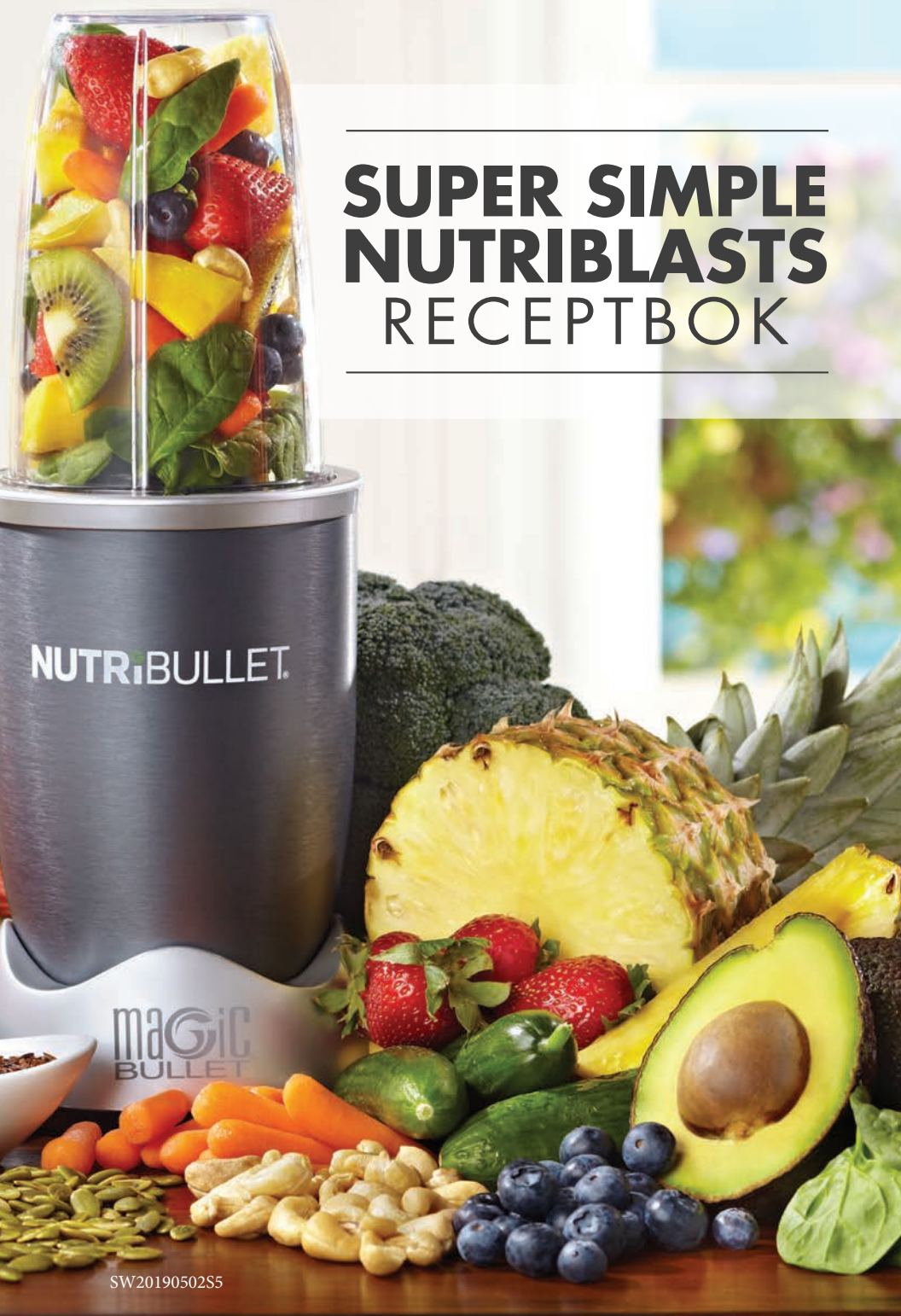


---

# SUPER SIMPLE NUTRIBLASTS RECEIPTBOK

---



NUTRIBULLET

magic  
BULLET





---

# SUPER SIMPLE NUTRIBLASTS RECEPTBOK

---

NUTRIBULLET is a registered trademark of HOMELAND HOUSEWARES, LLC  
Copyright © 2015 NUTRIBULLET, LLC  
LOS ANGELES, CA 90025, USA  
ALL RIGHTS RESERVED, MADE IN CHINA

IMPORTED & DISTRIBUTED BY  
NUTRIBULLET RETAIL, 1251 NA THE NETHERLANDS  
INFO@NUTRIBULLETBENELUX.NL

# VIKTIG SÄKERHETS- OCH FÖRSIKTIGHETSSINFORMATION

## BEHÅLL DESSA INSTRUKTIONER

### **FÖR DIN SÄKERHET, LÄS NOGA ALLA INSTRUKTIONER INNAN DU ANVÄNDER DIN NUTRIBULLETT.**

När man använder elektriska apparater ska man alltid iaktta grundläggande försiktighetsmått, inklusive följande:

- Varning! För att undvika risk för elektrisk chock, sänk aldrig ner mixerns sladd, kontakt eller motorkropp i vatten eller andra vätskor.
- Apparaten har en polariserad kontakt (den ena pinnen är bredare än den andra) för att minska risken för elektrisk chock. Kontakten passar bara in på rätt sätt i ett polariserat uttag. Om kontakten inte passar in helt i uttaget, vänd på den. Om den fortfarande inte passar, kontakta en elektriker. Modifiera inte kontakten på något sätt.
- Användning av anslutningar som inte rekommenderats eller sålts av tillverkaren kan orsaka eldsvåda, elektrisk chock eller personskada.
- Dra ut kontakten till NUTRIBULLETT när den inte används. Kontrollera i förväg att kontakten inte sitter i vid montering, nedmontering, montering av extra delar samt rengöring.
- Dra inte i sladden, sno den inte och behandla den inte illa.
- Låt inte sladden hänga över sidan på en bänk eller ett bord.
- Låt inte sladden röra vid heta ytor, inklusive spisar.
- Kontrollera regelbundet att inte sladden och kontakten skadats. Använd inte apparater med skadad sladd eller kontakt. Om apparaten inte fungerar som den ska, har tappats i golvet eller skadats, ska den inte användas.
- Kontakta kundtjänst för assistans med att byta ut den.
- Undvik kontakt med delar i rörelse.
- Håll händer och redskap borta från kniven när maten ska hackas eller mixas för att undvika risk för svåra personskador eller skador på apparaten. En skrapa får användas, men endast när mixern/hackaren inte är igång.
- Låt aldrig motorn vara igång i mer än en minut åt gången, då detta skulle kunna orsaka skador på motorn. Om motorn skulle sluta fungera, ska man dra ut kontakten till Motorkroppen och låta den svalna i en timme innan man försöker använda den igen. Din NUTRIBULLETT

har en intern värmebrytare som stänger av den när den överhettas. Motorkroppen återställer enheten när sladden dragits ur och värmebrytaren svalnat.

- För att minska risken för personskada, kontrollera att knivens bas är säkert fastskruvad vid bunken innan den sätts på Motorkroppen och innan apparaten används.
- Lämna aldrig NUTRIBULLETT oövervakad under användning.
- Noga övervakning behövs när apparater används av eller i närheten av barn.
- Använd inte NUTRIBULLETT utomhus där den kan utsättas för väder och vind.
- Knivarna är vassa. Hantera försiktigt.
- Kontrollera packningen och försäkra dig om att den sitter ordentligt på lats i hackar- eller blandarknivensheten före varje användning.
- NUTRIBULLETT är inte avsedd för användning i mikro. Ställ inte in NUTRIBULLETTS Kannor, Motorkropp eller tillbehör i mikron då detta skulle kunna ge upphov till skador på apparaten.
- För att minska risken för personskada eller skada på apparaten, håll händer och verktyg borta från knivbladen.
- Mixa aldrig kolsyrade drycker. Tryck som skapats av utsläppta gaser kan medföra att behållaren exploderar och ge upphov till personskador.
- Mixa inte varma vätskor i någon av blandningskärlen.
- Sätt inte igång NUTRIBULLETT om kannorna är tomma.

## **VARNING!**

- **OM DU TAR NÅGON FORM AV MEDICIN, SÄRSKILT KOLESTEROLHÄMMANDE MEDICINER, BLODFÖRTUNNANDE MEDEL, BLODTRYCKSMEDICINER, LUGNANDE MEDEL ELLER ANTIDEPRESSIVA MEDEL, KONTROLLERA FÖRST MED DIN LÄKARE INNAN DU PROVAR NÅGOT NUTRIBLAST RECEPT.**
- **FÖLJANDE LISTA ÖVER FRÖN OCH KÄRNOR INNEHÅLLER KEMIKALIER SOM KAN AVGE CYANID TILL KROPPEN VID FÖRTÄRING. ANVÄND INTE FÖLJANDE FRÖN OCH KÄRNOR I NUTRIBULLETT:**

- **ÄPPELKÄRNOR**
- **KÖRSBÄRSKÄRNOR**
- **PERSIKOKÄRNOR**
- **APRIKOSKÄRNOR**
- **PLOMMONKÄRNOR**

## SÄKERHETSMÅTT VID RENGÖRING

- DISKA KNIVARNA (OCH KANNORNA) OMEDELBART EFTER ANVÄNDNING FÖR ATT FÖRHINDRA ATT SMUTS TORKAR IN OCH FASTNAR PÅ KÄRLEN - VID BEHOV ANVÄND EN DISKBORSTE FÖR ATT LOSSA EVENTUELL SMUTS.
- DISKA ENDAST FÖR HAND MED MILT DISKMEDEL OCH VARMT VATTEN (INTE HETT).
- TORKA OMEDELBART
- FÖR SVÅR SMUTS, FYLL KANNAN TILL HÄLFTEN MED VARMT VATTEN (INTE HETT) OCH MILT DISKMEDEL.
- VRID SEN PÅ KNIVEN, FÄST DEN VID BASEN OCH LÅT DEN GÅ I 30-45 SEKUNDER. AVSLUTA MED EN SNABB AVBORSTNING.
- DISKA INTE KNIVARNA I DISKMASKINEN. DISKA DEM ENDAST FÖR HAND MED VARMT VATTEN OCH MILT DISKMEDEL.
- NUTRIBULLETS KANNOR KAN DISKAS PÅ ÖVERSTA HYLLAN I DISKMASKINEN MED NORMALT PROGRAM (EJ STERILISERING). NUTRIBULLETS KANNOR OCH KNIVAR FÅR ABSOLUT INTE STERILISERAS I KOKANDE VATTEN DÅ DETTA FÖRSTÖR PLASTEN.
- FÖRSÖK INTE TA BORT PACKNINGSRINGEN NÄR DU DISKAR KNIVARNA. DISKA ENDAST KNIVARNA FÖR HAND MED VARMT VATTEN OCH MILT DISKMEDEL. OM MAN FÖRSÖKER AVLÄGNSA PACKNINGEN KAN DET MEDFÖRA PERMANENT SKADA PÅ KNIVINSTÄLLNINGEN OCH ORSAKA LÄCKAGE. OM EN PACKNING MED TIDEN SKULLE LOSSNA ELLER SKADAS, KONTAKTA KUNDTJÄNST FÖR ATT BYTA KNIVHÅLLAREN NUTRIBULLETT PÅ: 0771-184060.

**SPARA DESSA INSTRUKTIONER**  
**SOM ENDAST ÄR FÖR**  
**HEMMABRUK**

# RENGÖRA NUTRIBULLET

Alla hatar att göra rent och detta är ytterligare en anledning till att NUTRIBULLET är så fantastiskt tidsbesparande.

**VARNING:  
DRA ALLTID UR KONTAKTEN TILL NUTRIBULLET NÄR DEN SKA  
RENGÖRAS ELLER MONTERAS.**

## Rengöra NUTRIBULLET

Det är så lätt att rengöra NUTRIBULLET... Placera bara någon av delarna (förutom Motorkroppen och bladhallarna) på översta hyllan i diskmaskinen eller diska dem för hand med varmt vatten och mildt rengöringsmedel och torka sen.

**VARNING:  
DISKA INTE KNIVARNA I DISKMASKINEN. NUTRIBULLETS  
KANNOR KAN DISKAS I DISKMASKIN OCH SKA PLACERAS PÅ  
ÖVERSTA HYLLAN I DISKMASKINEN MED NORMALT PROGRAM  
(EJ STERILISERING). NUTRIBULLETS KANNOR OCH KNIVAR  
FÅR ABSOLUT INTE STERILISERAS I KOKANDE VATTEN DÅ  
DETTA FÖRSTÖR PLASTEN.**

## SVÅR RENGÖRING

Om ingredienserna skulle torka inne i NUTRIBULLET går det lätt att göra rent genom att fylla kannan till 2/3 med varmt vatten och rengöringsmedel och skruva på malningsbladet. Placera kannan på NUTRIBULLETS motorkropp i cirka 20-30 sekunder. Nu lossnar de intorkade ingredienserna och det räcker att skrubba lätt för att få bort dem.

## RENGÖRA NUTRILETTS MOTORKROPP

Som regel blir inte Motorkroppen riktigt smutsig, men om du inte vrider fast kniven ordentligt i kannan kan vätska läcka ut på basen och på aktiveringsknapparna.

Gör så här för att rengöra den.

**Steg 1:** Det absolut viktigaste är att man DRAR UT KONTAKTEN till Motorkroppen!

**Steg 2:** Använd en fuktig trasa för att torka av Motorkroppen på in- och utsidan.

- **SÄNK ALDRIG NER MOTORKROPPEN I VATTEN OCH STÄLL DEN INTE HELLER I DISKMASKINEN.**
- Stoppa aldrig in händer eller redskap i närheten av knivar i rörelse och använd aldrig händer eller redskap för att trycka på aktiveringsknapparna när Motorkroppen är ansluten till uttaget.

**SPARA DESSA INSTRUKTIONER**  
**SOM ENDAST ÄR FÖR**  
**HEMMABRUK**



## NUTRIBULLET

skiljer sig från alla  
andra mixers du har  
där hemma! Det är en  
näring  
utvinnare.

DET ÄR EN  
NÄRING  
EXTRAKTOR!



# VAD ÄR EN NUTRIENT EXTRACTION?

Till skillnad från blenders och juicemaskiner så är NutriBullet Nutrient Extractors speciellt utvecklad för att bryta ner maten till sina beståndsdelar för att skapa så näringsrika drycker och smoothies som möjligt. Denna unika process gör maten näringsrik och lättupptaglig. Genom denna process får du alla hälsofördelar du får genom att äta en hel frukt eller - grönsaksfiber, fruktköttet, fröna och skinnen - här försvinner



**FÖRVANDLA NYTTIG MAT TILL EN NUTRIBLAST!**



# VIKTEN AV HÄLSA OCH VITALITET

## Lägg till hälsosamma år till ditt liv

“Om vi äter fel, kan ingen läkare kurera oss”. “Om vi äter rätt, behöver vi ingen läkare” - Victor G. Rocine

Om du äter näringsutvunnen föda i överföd, kan du lägga till år till ditt liv.

Inte bara vilka år som helst, utan sunda, livfulla, sjukdomsfria år. Vem vill inte leva ett långt, lyckligt liv? Genom att gå över till en sund livsstil och förse din kropp med den vitala näring den förtjänar, kan du förvänta dig att se följande förändringar:

- Balanserat inre pH
- Vackert hår, vacker hy och vackra naglar
- Minskad risk för kroniska sjukdomar
- Bättre humör
- Mer energi
- Bättre atletiska prestationer
- Förbättrad matsmältning (mindre förstoppning, gaser, svullnad och IBS)
- Bättre sömn
- Sänkta kolesterolvärden
- Sänkt blodtryck
- Lindrigare diabetes eller tendens till diabetes
- Viktminskning
- Förnygrat utseende, strålande hy, märkbart mindre rynkor och förbättrad elasticitet

## NutriBullet - 5 delars set



Hög kanna



Dietist i pocketformat



Användarmanual /  
Receptbok



Motorkropp med Hög  
Vridmoment (600W - svart)



Helt NY  
Utvinningsskiv



# VÄGEN TILL FÖRBÄTTRAD VITALITET!



# NUTRIBLAST

## OBSERVERA!

- 1** DU MÅSTE ALLTID LÄGGA TILL EN VÄTSKA INNAN DU BLANDAR MED NUTRIBLAST.
- 2** ÖVERFYLL INTE KOPPEN! SE TILL ATT DINA INGREDIENSER OCH VÄTSKAN EJ ÖVERSKRIDER MAX-STRECKET.
- 3** LÄGG INTE TILL MER ÄN 25 % IS I LISTAN ÖVER INGREDIENSERNA SOM SKA BLANDAS.



TILLSÄTT VATTEN UPP TILL MAX-LINJEN

TILLSÄTT "BOOSTER"

50% FRUKT  
(SÅ MÅNGA SORTER SOM MÖJLIGT)

50% BLADGRÖNSAKER

## VARNING:

**DÅLIGA FRÖN:** Medan **NÄRINGSUTVINNING** kan vara otroligt hälsosam, är inte alla frön och skal lika. Följande frön och kärnor innehåller kemikalier som avger cyanid till kroppen vid förtäring. **ANVÄND INTE** följande frön och kärnor i **NUTRIBULLET:** Äppelkärnor, Aprikoskärnor, Körsbärskärnor, Plommonkärnor, Persikokärnor

**OBSERVERA!:** Din NutriBullet kräver att du använder vätska för att göra NutriBlasts och andra näringsrika drycker. Den är ej avsedd för att användas som en iskrossare, och ska ej användas utan vätskor. För att göra en härlig kall NutriBlast föreslår vi att du använder fryst frukt och kalla vätskor. Alternativt kan du lägga till krossad is (upp till 25 % av muggens totalvolym) med vatten eller annan vätska så att du når ända upp till MAX-strecket. Krossa ej is eller andra hårda saker utan vätska då detta kan förstöra eller göra bladen slöa. Kolla alltid bladen innan användning.

# VÄGEN TILL ÖKAD VITALITET

## Vad är EN NUTRIBLAST?

**NUTRIBLAST** är en näringsutvunnen dryck som skapats för att ge ditt system så många portioner lättabsorberbar frukt och grönsaker som möjligt. Alla variationer följer en mycket enkel grundformel: 50% bladgrönsaker, 50% frukt och 0,6 dl frön, nötter eller "superbooster". Tillsätt tillräckligt med vatten för att täcka ingredienserna, vrid fast kniven och blanda.

**NUTRIBLAST** är en idealisk frukostdryck, men du kan njuta av utvunnen näring när som helst under dagen! Du kommer att bli förvånad över hur energisk och sund du känner dig med denna tillfredsställande råa **NÄRINGSUTVUNNA** läckerhet varje dag!

Starta med en **NUTRIBLAST** om dagen (se recept på sidan 42) När du börjar känna av den otroliga belöning, som är förbunden med en diet som är rik på **NÄRINGSUTVUNNA** livsmedel, får du gärna njuta av två **NUTRIBLAST** om dagen. Obegränsad energi, vilosam sömn, mental skärpa och den allmänna känsla av välbefinnande som kommer från riktig näring väntar på dig! Ju mer du dricker, desto bättre känner du dig!

**ANMÄRKNING:** : : Informationen i vår guide- och receptbok är ingen ersättning för regelbunden hälsovård. Rådfråga alltid din läkare om hälsa och näring.



# SÅ FUNGERAR DET

## Utvinning

- 1 Placera ingredienserna i den Höga eller Låga kannan.
- 2 Vrid fast Utvinningskniven.
- 3 Placera Kannan på Motorkroppen. Tryck ner och vrid för att låsa fast motorn.
- 4 Nu kan du se hur utvinningsprocessen fungerar.  
Håll ett öga på konsistensen. Din NUTRIBLAST är klar när den ser len och krämig ut!



**FÖRSIKTIG:** FRIKTIONEN HOS DEN ROTERANDE KNIVEN NÄR EXTRAKTIONEN KAN ORSAKA INGREDIENSERNA ATT ALSTRA VÄRME OCH INRE TRYCK I DEN FÖRSEGLADE BEHÅLLAREN. OM BEHÅLLAREN ÄR VARM VID BERÖRING, LÅT DEN SVALNA INNAN NOGGRANT ÖPPNING PEKADE BORT FRÅN KROPPEN.

## Shake-Teknik

Ibland, om du fyller kannan med för många ingredienser, eller om du inte häller på tillräckligt med vatten, kan blandningen bli för tjock. Detta gör det svårt för ingredienserna högst uppe i kannan att nå kniven i botten. Om vissa ingredienser har svårt att nå ner till kniven, ska du bara använda dig av Shake-tekniken.

- 1 Avlägsna kannan och knivenheten från Motorkroppen.
- 2 Med kannan och knivenheten i handen, skaka den som en shaker.  
Sätt sen tillbaka den på Motorkroppen



# SÅ FUNGERAR DET

## Knack-Teknik

För riktigt svåra ingredienser som fastnat på insidan av kannan i stället för att återcirkulera i malningsområdet, använd Knack-tekniken.

- 1 Avlägsna kannan och knivenheten från Motor- kroppen och Knacka kanna och knivenhet på bänken, så att ingredienserna tvingas ner till knivarna.



- 2 Placera kannan och knivenheten på Motorkroppen och avsluta bearbetningen.

# RENGÖRA NUTRIBULLET



**VARNING: DRA ALLTID UR KONTAKTEN TILL NUTRIBULLET NÄR DEN SKA RENGÖRAS ELLER MONTERAS.**

## Rengöra NUTRIBULLET

Det är så lätt att rengöra NUTRIBULLET... Placera bara någon av delarna (förutom Motorkroppen och bladhallarna) på översta hyllan i diskmaskinen eller diska dem för hand med varmt vatten och mildt rengöringsmedel och torka sen.

**VARNING: DISKA INTE KNIVARNA I DISKMASKINEN. NUTRIBULLETS KANNOR KAN DISKAS I DISKMASKIN OCH SKA PLACERAS PÅ ÖVERSTA HYLLAN I DISKMASKINEN MED NORMALT PROGRAM (EJ STERILISERING). NUTRIBULLETS KANNOR OCH KNIVAR FÅ ABSOLUT INTE STERILISERAS I KOKANDE VATTEN DÅ DETTA FÖRSTÖR PLASTEN.**

## SVÅR RENGÖRING

Om ingredienserna skulle torka inne i NUTRIBULLETT går det lätt att göra rent genom att fylla kannan till 2/3 med varmt vatten och rengöringsmedel och skruva på malningsbladet. Placera kannan på NUTRIBULLETS motorkropp i cirka 20-30 sekunder. Nu lossnar de intorkade ingredienserna och det räcker att skrubba lätt för att få bort dem.

## RENGÖRA NUTRIBULLETS MOTORKROPP

Som regel blir inte Motorkroppen riktigt smutsig, men om du inte vrider fast kniven ordentligt i kannan kan vätska läcka ut på basen och på aktiveringsknapparna.

Gör så här för att rengöra den.

**Steg 1:** Det viktigaste är att **PLUGGA IFRÅN** sockeln!

**Steg 2:** Använd en fuktig trasa för att torka av Motorkroppen på in- och utsidan.

- **SÄNK ALDRIG NER MOTORKROPPEN I VATTEN OCH STÄLL DEN INTE HELLER I DISKMASKINEN.**
- Stoppa aldrig in händer eller redskap i närheten av knivar i rörelse och använd aldrig händer eller redskap för att trycka på aktiveringsknapparna när Motorkroppen är ansluten till uttaget.

**SPARA DESSA INSTRUKTIONER**  
**SOM ENDAST ÄR FÖR**  
**HEMMABRUK**

# VÄGEN TILL FÖRBÄTTRAD VITALITET OCH LÄNGRE LIV!

## NUTRIBLASTS GÖR DET PÅ NOLLTID

Det tar bara några få sekunder att göra dessa näringsmästerverk!  
NUTRIBLASTS smakar fantastiskt, det är kul att göra dem och lätt att  
göra rent efteråt!

## Ersätt tunga måltider!

De flesta känner sig tillfredsställda med en NUTRIBLAST till frukost,  
med du får gärna ta ett hälsosamt snack senare på förmiddagen om  
du känner dig hungrig. Med en granola bar, ett hårdkokt ägg eller  
en yoghurt borde du kunna klara dig till lunch.

## Lägg märke till skillnaden!

Ett tillskott på fem till tio portioner råa näringsutvunna frukter och  
grönsaker om dagen kommer att få en OTROLIG effekt på hur du  
ser ut och hur du känner dig! För det första kommer du att känna  
av en explosion av energi som du inte trodde du hade i dig! För  
det andra, kommer du att få en känsla av välbefinnande - mindre  
värk och smärta, djupare sömn, starkare immunsystem och jämnare  
humör- och energinivåer.

Detta förlopp kan ske mycket snabbt och du kommer att fortsätta  
att känna dig bättre ju mer du fortsätter att njuta av dina  
näringsutvunna livsmedel.



## MÄRK SKILLNADEN!

Inom några få dagar kan du börja märka skillnaden - lite extra plats i byxlinningen, lyster i din hy, glänsande hår och glittrande ögon. Folk kommer att prata om hur bra du ser ut. Njut av komplimangerna - du förtjänar dem! Vem kunde tro att det skulle vara SÅ lätt att känna sig så mycket bättre och se så mycket bättre ut! Håll i gång detta fantastiska förlopp!

# VÄGEN TILL FÖRBÄTTRAD VITALITET OCH LÄNGRE LIV!

## Inget Känns så Bra som att Känna sig Bra

När du kommer längre fram i ditt dagliga NUTRIBLAST-program kommer din hy att förbättras och du kommer att vakna riktigt utvilad. Du kanske blir av med några kilon och du kan t.o.m. sänka ditt blodtryck och dina kolesterolvärden. Och vad som än händer, kommer du utan tvekan att känna dig mycket bättre än vad du gör just nu. Detta är inget dietprogram som du måste genomlida, utan ett livsstilsval som du vill hålla dig till. Du kommer att känna dig så bra när du tillsätter NÄRINGSUTVUNNA livsmedel i din diet att du inte vill sluta! Ju mer du tillsätter, desto bättre känner du dig och ingenting känns så bra som att känna sig bra!

## Lägg till år till ditt LIV

Genom att äta dessa underbara, närande, NÄRINGSUTVUNNA livsmedel kan du mycket väl lägga till år till ditt liv genom att förebygga och t.o.m. bli av med de kroniska sjukdomar som plågar så många av oss - inklusive hjärtsjukdomar, cancer, diabetes och störningar i immunsystemet.

Vem vill tillbringa sina bästa år med att springa fram och tillbaka





till läkaren när man kan springa runt med sina barnbarn i stället?  
Kommer du ihåg det gamla ordspråket "Ett äpple om dagen håller  
doktorn borta från magen"?

Multiplitera det med fem, sju eller t.o.m. nio portioner  
biotillgängliga, näringsutvunna frukter och grönsaker så får du en  
NUTRIBLAST!

Adjö läkare!



# VÄGEN TILL FÖRBÄTTRAD VITALITET OCH LÄNGRE LIV!

## En underbar sidoeffekt

Efter att du lagt in NUTRIBLAST i din dagliga rutin kommer du att märka att din längtan efter söt, salt och fet skräpmat minskar betydligt. När din kropp märker hur bra näringsutvunna livsmedel får dig att må, kommer du faktisk att börja längta efter HÄLSOSAM mat. FANTASTISKT - hoppa på tåget! Vi har lagt in en tabell med titeln "ÄTA FÖR ATT FRÄMJA VÄLBEFINNANDE" för att hjälpa dig äta rätt för optimal hälsa och vitalitet utanför NUTRIBULLET-systemet.

## Äta för att främja välbefinnande

TYP AV MAT	NJUT AV	UNDVIK
<b>Mjölprodukter</b>	Fettfri keso, osötad yoghurt, getmjölk, skummad kärnmjölk, mandelmjölk-ersättning.	Mjukost, alla pastöriserade eller artificiellt färgade ostar och glass.
<b>Ägg</b>	Kokta eller pocherade (inte äldre än 4 veckor)	Stekta eller inlagda ägg
<b>Fisk</b>	All halstrad eller ugnsbakad vit sötvattenfisk, lax eller konserverad tonfisk i vatten.	Stekt fisk, skaldjur, saltad fisk eller fisk konserverad i olja.
<b>Frukt</b>	All osötad frukt, frusen eller torkad frukt.	Fruktkonserver, frukt på flaska eller frusen frukt med tillsats av sötningsmedel.,
<b>Korn</b>	Alla fullkorn och produkter som innehåller 100% fullkorn.	Alla vita mjölprodukter, vitt ris, vit pasta, kex, flingor och snabbflingor eller havremjöl.



## TYP AV MAT

## NJUT AV

## UNDBIK

### Kött

Skinnfri kalkon, kyckling eller lamm.

Oxkött, fläsk, korv, pålägg, allt bearbetat kött, anka, gås och inälvsmat.

### Nötter

Alla färska råa nötter (jordnötter bara en gång i veckan)

Alla salta, rostade nötter och jordnötter om det finns tidigare fall av allergi

### Oljor (fett)

Alla kallpressade oljor inklusive majs, tistel, sesam, oliv, linfrö, sojaböner, solrosor och raps, margarin från kallpressad olja och majonnäs utan ägg.

Alla mättade fetter, hydrerat margarin, raffinerade oljor, matfett och härdade oljor.

### Smaksättning

Vitlök, lök, alla örter, äppelcidervinäger, tamarisås, miso, tång och dulsealger.

Svartpeppar, vitpeppar, salt och alla typer av vinäger (förutom ren äppelcidervinäger).

### Soppor:

Hemlagade soppor: linser, bönor, ärtor, grönsaker, korn-gryn, brunt ris, lök. Organiska soppor med låg salthalt.

Soppor på burk med salt, konserveringsmedel, buljong och natriumglutamat.

### Groddar och frön

Alla lättkokta groddar och råa frön.

Alla frön som tillagats i olja eller med salt.

### Sötsaker

Små mängder rå honung, ren lönsirap, sötflockel och mörk sirap.

Vitt och brunt socker eller rörsocker. Glukossirap, sockrat godis.

### Grönsaker

Alla råa, färska, frusna (inget salt eller tillsatser).

Alla konserverade eller frusna med salt eller tillsatser.

**ANMÄRKNING:** Informationen i vår guide- och receptbok är ingen ersättning för regelbunden hälsovård. Rådfråga alltid din läkare om hälsa och näring.

# STARTA SÅ HÄRA



**STEG 1: LÄGG 50% BLADGRÖNSAKER I DEN HÖGA KANNAN.** 4,8 dl blir en full portion bladgrönsaker, så det är den mängden du ska sträva efter under de första veckorna. Det är ungefär två fulla nävar.

**STEG 2: LÄGG 50% FRUKT I DEN HÖGA kannan.** Vi föreslår att du lägger i en banan eller 1/2 avokado i varje Blast för att göra den "krämig", Tillsätt sen ytterligare tre frukter (eller fler om de får plats) i din höga kannan.



**STEG 3: TILLSÄTT VATTEN EFTER SMAK.** Vi föreslår att du tillsätter vatten upp till MAX-LINJEN. Om du vill ha en tjockare Blast, tillsätt mindre vatten. Om du vill ha en tunnare Blast, tillsätt mer vatten, men gå aldrig över MAX-LINJEN.

**STEG 4: TILLSÄTT DIN BOOSTER** (valfritt). Tillsätt en handfull nötter, frön eller gojibär för att få med några viktiga fettsyror! Boostern gör att du får en mer närande och fyllande NUTRIBLAST.



**STEG 5: VRID FAST NUTRIBULLETKNIVEN, UTVINN OCH NJUT!** Vrid fast kniven och sätt sen kannan på Motorkroppen. Tryck ned och vrid tills den låses i läge "on" (du märker det för den går igång!). Fortsätt utvinna tills du får fram en mycket len konsistens. Vrid fast handtaget och drick "botten upp"!





**Diska snabbt alla delar  
(utom Motorkroppen)  
i vatten med  
rengöringsmedel före  
användning!**

Det kan inte bli lättare att starta! Ta ut din NUTRIBULLET och diska snabbt skålar, kannor och knivar i varmt vatten med rengöringsmedel. Gör dig sen klar att skapa din första NUTRIBLAST!

**Nu är det tid att göra din första  
NUTRIBLAST!**



# NUTRIBLAST

## OBSERVERA!

- 1** DU MÅSTE ALLTID LÄGGA TILL EN VÄTSKA INNAN DU BLANDAR MED NUTRIBLAST.
- 2** ÖVERFYLL INTE KOPPEN! SE TILL ATT DINA INGREDIENSER OCH VÄTSKAN EJ ÖVERSKRIDER MAX-STRECKET.
- 3** LÄGG INTE TILL MER ÄN 25 % IS I LISTAN ÖVER INGREDIENSERNA SOM SKA BLANDAS.



TILLSÄTT VATTEN UPP TILL MAX-LINJEN

TILLSÄTT "BOOSTER"

50% FRUKT  
(SÅ MÅNGA SORTER SOM MÖJLIGT)

50% BLADGRÖNSAKER

## VARNING:

**DÅLIGA FRÖN:** Medan **NÄRINGSUTVINNING** kan vara otroligt hälsosam, är inte alla frön och skal lika. Följande frön och kärnor innehåller kemikalier om avger cyanid till kroppen vid förtäring. **ANVÄND INTE** följande frön och kärnor i **NUTRIBULLET**: Äppelkärnor, Aprikoskärnor, Körsbärskärnor, Plommonkärnor, Persikokärnor

**OBSERVERA!** Din NutriBullet kräver att du använder vätska för att göra NutriBlasts och andra näringsrika drycker. Den är ej avsedd för att användas som en iskrossare, och ska ej användas utan vätskor. För att göra en härlig kall NutriBlast föreslår vi att du använder fryst frukt och kalla vätskor. Alternativt kan du lägga till krossad is (upp till 25 % av muggens totalvolym) med vatten eller annan vätska så att du når ända upp till MAX-strecket. Krossa ej is eller andra hårda saker utan vätska då detta kan förstöra eller göra bladen slöa. Kolla alltid bladen innan användning.

# SÅ HÄR GÖR MAN EN NUTRIBLAST

## Njut idag!

### 4 Enkla steg!

- 1 Fyll kannan med 50% bladgrönsaker + 50% frukt.
- 2 Fyll på vatten men inte mer än till MAX-linjen (tillsätt is om du vill).
- 3 Tillsätt 1/8 till 1/4 nötter och/eller frön, om så önskas.
- 4 Vrid på NUTROBULLET kniven och blanda till len konsistens.



### BLADGRÖNSAKER 50%

Välj en typ från följande lista över bladgrönsaker eller mixa och matcha! Fyll den höga kannan till 50% med bladgrönsaker. Använd upp till 4,8 dl (2 nävar) bladgrönsaker per Plast.

- Savoykål
- Grönkål
- Romansallad
- Spenat
- Salladskål
- Mangold

### FRUKT - 50%

Välj så många frukter du vill motsvarande 50% av din NUTRIBLAST.

- Äpple
- Avokado
- Banan
- Björnbär
- Blåbär
- Cantaloupmelon
- Tranbär
- Fikon
- Gröna druvor
- Guava
- Honungsmelon
- Kiwi
- Mango
- Nektarin
- Apelsin
- Papaya
- Persika
- Päron
- Ananas
- Plommon
- Hallon
- Blå druvor
- Jordgubbar
- Vattenmelon

### BOOSTER - 1/4 KOPP

Följande ingredienser utgör en viktig del av din NUTRIBULLET NUTRIBLAST och ger extra fibrer och näring till varje klunk. Tillsätt 1/8 till 1/4 kopp till varje Blast.

- | Nötter                             | Frön                             | Superladdare                  |
|------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| <input type="radio"/> Mandlar      | <input type="radio"/> Chiafrön   | <input type="radio"/> Gojibär |
| <input type="radio"/> Cashewnötter | <input type="radio"/> Linfrön    | <input type="radio"/> Acaibär |
| <input type="radio"/> Valnötter    | <input type="radio"/> Hampfrön   |                               |
|                                    | <input type="radio"/> Pumpfrön   |                               |
|                                    | <input type="radio"/> Sesamfrön  |                               |
|                                    | <input type="radio"/> Solrosfrön |                               |



# NUTRIBLAST RECEPTIDEER!

Om du hittills inte ätit så mycket frukt och grönsaker är det bäst att starta lite långsamt. Lägg i en ordentlig handfull bladgrönsaker och matcha med samma mängd frukt. Starta med en NUTRIBLAST om dagen. Under de första dagarna kan det hända att du känner dig lite uppsvälld i magen, när din kropp ska vänja sig vid så mycket fibrer. Oroa dig inte, detta går över!





Om du vill uppnå BÄSTA MÖJLIGA RESULTAT, starta med en NUTRIBLAST till frukost och pressa sen in en till senare på dagen.

NUTRIBLASTS utgör också en fantastisk dessert. Tillfredsställ ditt sötsug med vital näring!

**Observera:** Om du tar någon form av medicin, särskilt kolesterolnedsättande mediciner, blodförtunnande medel, blodtrycksmediciner, lugnande medel eller antidepressiva medel, kontrollera först med din läkare innan du provar något NUTRIBLAST recept.

## VARNING!

- **OM DU TAR NÅGON FORM AV MEDICIN, SÄRSKILT KOLESTEROLHÄMMANDE MEDICINER, BLODFÖRTUNNANDE MEDEL, BLODTRYCKSMEDICINER, LUGNANDE MEDEL ELLER ANTIDEPRESSIVA MEDEL, KONTROLLERA FÖRST MED DIN LÄKARE INNAN DU PROVAR NÅGOT NUTRIBLAST RECEPT.**
- **DETTA PROGRAM ÄR INTE AVSETT ATT ERSÄTTA MEDICINSK RÅDGIVNING ELLER LÄKARE. OM DU ÄR SJUK, ELLER MISSTÄNKER ATT DU ÄR SJUK. SKA DU UPPSÖKA LÄKARE. OM DU TAR RECEPTELAGDA MEDICINER SKA DU ALDRIG ÄNDRA DIN MATHÅLLNING UTAN ATT FÖRST RÅDFRÅGA DIN LÄKARE, DÅ EN ÄNDRING AV DIETEN SKULLE KUNNA INVERKA PÅ METABOLISMEN FÖR DITT LÄKEMEDEL.**

# NUTRIBLAST RECEPTIDÉER!

## STEG 1

När du börjar med din NUTRIBLAST rekommenderar vi att du använder grönsaker med en mild smak så som spenat eller salladskål. Den frukt du använder kan lätt dölja deras smak och ge en välsmakande, uppfriskande dryck. Experimentera med vattenmängden tills du hittar den konsistens du tycker bäst om. Ju mer vatten du tillsätter, desto tunnare blir din NUTRIBLAST, och tvärtom. Kom ihåg att aldrig gå över MAX-linjen. Stå emot alla frestelser att tillsätta bearbetade ingredienser som t.ex. juice. Hela, obearbetade ingredienser ger dig bäst resultat.

Dessa recept för Fas Ett är perfekta för dina första NUTRIBLAST med var inte rädd för att vara kreativ. Använd guiden på sida 39 för att blanda ihop dina egna mästerverk. Du kan också dela dina favoriter med oss på Facebook. "Gilla" oss på facebook.com/NUTRIBULLET och kom in i vår fantastiska gemenskap!

## Rensande blast

Rensa din kropp från gifter med detta läckra, fruktiga hopkok.

- 1-2 nävar sköljd spenat
- 1 urkärnat päron
- 1 banan
- 1 urkärnat äpple
- 2,4 dl ananas
- vatten

## BärBlast för Livet

Håll cancer, hjärtsjukdomar och virus på avstånd med denna söta och smakrika Blast på flavonoider!

- 1-2 nävar sköljd spenat
- 1 kopp blåbär
- 1 banan
- 1 handfull jordgubbar
- vatten

## Immunbooster

Håll dig frisk även under influensasäsongen med detta läckra elixir fylld med antioxiderande godsaker.

- 1-2 nävar sköljd spenat
- 1 banan
- 1 skalad apelsin
- 2,4 dl ananas
- 1 handfull blåbär
- vatten





## Godmorgon Blast

Starta dagen med gränslös energi med denna smakrika blandning.

- 1-2 nävar spenat
- 1 avokado
- 2,4 dl jordgubbar
- 2,4 dl mango
- 0,6 dl gojibär
- vatten

## Nötig nektar

Bli galen i denna vitaminrika smakexplosion.

- 1-2 nävar spenat
- 1 banan
- 2,4 dl jordgubbar
- 2,4 dl honungsmelom
- 0,3 dl valnötter
- vatten

## Tropisk tonic

Boosta ditt immunsystem med denna C-vitaminrika dryck.

- 2 nävar salladskål
- 1 avokado
- saft från 1/2 citron
- 2,4 dl mango
- 2,4 dl papaya
- 0,6 dl pumpafrön
- vatten

## Protein-drivkraft

Fullpackad med proteiner håller denna superblandning dig igång i timmar.

- 2 nävar salladskål
- 1 avokado
- 2,4 dl hallon
- 1 apelsin
- 2,4 dl mango
- 0,3 dl cashewnötter
- vatten

## Persiko Pick-me-up

Nyttiga fetter och smak i överflöd.

- 2 nävar salladskål
- 1 banan
- 1 persika
- 2,4 dl honungsmelom
- 2,4 dl björnbär
- vatten



**ANMÄRKNING:** Eftersom storleken på fruktsorter och grönsaker varierar, använd MAX-linjen på kannan som guide. Fyll inte på över MAX-linjen.

# NUTRIBLAST RECEPTIDÉER!

## STEG 2

Nu när du har kommit en bit på väg till att bli en expert på NÄRINGSUTVINNING är det tid att blanda ihop ytterligare grönsaker och få lite nya vitaminer och mineraler i dig! Nu när du gör framsteg, försök att inte falla in i en ingrediensvana. Ju mer du varierar frukt och grönsaker och de booster du tillsätter till dina NUTRIBLAST, desto mer näringsförmåner får du.

Några av grönsakerna i Fas Två har en mer utpräglad smak, än deras motsvarighet i Fas Ett. Du kanske vill väga den "gröna" smaken i ingredienser som romansallad och huvudsallad mot sötare frukter och booster. Mandlar, cashewnötter och valnötter ger bra balans i smaken och tillsätter fyllnadsprotein till din dryck. Fortsätt att experimentera och kom ihåg att lägga ut dina favoriter på vår Facebooksida!

Nu har tiden kommit för att lägga till ytterligare en NUTRIBLAST i din dagliga rutin. NUTRIBLAST är fantastisk som snack på eftermiddagen eller som dessert efter en lätt middag. Ju mer utvunnen näring du lägger in i din diet, desto bättre mår du. Gläd dig åt bättre sömn, gränslös energi och minskad värk och smärta. Här kommer en andra daglig NUTRIBLAST!

## Energielixir

Peppa dig själv med den här utsökta energidrycken. En perfekt "Pick me up" på eftermiddagen.

- 2 nävar sköljd salladskål
- 1 banan
- 2,4 dl blå druvor
- 1 urkärnat päron
- 0,3 dl valnötter
- vatten

## Ungdomskällan

Se ut och känn dig flera år yngre med denna åldersmotverkande blandning.

- 2 nävar sköljd spenat
- 2,4 dl blå druvor
- 1 banan
- 2,4 dl jordgrubbar
- 0,3 dl mandlar
- 1 tsk macapulver
- vatten





## Elixir för långt liv

Känn hur åren försvinner med denna lätta och uppfriskande blandning.

- 2 nävar romansallad
- 1 avokado
- 1 gurka
- 2,4 dl cantaloupmelon
- 0,6 dl cashewnötter
- 1 myntabladd
- vatten

## Vakna med goji

Boosta upp dig med denna antioxidantrika smakfullhet.

- 4,8dl huvudsallad
- 2,4 dl honungsmelon
- 2,4 dl cantaloupmelon
- 2,4 dl vattenmelon
- 1 banan
- 0,3 dl gojibär
- vatten

## Naturens godsaker

Vitalisera dina hormoner med denna fantastiska, smaksensation

- 4,8 dl huvudsallad
- 1 urkärnat päron
- 1 urkärnat äpple
- 2,4 dl blåbär
- 1 banan
- 1 tsk macapulver
- vatten

## Antioxidantfusion

Kämpa mot de fria radikalerna och lägg flera år till ditt liv med denna smakrika Blast.

- 4,8 dl huvudsallad
- 1 banan
- 1 apelsin
- 2,4 dl ananas
- 2,4 dl mango
- 0,6 dl mandlar
- vatten



**ANMÄRKNING:** Eftersom storleken på fruktsorter och grönsaker varierar, använd MAX-linjen på kannan som riktmärke. Fyll inte på över MAX-linjen.

# NUTRIBLAST RECEPTIDEER!

## STEG 3

Hur mår du nu, NUTRIBLAST-mästare? Gå med oss på Facebook ([www.facebook.com/nutribullet](http://www.facebook.com/nutribullet)) och dela dina fantastiska erfarenheter med oss!

Vi väntar med spänning på att höra om (och testa) dina favorit-NUTRIBLASTS!

Grattis. Du har klarat dig fram till Fas Tre! Är du klar för några riktigt maffiga grönsaker? Naturligtvis är du det!

Som vi säger i NUTRIBLAST-världen, "ju bittrare, desto bättre!" Beska grönsaker som grönkål och mangold innehåller otroliga mängder kalcium och magnesium som ger stöd åt benstommen. Dessutom är mörka, beska grönsaker fulla av cancermotverkande antioxidanter, betakaroten, E-vitamin och mangan. Ansedda som leverstimulerande Qi i kinesisk läkekonst, fungerar dessa grönsaker även som fantastiska avgiftningsmedel.

Använder du dina boosters? I Fas Tre ska alla Blast du gör innehålla en hälsoupbyggande booster. Förutom frön och nötter kan du lägga till några särskilda boosters som gojibär, macapulver och acai för att superladda din NUTRIBLAST. Gojibär ger en underbar skärpa till din Blast och har massor av A-vitamin som motverkar åldrandet, stärker immunförsvaret, skyddar synen och motverkar hjärtsjukdomar. Macapulver ger en rökig, kaffeliknande smak till din NUTRIBLAST. Maca är en välkänd adaptogen som ökar kroppens motstånd mot yttre gifter och kan ge styrka åt ett försvagat immunsystem. Slutligen, acaibär är kända för att vara ett stöd för immunfunktion och den minskar smärta och värk medverkar till att få glänsande hår och hy. Det är inga dåliga grejer för ett litet bär!





## Livets Boost Blast

Starta dagen med en rejäl dos av kalcium- och magnesium. Inga tillsatser har någonsin smakat så bra!

- 1-2 nävar sköljd grönkål
- 1 urkärnad persika
- 1 banan
- 1 handfull jordgubbar
- 0,3 dl linfrön
- 0,3 dl gojibär
- vatten

## Hälsoelixir för matsmältningen

Rik på enzymer, hjälper denna ananasblandning att få ditt matsmältningssystem att fungera som det ska.

- 1-2 nävar sköljd mangold
- 1 banan
- 2,4 dl ananas utan stomme
- 1 äpple
- 2,4 dl blåbär
- 0,6 dl vattendränkta gojibär
- vatten

## Tonic för lever och grovtarm

Detoxa med denna läckra upplevelse.

- 1-2 nävar sköljd salladskål
- 1 banan
- 2,4 dl ananas
- 2,4 dl blå druvor
- 0,6 dl hampafrön
- vatten

**ANMÄRKNING:** Eftersom storleken på fruktsorter och grönsaker varierar, använd MAX-linjen på kannan som guide. Fyll inte på över MAX-linjen.



# NUTRIBLAST RECEPTIDÉER!

STEG  
3

## Vitalitet från banan och bär

Få en snabb energikick med vår banan- och bärblandning.

- 2 nävar grönkål
- 1 banan
- 2 fikon
- 1 urkärnat äpple
- 1 handfull blåbär
- 0,3 dl valnötter
- 0,6 dl acaibär
- vatten

## Grönt är skönt-Blast

Släpp loss din livsenergi med en ljuvlig grönkål- och avokadoBlast.

- 2 nävar grönkål
- 1 avokado
- 2,4 dl vattenmelon
- blå druvor
- 1 tsk macapulver
- 0,6 dl jordgrubbar
- vatten

## Melonblast

Maximera dina fibrer och bli av med kilon med en Melonblast som får det att vattnas i munnen!

- 2 nävar grönkål
- 1 banan
- 2,4 dl gröna druvor
- 2,4 dl cantaloupmelon
- 1 handfull jordgrubbar
- 0,3 dl cashewnötter
- vatten







## Energibooster

Öka tempot med en läcker, näringsrik Energibooster.

- 2 nävar mangold
- 1 banan
- 1 nektarin
- 2,4 dl blåbär
- 0,6 dl gojibär
- vatten

## Schweizisk blandning

Mixa ihop denna smakrika, näringsrika blandning.

- 2 nävar mangold
- 1 banan
- 1 plommon
- 2,4 dl gröna druvor
- 0,3 dl pumpafrön
- vatten

## Booster mot de fria radikalerna

Ge de fria radikalerna en knock-out med en välsmakande

Fria Radikaler-booster!

- 2 nävar mangold
- 1 avokado
- 2,4 dl vattenmelon
- 2,4 dl björnbär
- 1 fikon
- 1,2 dl blåbär
- 0,3 dl linfrön
- vatten



**ANMÄRKNING:** Eftersom storleken på fruktsorter och grönsaker varierar, använd MAX-linjen på kannan som guide. Fyll inte på över MAX-linjen.

# .. NUTRIBLAST FÖR HELA LIVET

Tänj gränserna! Du känner säkert av de otroliga fördelarna med näringsutvunna livsmedel. Lägg så mycket frukt och grönsaker du kan i din dryck!

Drick upp den höga kannan och ta en NUTRIBLAST till som snack på kvällen.

Lägg till dessa booster! Ju fler godsaker du får i dig, desto bättre mår du!



**ANMÄRKNING:** : Informationen i vår guide- och receptbok är ingen ersättning för regelbunden hälsovård. Rådfråga alltid din läkare om hälsa och näring.



