ένα σνακ αποκατάστασης γεμάτο με σύνθετους υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και λίγο υγιεινό λίπος.

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΗ



Αναβαθμίστε το smoothie σας με λίγο πιπέρι καγιέν.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΝΑ

ΜΕΡΙΔΑ 390 θερμίδες, 16g λίπη, 41g υδατάνθρακες, 7g φυτικές ίνες, 15g ζάχαρη, 27g πρωτεΐνη. Τα διατροφικά στοιχεία βασίζονται στη συνταγή όπως αναφέρεται. 1 μεζούρα σκόνης πρωτεΐνης έχει ως βάση 30g ή ¼ κούπα μείγματος πρωτεΐνης οργανικού αρακά.



Μπολ Smoothie

Όπως το smoothie, αλλά τρώγεται με κουτάλι. Αυτά τα μπολ είναι εξαιρετικά όταν θέλετε κάτι αναζωογονητικό και κρεμώδες ~~αλλά λίγο πιο ουσιαστικό από το μέσο~~  ~~ανάμεικτο ποτό σας.~~ Ρίξτε από πάνω  γκρανόλα, φρέσκα φρούτα, νιμψς κακάο, ξηρούς καρπούς, σπόρους, ή βούτυρα ξηρών καρπών και μετατρέψτε το μπολ σας σε ένα εξαιρετικά θρεπτικό και ικανοποιητικό γεύμα.



Για περισσότερες γευστικές συνταγές, επισκεφτείτε το nutribullet.com





Μπολ Smoothie με μούρα.



ΓΙΑ 1 ΜΕΡΙΔΑ

Σαν γλυκιά τάρτα και ζουμερό, αυτό το μπολ με το έντονο χρώμα, είναι γεμάτο με γλυκιά γεύση μούρων και ευεργετικές φυτικές ίνες.

1 ΦΛΙΤΖΑΝΙ	ΦΡΑΟΥΛΕΣ, ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΕΣ
½ ΦΛΙΤΖΑΝΙ	ΣΜΕΟΥΡΑ, ΠΑΓΩΜΕΝΑ
1	ΜΠΑΝΑΝΑ, ΠΑΓΩΜΕΝΗ
1	ΧΟΥΡΜΑΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ
1 ΦΛΙΤΖΑΝΙ (240ML)	ΓΑΛΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ, ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ ΧΩΡΙΣ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ (Η ΑΛΛΟ ΓΑΛΛΑ/ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΓΑΛΑΚΤΟΣ)

- 1 Προσθέστε τα υλικά* στο κύπελλο NutriBullet® με τη σειρά που αναφέρονται.
- 2 Βιδώστε πάνω στη λεπίδα εξαγωγέα εύκολης περιστροφής και ανακατέψτε στο **EXTRACT**.
- 2 Μεταφέρετε σε ένα μπολ και γαρνίρετε κατά βούληση αν το επιθυμείτε.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ

Μια διατροφή πλούσια σε φυτικές ίνες συνδέεται με βελτιωμένο έλεγχο του σακχάρου στο αίμα, καλύτερη πέψη και μειωμένο κίνδυνο καρδιακών παθήσεων και καρκίνου, μεταξύ άλλων πλεονεκτημάτων. Εμπλουτίστε τη διατροφή σας τρώγοντας φρούτα πλούσια σε φυτικές ίνες όπως φράουλες και σμέουρα. Απλά βεβαιωθείτε ότι αυξάνετε την πρόσληψη σταδιακά. Πάρα πολλά, σε μικρό χρονικό διάστημα, μπορεί να επηρεάσουν τη πέψη!

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΝΑ

ΜΕΡΙΔΑ 260 θερμίδες, 3,5g λίπη, 58 υδατάνθρακες, 13g φυτικές ίνες, 30g ζάχαρη, 4g πρωτεΐνη. Τα διατροφικά στοιχεία βασίζονται στη συνταγή όπως αναφέρεται.



Μπολ Smoothie «πράσινο τέρας».



ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ

Το πράσινο είναι καλό - ειδικά όταν πρόκειται για smoothie (και μπολ smoothie).

4 ΦΛΙΤΖΑΝΙΑ ΣΠΑΝΑΚΙ (Η ΑΛΛΟ ΦΥΛΩΔΕΣ ΛΑΧΑΝΙΚΟ), ΧΑΛΑΡΑ ΣΥΣΚΕΥΑΣΜΕΝΟ

2 ΦΛΙΤΖΑΝΙΑ ΛΑΧΑΝΟ ΚΕΪΛ BABY (Η ΑΛΛΟ ΦΥΛΩΔΕΣ ΛΑΧΑΝΙΚΟ), ΧΑΛΑΡΑ ΣΥΣΚΕΥΑΣΜΕΝΟ

4 ΜΙΚΡΕΣ ΜΠΑΝΑΝΕΣ, ΠΑΓΩΜΕΝΕΣ

1 ΑΒΟΚΑΝΤΟ

3 ΦΛΙΤΖΑΝΙΑ (720ML) ΓΑΛΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ, ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ ΧΩΡΙΣ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ (Η ΑΛΛΟ ΓΑΛΑ/ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΓΑΛΑΚΤΟΣ)

½ ΦΛΙΤΖΑΝΙ ΒΟΥΤΥΡΟ ΑΠΟ ΚΑΣΙΟΥΣ

ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΕΣ ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΕΣ:

ΓΚΡΑΝΟΛΑ

ΨΙΛΟΚΟΜΜΕΝΑ ΑΜΥΓΔΑΛΑ

ΦΡΕΣΚΑ ΣΜΕΟΥΡΑ

1 Προσθέστε τα υλικά στην κανάτα με τη σειρά που αναφέρονται.

2 Σκεπάστε με το καπάκι της κανάτας και αναμίξτε στο πρόγραμμα **EXTRACT**.

3 Μεταφέρετε σε τέσσερα μπολ (ή φυλάξτε το υπόλοιπο για αργότερα) και γαρνίρετε με αμύγδαλα, σμέουρα και γκranόλα, εφόσον το επιθυμείτε.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ

Για να λάβετε την απόλυτη ποσότητα θρεπτικών συστατικών και να αξιζούν οι θερμίδες σας, ενσωματώστε στη διατροφή σας καθημερινά σκούρα, φυλλώδη πράσινα λαχανικά (σπανάκι, σέσκουλα, κέιλ κ.λπ.). Πετύχετε τον πράσινο στόχο σας (και μετά και άλλους!) με αυτή τη συνταγή.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΝΑ

ΜΕΡΙΔΑ (χωρίς γαρνιτούρες):

360 θερμίδες, 23g λίπη, 38g υδατάνθρακες, 7g φυτικές ίνες, 13g ζάχαρη, 8g πρωτεΐνη. Τα διατροφικά στοιχεία βασίζονται στη συνταγή όπως αναφέρεται. Η αντικατάσταση οποιωνδήποτε συστατικών θα μεταβάλλει το διατροφικό περιεχόμενο.



Σούπες.

Εύκολος τρόπος για να «φάτε» τα λαχανικά σας; Σούπες! Και δεν χρειάζεται να σιγοβράζετε μια κατσαρόλα όλη μέρα για ένα θρεπτικό μπολ. Οι συνταγές σε αυτή την ενότητα γίνονται σε λεπτά, κάνοντας γρήγορα και θρεπτικά γεύματα που ικανοποιούν ουσιαστικά.

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΗ:

Είστε σόλο; Καταψύξτε τυχόν υπόλοιπη σούπα σε επαναχρησιμοποιήσιμες σακούλες. Αποψύξτε απλά και ζεστάνετε στο μάτι αν θέλετε ένα γρήγορο δείπνο.



ΠΡΟΣΟΧΗ:

Φτιάξτε σούπα μόνο στην αεριζόμενη κανάτα. Ποτέ μην ανάμιγνύετε ζεστά ή ανθρακούχα υλικά στα σφραγισμένα κύπελλα NutriBullet®.



Ντοματόσουπα vegan.

ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ

Τα γαλακτοκομικά δεν είναι για σας; Αυτή η πλούσια ντοματόσουπα αντικαθιστά με κάσιους την κρέμα χωρίς να θυσιάζει τη γεύση.

- | | | | |
|---------|---|---|--|
| 2 | ΚΟΝΣΕΡΒΕΣ ΤΩΝ 420 ΜΛ ΑΠΟ ΟΛΟΚΛΗΡΕΣ ΝΤΟΜΑΤΕΣ, ΣΤΡΑΓΓΙΣΜΕΝΕΣ | 1 | Ανακατεύετε όλα τα υλικά στην κανάτα με τη σειρά που αναγράφεται και σκεπάστε με το καπάκι της κανάτας. Βεβαιωθείτε ότι το πόμα αεριζόμενου καπακιού έχει τοποθετηθεί και ασφαλίστε πριν την ανάμειξη. |
| 1 | ΚΙΤΡΙΝΟ ΚΡΕΜΜΥΔΙ, ΚΑΘΑΡΙΣΜΕΝΟ | 2 | Ξεκινήστε το μπλέντερ στο LOW . Μόλις τα υλικά αναμειχθούν και ομογενοποιηθούν, αυξήστε την ταχύτητα στο HIGH μέχρι να πολτοποιηθούν πλήρως, περίπου 1 λεπτό. |
| 4 | ΣΚΕΛΙΔΕΣ ΣΚΟΡΔΟ | 3 | Μεταφέρετε τη σούπα σε μια μικρή κατσαρόλα στο μάτι της κουζίνας και τη ζεσταίνετε σε μέτρια θερμοκρασία μέχρι να ζεσταθεί εντελώς. Σερβίρετε με τις γαρνιτούρες που επιθυμείτε. |
| 1 ½ | ΦΛΙΤΖΑΝΙ ΚΑΣΙΟΥΣ | | |
| 3 Κ. Σ. | ΕΞΤΡΑ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ | | |
| 2 | ΦΛΙΤΖΑΝΙΑ (480 ΜΛ) | | |
| ½ Κ. Γ. | ΑΛΑΤΙ ΣΕΛΕΡΙ | | |

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ 410 θερμίδες, 29g λίπη, 26g υδατάνθρακες, 6g φυτικές ίνες, 10g ζάχαρη, 10g πρωτεΐνη.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ

Μη φοβάστε τα λιπαρά! Τα υγιεινά λιπαρά όπως αυτά που υπάρχουν στα κάσιους και στο ελαιόλαδο βοηθούν να σταθεροποιήσετε το σάκχαρο στο αίμα και να κρατήσετε την πείνα μακριά. Η έρευνα μας δείχνει επίσης ότι αυτά τα ακόρεστα, φυτικής προέλευσης λιπαρά μπορεί να βοηθήσουν στη διατήρηση της υγείας της καρδιάς μας.



ΠΡΟΣΟΧΗ

Φτιάξτε τη σούπα στην κανάτα μόνο με τοποθετημένο το αεριζόμενο καπάκι. **ΠΟΤΕ** μην χρησιμοποιείτε το στεγανό κύπελλο NutriBullet® με τυχόν ζεστά υλικά.

Σούπα από μοβ πατάτες και μοβ κουνουπίδι.



ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ

Αισθανθείτε άνετα και ζεστά με αυτή την αλμυρή σούπα όποτε χρειάζεστε λίγη άνεση.

- | | | |
|----------------------|--|---|
| 1 ΚΕΦΑΛΙ | ΜΩΒ ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ΚΟΜΜΕΝΟ ΣΕ ΜΠΟΥΚΕΤΑΚΙΑ | 1 Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 200°C. |
| 6 | ΜΩΒ ΠΑΤΑΤΕΣ BABY, ΠΛΥΜΜΕΝΕΣ ΚΑΙ ΚΟΜΜΕΝΕΣ ΣΤΗ ΜΕΣΗ | 2 Ρίξτε τα μπουκετάκια από το κουνουπίδι, τις πατάτες, το κρεμμύδι και το σκόρδο σε ελαιόλαδο με αλάτι και πιπέρι και απλώστε τα σε ένα ταψί ασφαλές για φούρνο. Ψήστε για 20 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν οι πατάτες. |
| 8 | ΣΚΕΛΙΔΕΣ ΣΚΟΡΔΟ | 3 Βάλτε τα ψητά λαχανικά στην κανάτα και τοποθετήστε το καπάκι της κανάτας με το πώμα αεριζόμενου καπακιού. |
| ½ | ΛΕΥΚΟ ΚΡΕΜΜΥΔΙ | 4 Ξεκινήστε το μπλέντερ σε LOW ισχύ. Μόλις αναμειχθούν τα συστατικά, αυξήστε την ισχύ στο HIGH μέχρι να πολτοποιηθούν - περίπου 1 λεπτό. |
| ¼ ΦΛΙΤΖΑΝΙ (60 ML). | ΕΞΤΡΑ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ | 5 Αν η σούπα δεν είναι αρκετά ζεστή μεταφέρετέ τη σε ένα κατσαρολάκι και ζεσταντέ τη στην κουζίνα σε μέτρια θερμοκρασία μέχρι να ζεστανεί εντελώς. |
| 2 ΦΛΙΤΖΑΝΙΑ (480 ML) | ΖΩΜΟΣ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΧΑΜΗΛΟΥ ΝΑΤΡΙΟΥ | |
| 1 ΚΟΝΣΕΡΒΑ | ΕΛΑΦΡΥ ΓΑΛΑ ΚΑΡΥΔΑΣ | |
| ½ Κ. Γ. | ΑΛΑΤΙ | |
| 1 Κ. Γ. | ΠΙΠΕΡΙ | |

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Ψήστε τα λαχανικά σας έως και δύο μέρες πριν και ψύξτε τα σε ένα αεροστεγές δοχείο. Θα είναι μαγειρεμένα και έτοιμα για ανάμιξη όταν είστε κι εσείς έτοιμοι

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΝΑ

ΜΕΡΙΔΑ (χωρίς γαρνιτούρες):

320 θερμίδες, 20g λίπη, 30g υδατάνθρακες, 6g φυτικές ίνες, 6g ζάχαρη, 6g πρωτεΐνη.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ

Τα σταυρανή λαχανικά, όπως το κουνουπίδι, είναι γεμάτα με ενώσεις που περιέχουν θείο που είναι γνωστό ότι βοηθούν στην αντιμετώπιση φλεγμονών - κάτι που σας βοηθά να αισθανέστε στα καλύτερα σας!

Σούπα με κίτρινη κολοκύθα και μήλο.



ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ

Κίτρινη κολοκύθα και μήλα: Ένας συνδυασμός φτιαγμένος στον φθινοπωρινό παράδεισο. Χτυπήστε την και ξεκινήστε να ζείτε τη φθινοπωρινή σας φαντασία.

- | | | |
|----------------------|---|--|
| 3 ΦΛΙΤΖΑΝΙΑ | ΚΙΤΡΙΝΗ ΚΟΛΟΚΥΘΑ, ΚΟΜΜΕΝΗ ΣΕ ΚΥΒΟΥΣ ΤΩΝ 2,5 ΕΚΑΤΟΣΤΩΝ | 1 Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 200°C. |
| 1 | ΛΕΥΚΟ ΚΡΕΜΜΥΔΙ, ΚΑΘΑΡΙΣΜΕΝΟ ΚΑΙ ΚΟΜΜΕΝΟ ΣΕ ΚΟΜΜΑΤΙΑ ΤΩΝ 5 ΕΚΑΤΟΣΤΩΝ | 2 Ρίξτε την κολοκύθα, τα μήλα και το κρεμμύδι σε ελαιόλαδο με αλάτι και πιπέρι και απλώστε τα σε ένα ταψί ασφαλές για φούρνο. Ψήστε για 30-40 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν και να τσιμπιούνται με το πιρούνι. |
| 1 | ΜΗΛΟ GRANNY SMITH, ΚΑΘΑΡΙΣΜΕΝΟ, ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ, ΚΑΙ ΚΟΜΜΕΝΟ ΣΕ ΚΟΜΜΑΤΙΑ ΤΩΝ 5 ΕΚΑΤΟΣΤΩΝ | 3 Ανακατέψτε την ψητή κολοκύθα, τα μήλα και το κρεμμύδι με τα υπόλοιπα υλικά στην κανάτα και τοποθετήστε το καπάκι της κανάτας με το πώμα αεριζόμενου καπακιού. |
| 2 Κ. Σ. | ΕΞΤΡΑ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ | 4 Ξεκινήστε το μπλέντερ στο LOW Μόλις αναμειχθούν τα συστατικά, αυξήστε την ισχύ στο MEDIUM μέχρι να πολτοποιηθούν, για περίπου 1 λεπτό. |
| 3 ΦΛΙΤΖΑΝΙΑ (720 ML) | ΖΩΜΟΣ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΧΑΜΗΛΟΥ ΝΑΤΡΙΟΥ | 5 Αν η σούπα δεν είναι αρκετά ζεστή μεταφέρετέ τη σε ένα κατσαρολάκι και ζεστάνετέ τη στην κουζίνα σε μέτρια θερμοκρασία μέχρι να ζεσταθεί εντελώς. θερμοκρασία μέχρι να ζεστάνει εντελώς. |
| ½ Κ. Γ. | ΑΛΑΤΙ | |

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Ψήστε τα λαχανικά σας έως και δύο μέρες πριν και ψύξτε τα σε ένα αεροστεγές δοχείο. Θα είναι μαγειρεμένα και έτοιμα για ανάμιξη όταν είστε κι εσείς έτοιμοι

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΝΑ

ΜΕΡΙΔΑ 170 θερμίδες, 7g λίπη, 26g υδατάνθρακες, 5g φυτικές ίνες, 10g ζάχαρη, 2g πρωτεΐνη.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ

Υπάρχει λόγος πίσω από τον όρο «φάτε το ουράνιο τόξο». Τα φυτοθρεπτικά συστατικά που δίνουν στα τρόφιμα τις ζωηρές τους αποχρώσεις παρέχουν επίσης οφέλη για την προστασία της υγείας. Απολαύστε αυτές τις ευεργετικές ενώσεις από τη λαμπερή κίτρινη κολοκύθα και το φρέσκο πράσινο μήλο σε αυτή τη νόστιμη σούπα.



ΠΡΟΣΟΧΗ

Φτιάξτε τη σούπα στην κανάτα μόνο με τοποθετημένο το αεριζόμενο καπάκι. **ΠΟΤΕ** μην χρησιμοποιείτε το στεγανό κύπελλο NutriBullet® με τυχόν ζεστά υλικά.

Ντιπς και σάλτσες.

Θεωρήστε αυτές τις συνταγές τους «καλύτερους 2ους ρόλους» του γεύματός σας. Ενώ μπορείτε να βρείτε προσκευασμένες ποικιλίες στο μανάβικο, ~~τα προϊόντα στο βάζο δεν κρατούν απλά το φανάρι στη~~

 γεύση των σπιτικών εκδόσεων που  παρασκευάζονται από φρέσκα υλικά.



Για περισσότερες γευστικές συνταγές,
επισκεφτείτε το nutribullet.com





ΠΡΟΣΟΧΗ

Το εργαλείο tamper έχει σχεδιαστεί ειδικά για να μην έρχεται σε επαφή με τις λεπίδες. Μην χρησιμοποιείτε ποτέ σπάτουλες, κουτάλια ή άλλα εργαλεία καθώς μπορεί να είναι αρκετά μακριά και να φτάσουν τη λεπίδα με αποτέλεσμα μια πιθανή ζημιά στο μηχανήμα και/ή ένα σωματικό τραυματισμό.

Κλασικό χούμους.



ΓΙΑ ΠΕΡΙΠΟΥ 24 ΜΕΡΙΔΕΣ

Τίποτα δεν ξεπερνά το σπιτικό χούμους...ΤΙΠΟΤΑ.

- | | | | |
|---------------------|--|---|--|
| 2 | ΚΟΝΣΕΡΒΕΣ ΤΩΝ 420 ML ΡΕΒΙΘΙΑ ΣΤΡΑΓΓΙΣΜΕΝΑ ΚΑΙ ΠΛΥΜΕΝΑ | 1 | Βάλτε όλα τα υλικά στην κανάτα και καλύψτε με το καπάκι της κανάτας - αφαιρέστε το πόμα αεριζόμενου καπακιού. |
| 2 | ΣΚΕΛΙΔΕΣ ΣΚΟΡΔΟ | 2 | Ξεκινήστε σε LOW έως ότου ενσωματωθεί το υγρό στο μείγμα, μετά μεταβείτε στο MEDIUM και ανακατέψτε μέχρι το χούμους να φτάσει την επιθυμητή υφή. |
| ¼ ΦΛΙΤΖΑΝΙ (60 ML). | ΧΥΜΟΣ ΛΕΜΟΝΙΟΥ | 3 | Εάν διαπιστώσετε ότι τα συστατικά δεν αναμειγνύονται ομοιόμορφα, εισάγετε το εργαλείο tamper μέσα από την τρύπα στο καπάκι της κανάτας και ανακατέψτε για να ανακατανείμειτε το περιεχόμενο. |
| ¼ ΦΛΙΤΖΑΝΙ (60 ML). | ΕΞΤΡΑ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ | 4 | Αναμίξτε μέχρι να έχετε έναν απαλό λείο πουρέ. |
| 2 Κ. Σ. | ΝΕΡΟ | | |
| ½ ΦΛΙΤΖΑΝΙ | TAXINI | | |
| ½ Κ. Γ. | ΑΛΑΤΙ | | |
| ¼ Κ. Γ. | ΚΥΜΙΝΟ | | |

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ 100 θερμίδες, 6g λίπη, 9g υδατάνθρακες, 2g φυτικές ίνες, 1g ζάχαρη, 3g πρωτεΐνη.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ

Ώρα για μια ειλικρινή συζήτηση από καρδιά, οι φιλικές προς την καρδιά δίαιτες περιλαμβάνουν άφθονα φρούτα, λαχανικά, δημητριακά ολικής αλέσεως, γαλακτοκομικά χαμηλά/άπαχα και άπαχες πρωτεΐνες. Τι δεν περιλαμβάνουν: νάτριο, κορεσμένα λιπαρά και πρόσθετη ζάχαρη. Σερβίρετε αυτό το χούμους που κάνει χαρούμενη την καρδιά, με ένα ουράνιο τόξο από κομμένα λαχανικά για να αυξήσετε τα οφέλη του



Καπνιστή σάλτσα από πιπεριές τσιπότλε.



ΓΙΑ ΠΕΡΙΠΟΥ 10 ΜΕΡΙΔΕΣ

Μια γευστική επικάλυψη που έχει εξίσου καλή γεύση σε τάκος, κρέατα και ψάρια όσο και με ένα καλάθι με τσιπς tortíγιας.

1 Κ. Γ	ΕΞΤΡΑ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	1 Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 200°C.
2	ΣΚΕΛΙΔΕΣ ΣΚΟΡΔΟ	2 Ρίξτε το σκόρδο, την πιπεριά χαλαπένιο και το κρεμμύδι στο ελαιόλαδο και απλώστε το σε ένα ταψί που είναι κατάλληλο για φούρνο. Ψήστε για 15 λεπτά.
½	ΠΙΠΕΡΙΑ ΧΑΛΑΠΕΝΙΟΣ	
¼	ΛΕΥΚΟ ΚΡΕΜΜΥΔΙ	3 Προσθέστε τα ψημένα υλικά και τα υπόλοιπα υλικά με τη σειρά που αναφέρεται στην κανάτα και τοποθετήστε το καπάκι της κανάτας με το πώμα αεριζόμενου καπακιού.
1	ΚΟΝΣΕΡΒΑ 420 ML ΑΠΟ ΟΛΟΚΛΗΡΕΣ ΝΤΟΜΑΤΕΣ	
¼	ΚΟΝΣΕΡΒΑ 110 ML ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΤΣΙΠΟΤΛΕ	4 Ξεκινήστε στο LOW μέχρι να ενσωματωθεί το υγρό στο μείγμα, στη συνέχεια γυρίστε στο HIGH μέχρι να γίνει λείο, περίπου ένα λεπτό. Απολαύστε το!
1 Κ. Σ.	ΧΥΜΟΣ ΜΟΣΧΟΛΕΜΟΝΟ	
½ Κ. Γ.	ΑΛΑΤΙ	

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Μη διστάσετε να ψήσετε ένα ολόκληρο κρεμμύδι και πιπεριές χαλαπένιο και φυλάξτε τα υπολείμματα για σαλάτες, μπολ ή γαρνιτούρες. Απλώς διπλασιάστε το ελαιόλαδο σας και προσθέστε 5 λεπτά στο χρόνο ψησίματος και θα πρέπει να είστε έτοιμοι.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΝΑ

ΜΕΡΙΔΑ 20 θερμίδες, 0,5g λίπη, 3g υδατάνθρακες, 0g φυτικές ίνες, 2g ζάχαρη, 1g πρωτεΐνη..

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ

Οι καυτερές πιπεριές -όπως οι τσιπότλε- είναι πηγή καψαϊκίνης, η οποία σύμφωνα με μελέτες έχει προστατευτική από τον καρκίνο, αντιφλεγμονώδη και αναλγητική δράση. Διατηρήστε το λοιπόν πικάντικο.

ΠΡΟΣΟΧΗ

Φτιάξτε τη σούπα στην κανάτα μόνο με τοποθετημένο το αεριζόμενο καπάκι. **ΠΟΤΕ** μην χρησιμοποιείτε το στεγανό κύπελλο NutriBullet® με τυχόν ζεστά υλικά.

Τέλειο πέστο.

ΓΙΑ ΠΕΡΙΠΟΥ 20 ΜΕΡΙΔΕΣ

Τα πάντα έχουν καλύτερη γεύση με πέστο. Όσοι αγαπάτε την περιπέτεια, μη διστάσετε να αλλάξετε τα βότανα, τους ξηρούς καρπούς ή/και τα τυριά.

3 ΦΛΙΤΖΑΝΙΑ ΦΡΕΣΚΟΣ ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ 1
ΣΕ ΦΥΛΛΑ,
ΣΥΣΚΕΥΑΣΜΕΝΟΣ

2 ΦΛΙΤΖΑΝΙΑ ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ,
ΤΡΙΜΜΕΝΗ

1 ½ ΦΛΙΤΖΑΝΙ ΚΟΥΚΟΥΝΑΡΟ-
ΣΠΟΡΟΣ

8 ΣΚΕΛΙΔΕΣ ΣΚΟΡΔΟ

1 ¼ ΦΛΙΤΖΑΝΙ ΕΞΤΡΑ ΠΑΡΘΕΝΟ
(300 ML) ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

½ Κ. Γ. ΑΛΑΤΙ

½ Κ. Γ. ΜΑΥΡΟ ΠΙΠΕΡΙ

1 Προσθέστε τα υλικά στην κανάτα με τη σειρά που αναγράφεται, καλύψτε με το καπάκι της κανάτας και αναμίξτε στην **PULSE** 3-5 φορές.

2 Αυξήστε την ταχύτητα σε **MEDIUM** μέχρι να αναμειχθούν ομοιόμορφα τα υλικά. Εάν διαπιστώσετε ότι τα συστατικά δεν αναμειγνύονται ομοιόμορφα, εισάγετε το εργαλείο tamper μέσα από την τρύπα στο καπάκι της κανάτας και ανακατέψτε για να ανακαταλείψετε το μείγμα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ

Διατηρείτε χαμηλούς υδατάνθρακες; Αυτό το πέστο περιέχει μόνο 2 γραμμάρια ανά μερίδα! Προσθέστε το σε ψητά θαλασσινά, κοτόπουλο ή ακόμα και ομελέτα για μια πινελιά νοστιμιάς.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ 250 θερμίδες, 24g λίπη, 2g υδατάνθρακες, 0g φυτικές ίνες, 0g ζάχαρη, 5g πρωτεΐνη.



ΠΡΟΣΟΧΗ

Το εργαλείο tamper έχει σχεδιαστεί ειδικά για να μην έρχεται σε επαφή με τις λεπίδες. Μην χρησιμοποιείτε ποτέ σπάτουλες, κουτάλια ή άλλα εργαλεία καθώς μπορεί να είναι αρκετά μακριά και να φτάσουν τη λεπίδα με αποτέλεσμα μια πιθανή ζημιά στο μηχανήμα και/ή ένα σωματικό τραυματισμό.

Κοκτέιλς.

Δεν πιστέψατε ότι θα φτιάχναμε ένα ολόκληρο βιβλίο για την ανάμιξη και δε θα βάζαμε τα κοκτέιλ, σωστά;



Για περισσότερες γευστικές συνταγές, επισκεφτείτε το nutribullet.com



Μαρτίνι πράσινου μήλου.

ΓΙΑ 1 ΜΕΡΙΔΑ

Αυτό το ελαφρύ, αναζωογονητικό κοκτέιλ κατεβαίνει πολύ εύκολα. ΠΟΛΥ εύκολα.

½	ΠΡΑΣΙΝΟ ΜΗΛΟ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ, ΚΑΘΑΡΙΣΜΕΝΟ ΚΑΙ ΧΟΝΤΡΟΚΟΜΜΕΝΟ
1 ½ Κ.Γ.	ΧΥΜΟΣ ΛΕΜΟΝΙΟΥ
1 ½ FL OZ	ΒΟΤΚΑ
1 Κ. Σ.	ΝΕΡΟ
0,6 εκ	ΠΙΠΕΡΟΡΙΖΑ
1 Κ. Σ.	ΣΙΡΟΠΙ ΑΓΑΥΗΣ
½ ΦΛΙΤΖΑΝΙ	ΠΑΓΟΣ

- 1 Προσθέστε τα υλικά στο κύπελλο NutriBullet® με τη σειρά που αναφέρονται.
- 2 Περιστρέψτε πάνω στη λεπίδα εξαγωγέα εύκολης περιστροφής και ανακατέψτε στο **EXTRACT..**

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Δεν σας αρέσουν τα πράσινα μήλα ή δεν έχετε αυτή τη στιγμή; Χρησιμοποιήστε αντί για πράσινο μήλο αχλάδι ή καρπούζι σε φέτες! Η ίδια φρέσκια φρουτώδης νοστιμιά, διαφορετική ενέργεια.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ 230 θερμίδες, 0g λίπη, 34g υδατάνθρακες, 3g φυτικές ίνες, 29g ζάχαρη, 1g πρωτεΐνη. Τα διατροφικά στοιχεία βασίζονται στη συνταγή όπως αναφέρεται. Η αντικατάσταση οποιωνδήποτε συστατικών θα μεταβάλλει το διατροφικό περιεχόμενο.



Margarita με μάνγκο.

ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ

Τεκίλα, λάιμ και μάνγκο. Κατοχυρώθηκε.

4 ΦΛΙΤΖΑΝΙΑ ΜΑΝΓΚΟ, ΠΑΓΩΜΕΝΟ 1

1 ΦΛΙΤΖΑΝΙ (240ML) ΧΥΜΟΣ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ

¼ ΦΛΙΤΖΑΝΙ (60 ML) ΧΥΜΟΣ ΜΟΣΧΟΛΕΜΟΝΟ

1 ΦΛΙΤΖΑΝΙ (240ML) GOLD TEQUILA

ΤΑΪΝ ΤΣΙΛΙ ΣΕ ΣΚΟΝΗ ΓΙΑ ΤΟ ΓΑΡΝΙΡΙΣΜΑ (ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΑ)

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ 280 θερμίδες, 0g λίπη, 40g υδατάνθρακες, 3g φυτικές ίνες, 34g ζάχαρη, 0g πρωτεΐνη.

- 1 Προσθέστε τα υλικά στην κανάτα με τη σειρά που αναφέρονται.
- 2 Καλύψτε με το καπάκι της κανάτας και ανακατέψτε στο **HIGH** μέχρι να αναμειχθούν ομοιόμορφα τα υλικά, για περίπου 1 λεπτό.
- 2 Τρίψτε το χείλος κάθε ποτηριού με χυμό λάιμ και μετά βουτήξτε στο Tajin τσίλι σε σκόνη για το γαρνίρισμα. Μοιράστε τη μαργαρίτα σε ποτήρια.

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Αποφύγετε τα επεξεργασμένα σιρόπια και τα μείγματα με ζάχαρη που περιλαμβάνουν σιρόπι καλαμποκιού, σιρόπι καστανού ρυζιού ή χυμό από ζαχαροκάλαμο και χρησιμοποιήστε το επιδόρπιο της φύσης - φρούτα - αντ' αυτού!



Daiquiri με σμέουρα.

ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ

Ο παράδεισος είναι μόνο μια γουλιά μακριά.

4 ΦΛΙΤΖΑΝΙΑ ΣΜΕΟΥΡΑ, ΠΑΓΩΜΕΝΑ 1

½ ΦΛΙΤΖΑΝΙ (125ML) ΝΕΡΟ, ΣΥΝ ΜΙΑ ΠΡΟΣΘΕΤΗ ¼ ΦΛΙΤΖΑΝΙ ΝΕΡΟ

¼ ΦΛΙΤΖΑΝΙ (60 ML) ΧΥΜΟΣ ΛΑΪΜ

1 ΦΛΙΤΖΑΝΙ (240ML) G ΡΟΥΜΙ

¼ ΦΛΙΤΖΑΝΙ ΜΕΛΙ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ 300 θερμίδες, 1,5g λίπη, 41g υδατάνθρακες, 12g φυτικές ίνες, 24g ζάχαρη, 3g πρωτεΐνη.

- 1 Σε ένα ποτήρι ή ένα μπολ, ανακατέψτε μαζί ½ κούπα μελι με ½ κούπα νερό για να δημιουργήσετε ένα σιρόπι μελιού.
- 2 Προσθέστε το σιρόπι, τα κατεψυγμένα σμέουρα, την υπόλοιπη ¼ κούπα νερό, το χυμό λάιμ και το ρούμι στην κανάτα.
- 2 Βάλτε το καπάκι και αναμίξτε στο **HIGH** μέχρι τα υλικά να αναμειχθούν ομοιόμορφα.

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Όταν δεν είναι η εποχή για φρέσκα, προτιμήστε τα κατεψυγμένα φρούτα, όπως τα σμέουρα σε αυτό το daiquiri, συλλέγονται όταν είναι πολύ ώριμα και καταψύχονται εντός ωρών «κλειδώνοντας» τα θρεπτικά τους συστατικά και τη γεύση.

Διάφορα.

Μερικά από τα γευστικά μας παρασκευάσματα αψηφούν την κατηγοριοποίηση. Αυτή την επιλογή από «διάφορες» συνταγές μπορείτε να την απολαύσετε με πολλές μορφές.



Φραπέ από τσάι μάτσα. 🍏

ΓΙΑ 1 ΜΕΡΙΔΑ

Χρειάζεστε μια μεσημεριανή ενίσχυση καφεΐνης; Αυτή η λιχουδιά πράσινου τσαγιού προσφέρει χαμηλούς τόνους, καθώς και ευεργετικά αντιοξειδωτικά.

1 ½ ΦΛΙΤΖΑΝΙ ΓΑΛΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ,
(375ML) ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ ΧΩΡΙΣ
ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ (Η ΑΛΛΟ
ΓΑΛΑ/ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ
ΓΑΛΑΚΤΟΣ)

2 Κ. Σ. ΑΓΑΥΗ

2 Κ. Γ. ΠΡΑΣΙΝΟ ΤΣΑΙ ΜΑΤΣΑ
ΣΕ ΣΚΟΝΗ

2 ΦΛΙΤΖΑΝΙΑ ΠΑΓΑΚΙΑ

**ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΝΑ
ΜΕΡΙΔΑ** 180 θερμίδες, 4g λίπη,
34g υδατάνθρακες, 0g φυτικές ίνες,
32g ζάχαρη, 6g πρωτεΐνη.

- 1 Προσθέστε τα υλικά στο κύπελλο NutriBullet® cup με τη σειρά που αναφέρονται.
- 2 Περιστρέψτε πάνω στη λεπίδα εξαγωγέα εύκολης περιστροφής και ανακατέψτε στο **EXTRACT**.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ

Το τσάι μάτσα και ο καφές έχουν παρόμοιες ποσότητες καφεΐνης αλλά οι λάτρεις του τσαγιού μάτσα υποστηρίζουν ότι σου δίνει μια «ηρεμιστική» ώθηση ενέργειας χωρίς την συνοδευόμενη νευρικότητα. Μπορείτε να ευχαριστήσετε την λ-θεανίνη για αυτό - η οποία μπορεί να προκαλέσει χαλάρωση.



Ένα παγωτό.



ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ


 ~~Νιώθεις μια παρακμή;~~ Αυτή η παγωμένη απόλαυση μανάνας είναι ότι πρέπει.

4	ΜΠΑΝΑΝΕΣ, ΠΑΓΩΜΕΝΕΣ
1 ΦΛΙΤΖΑΝΙ (240ML)	ΓΑΛΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ ΧΩΡΙΣ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ
¼ Κ. Γ.	ΚΑΘΑΡΟ ΕΚΧΥΛΙΣΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ 110 θερμίδες, 1g λίπη, 27g υδατάνθρακες, 3g φυτικές ίνες, 14g ζάχαρη, 2g πρωτεΐνη.

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Προσθέστε διαφορετικά υλικά για να αλλάξετε τις γεύσεις σας όπως ½ κούπα σκόνη κακάο χωρίς ζάχαρη, μια χούφτα κατεψυγμένες φράουλες ή σμέουρα, ή ¼ κουταλάκι του γλυκού εκχύλισμα μέντας. Ρίξτε από πάνω ξηρούς καρπούς, βούτυρο ξηρών καρπών, τριμμένη καρύδα, κομματάκια σοκολάτας ή φρέσκα φρούτα για μια πολύ ιδιαίτερη απόλαυση.

- 1 Προσθέστε τα υλικά στην κανάτα με τη σειρά που αναφέρονται.
- 2 Καλύψτε με το καπάκι της κανάτας και αναμίξτε στο **HIGH** μέχρι το μείγμα να φτάσει την υφή μαλακού παγωτού. Προσθέστε περισσότερο γάλα αμυγδάλου εάν χρειάζεται για να δημιουργήσετε μια απαλή ~~κρεμώδη~~ υφή. 
- 3 Απολαύστε άμεσα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ

Δεν δημιουργείται όλη η ζάχαρη ίση. Η φυσική ζάχαρη που βρίσκεται στα φρούτα συνοδεύεται από πρόσθετα οφέλη από φυτικές ίνες, βιταμίνες και μέταλλα - σε αντίθεση με την προσθήκη ζάχαρης που βρίσκεται στα επεξεργασμένα επιδόρπια. Τώρα μπορείτε να αισθάνεστε καλά καταβροχθίζοντας και την τελευταία κουταλιά.



Γάλα αμυγδάλου.



ΓΙΑ 6 ΜΕΡΙΔΕΣ

Αναπτύξτε τις μαγειρικές σας δεξιότητες. Φτιάξτε το δικό σας σπιτικό γάλα αμυγδάλου.

3 ΦΛΙΤΖΑΝΙΑ **ΑΜΥΓΔΑΛΑ, ΩΜΑ, ΜΟΥΛΙΑΣΜΕΝΑ ΓΙΑ 4 ΩΡΕΣ**

6 ΦΛΙΤΖΑΝΙΑ **ΝΕΡΟ (4320 ML)**

2 Κ. Γ. **ΕΚΧΥΛΙΣΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ**

- 1 Μουλιάστε τα αμύγδαλα σε νερό για 4 ώρες (μεγ. 6 ώρες).
- 2 Στραγγίστε και καθαρίστε τα αμύγδαλα. Βάλτε μουλιασμένα αμύγδαλα και ½ κούπα νερό στην κανάτα, σκεπάστε με το καπάκι της κανάτας και χρησιμοποιήστε την **PULSE** για να τα σπάσετε σε μια πηχτή πάστα.

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Αντικαταστήστε τα αμύγδαλα με κάσιους, φιστίκια πεκάν ή ηλιόσπορους για να φτιάξετε διαφορετικά είδη μη-γαλακτοκομικού γάλακτος. .

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ 40 θερμίδες, 3g λίπη, 2g υδατάνθρακες, 0g φυτικές ίνες, 0g ζάχαρη, 2g πρωτεΐνη.

Τα διατροφικά στοιχεία μπορεί να διαφέρουν.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ

Εάν τα γαλακτοκομικά δεν ταιριάζουν καλά με το στομάχι σας, τα μη γαλακτοκομικά γάλατα είναι μια εξαιρετική εναλλακτική λύση. Οι σπιτικές εκδόσεις παρέχουν ένα πρόσθετο πλεονέκτημα, καθώς δεν περιέχουν πρόσθετα πυκνωτικά, πρόσθετα ή τεχνητά συστατικά.

- 3 Επιλέξτε **LOW** και αναμίξτε για ένα λεπτό.
- 4 Προσθέστε το υπόλοιπο νερό και τη βανίλια.
- 5 Επιλέξτε **HIGH** και αναμίξτε για δύο λεπτά.
- 6 Στραγγίστε το υγρό μέσα από ~~μια σακούλα γάλακτος~~, ένα λεπτό διχτυωτό κόσκινο ή ένα τουλουπάνι σε ένα επανασφραγιζόμενο γυάλινο δοχείο. Το γάλα θα διατηρηθεί φρέσκο έως και 3 ημέρες.
- 7 Κρατήστε την υπόλοιπη πάστα ως αλεύρι ξηρών καρπών για να τη χρησιμοποιήσετε για ψήσιμο, αν θέλετε.





ΠΡΟΣΟΧΗ

Το εργαλείο tamper έχει σχεδιαστεί ειδικά για να μην έρχεται σε επαφή με τις λεπίδες. Μην χρησιμοποιείτε ποτέ σπάτουλες, κουτάλια ή άλλα εργαλεία καθώς μπορεί να είναι αρκετά μακριά και να φτάσουν τη λεπίδα με αποτέλεσμα μια πιθανή ζημιά στο μηχανήμα και/ή ένα προσωπικό τραυματισμό.

Βούτυρο αμυγδάλου.



ΓΙΑ 16 ΜΕΡΙΔΕΣ

Το πλούσιο και κρεμώδες βούτυρο αμυγδάλου έχει ακόμα καλύτερη γεύση όταν φτιάχνεται από το μηδέν.

4 ΦΛΙΤΖΑΝΙΑ ΑΜΥΓΔΑΛΑ, ΩΜΑ
4 Κ.Σ. ΕΛΑΙΟ ΚΑΡΥΔΑΣ

- 1 Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 200°C.
- 2 Απλώστε τα αμύγδαλα σε ένα ταψί ασφαλές για φούρνο. Ψήστε για 15 λεπτά ή μέχρι να ψηθούν ελαφρώς. Αφήστε να κρυώσει για τουλάχιστον 10 λεπτά πριν ανακατέψετε.
- 3 Προσθέστε ζεστά καβουρδισμένα αμύγδαλα και λάδι καρύδας σε θερμοκρασία δωματίου στην κανάτα και σκεπάστε με το καπάκι της κανάτας.
- 4 Χρησιμοποιήστε την **PULSE** 4 φορές για να σπάσουν τα αμύγδαλα σε ομοιόμορφα μικρά κομμάτια.
- 5 Επιλέξτε **LOW**. Εάν τα συστατικά δεν αναμειγνύονται ομοιόμορφα, εισάγετε το εργαλείο tamper μέσα από την τρύπα στο καπάκι της κανάτας και ανακατέψτε για να ανακαταλείψετε το μείγμα. Σταματήστε να ανακατεύετε αν χρειάζεται να ξύσετε τα κομμάτια αμυγδάλου από την πλευρά του δοχείου σας.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ

Οι σπόροι και οι ξηροί καρποί είναι ισχυρές πηγές φυτικών πρωτεϊνών, φυτικών ινών και υγιεινών λιπαρών. Ρίξτε βούτυρο ξηρών καρπών, όπως αυτό, πάνω από τα μπουλ smoothie σας για μια επιπλέον ώθηση στη διατροφή.

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Εάν θέλετε το βούτυρο αμυγδάλου να είναι πιο γλυκό προσθέστε λίγο μέλι ή αγαύη στο μείγμα. .

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΝΑ

ΜΕΡΙΔΑ 210 θερμίδες, 18g λίπη, 6g υδατάνθρακες, 4g φυτικές ίνες, 1g ζάχαρη, 6g πρωτεΐνη.

- 6 Μόλις το μείγμα γίνει πιο ομοιόμορφο, αλλάξτε την ταχύτητα σε **HIGH** μέχρι να φτάσει την επιθυμητή υφή.
- 7 Αποθηκεύστε σε αεροστεγές δοχείο.

nutribullet®

BLENDER COMBO



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 210321_NBFXX500

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