



Gouden Regefs +
nutribullet®
Smoothies

HEREST/WINTER

De gouden regels

1. Laat de nutribullet nooit langer dan 1 minuut aaneengesloten draaien (behalve in de RX superblast modus).
2. Draai het mes goed op de beker, zodat deze is vastgezet.
3. Gebruik altijd minstens 1 vloeistof, maar nooit warme, hete, koolzuurhoudende of gistende ingrediënten en vloeistoffen (max.: 21° C). Een uitzondering zijn de nutribullet RX, Select en Combo, deze zijn speciaal ontworpen om ook warme ingrediënten te blenden.
4. Vul de beker niet te vol om lekkage te voorkomen (tot de 'max-lijn').
5. Houd de buitenkant én binnenkant van de blender schoon met een vochtige doek (niet nat).
6. Houd de 3 witte rubbers die zich in de basisunit bevinden schoon en droog. Er mag geen vloeistof in de motor komen.
7. Houd de 3 witte activatiepunten in de bovenrand van de basisunit schoon van plakkerig vuil, bijvoorbeeld met een vochtig wattenstaafje.
8. Was de messen nooit in de vaatwasser, om kromtrekken van het plastic en losraken van de afdichtring te voorkomen (verwijder de afdichtring niet).
9. Gebruik je nutribullet of de onderdelen en accessoires nooit in de magnetron of vriezer.
10. Vervang het mes elke 6 maanden of eerder om optimale prestaties te behouden. Vervang je mes in geval van: stank, lekkage van bruine of groene vloeistof, méér geluid tijdens het blenden, als de afdichtring loslaat, je een nare geur ruikt, of als de machine niet start. Dit laatste kan ook worden veroorzaakt door verklefing van de activeringspunten in de rand van de basisunit



Belangrijk: Problemen die ontstaan door bovenstaande redenen, vallen niet onder de garantie, evenals normale slijtage van de basisunit en accessoires.

Recepten

3

Immuniteitsboost Smoothie

4

Winterstrijder

5

Pumpkin Spice Latte Smoothie

6

Essentiële Groene Smoothie

7

Pompoentaart Smoothie

8

Roze Pepermunt Smoothie

9

Nieuw jaar, Nieuwe jij

10

Roze Valentijnsdag Smoothie

Belangrijk!

Het blenden van ijsblokjes/bevroren fruit is alleen geschikt voor blenders met een wattage van minimaal 900 (nutribullet pro).

Voor blenders met een lager wattage dan 900 raden wij dit af. De blender kan hierdoor namelijk oververhit en daardoor defect raken. Gelieve het bevroren fruit eerst te ontdooien voordat u deze toevoegt.

* Procentuele dagelijkse waarden zijn gebaseerd op een dieet van 2000 calorieën. Uw dagelijkse waarden kunnen hoger of lager zijn, afhankelijk van uw caloriebehoefte.



Immuniteitsboost Smoothie

Deze fel oranje smoothie geeft je energie, of je je nu slecht voelt of op en top. De verse gember en kurkuma voegen smaak en anti-inflammatoire voordelen toe aan deze immuniteitsbevorderende smoothie.

Ingrediënten

1/2 sinaasappel
125 ml Wortel
125 ml Mango, bevroren stukjes
100 ml Kokoswater
1 el Hempzaden
1/2 el kurkuma, vers
1/2 el Gemberwortel, vers
1/8 theelepel cayennepoeder
2 el eiwitpoeder - optioneel

Bereiding

1. Voeg de ingrediënten in de aangegeven volgorde toe en meng tot een gladde massa.
2. Vul aan met water, indien nodig om de MAX-lijn te bereiken.

Voedingswaarde

Calorieën: 260
Totaal vet: 7 g 10,5%
Verzadigd vet: 1 g 2,6%
Cholesterol: 0 mg 0%
Natrium: 239,1 mg 10%
Totaal Koolhydraten: 37 g 12,6%
Voedingsvezels: 5 g 21,7%
Suiker: 28 g
Eiwit: 16 g 32,1%
Vitamine A: 36,4% Vitamine C: 145,6%
Calcium: 9,2% IJzer: 24%



Winterstrijder

Winters kunnen hard zijn voor je huid. Probeer deze Winterstrijder om de kou te bestrijden en u te laten stralen tijdens de kille wintermaanden. Romige avocado is een uitstekende bron van vitamine A, C en E om het vocht in je huid vast te houden en haar er zacht en eeuwig jong te laten uitzien. En zachte spinazie bevat luteïne, die u en uw huid beschermt tegen schadelijke UV-schade. Door een winterstrijder aan uw dagelijkse schema toe te voegen, krijgt u een gezonde dosis goede voedingsstoffen voor uw immuunsysteem en uw huid, zodat u er jong uitziet en zich jong voelt!

Ingrediënten

125 ml Zoete aardappel, gekookt en afgekoeld
1/4 avocado
1/2 groene appel
1/2 banaan
1 1/2 kop Amandelmelk, ongezoet
1 el Hempzaden
1/2 theelepel gemalen kaneel
2 el Vanille eiwitpoeder *optioneel

Bereiding

1. Meng alle ingrediënten in de genoemde volgorde tot een gladde massa.

Voedingswaarde

Calorieën: 440
Totaal vet: 17 g 24,8%
Verzadigd vet: 2 g 8,5%
Cholesterol: 0 mg 0%
Natrium: 440,5 mg 18,4%
Totaal Koolhydraten: 60 g 20,1%
Voedingsvezels: 13 g 54,3%
Suiker: 25 g
Eiwit: 17 g 35,8%
Vitamine A: 83,4% Vitamine C: 75,7%
Calcium: 80,3% IJzer: 39,1%



Pumpkin Spice Latte Smoothie

Stop in deze tijd van het jaar voor een Pumpkin Spice latte bij Starbucks, Dunkin' Donuts of maak deze herfstfavoriet nu zelf in een smoothie. Het is de perfecte zoete en toch hartige combinatie van heerlijke koffie en pompoentaart. Comfort food op zijn best! Maar je zou schrikken als je het aantal calorieën in zo'n latte zou tellen! Voor elke latte die je verslindt moet je langere tijd op de loopband staan! De meeste lege calorieën komen van geraffineerde suiker, en elke latte bevat weinig of geen voedingsstoffen. Gelukkig hebben we een voedzaam alternatief bedacht voor de traditionele pompoen latte!

Ingrediënten

75 ml pompoenpuree uit blik
125 ml amandelmelk, ongezoet
125 ml Koffie, zwart, gekoeld
2 el ahornsiroop
1/4 theelepel vanille-extract
1 theelepel koek & speculaas kruiden

Bereiding

1. Voeg de ingrediënten in de aangegeven volgorde toe en mix tot een gladde massa.

Voedingswaarde

Calorieën: 180
Totaal vet: 3,5 g 4,7%
Verzadigd vet: 0 g 2,5%
Cholesterol: 0 mg 0%
Natrium: 182,9 mg 7,6%
Totaal Koolhydraten: 37 g 12,4%
Voedingsvezels: 4 g 18,3%
Suiker: 28 g
Eiwit: 2 g 4,6%
Vitamine A: 366% Vitamine C: 1,2%
Calcium: 52,3% IJzer: 7,4%



Essentiële Groene Smoothie

Beschouw dit mengsel als de little black dress van de nutribullet smoothies: het gaat nooit uit de mode. Om je energie gedurende de dag stabiel te houden, moet je je maaltijden en snacks in evenwicht brengen met hoogwaardige eiwitten, gezonde vetten en vezelrijke koolhydraten - zoals deze combinatie van Griekse yoghurt, pindakaas, fruit en groenten. Er is een reden dat deze altijd in de mode is.

Ingrediënten

250 ml Spinazie
1 Banaan, bevroren
125 ml Amandelmelk, vanille, ongezoet - of een ander melk/ melk alternatief
1 el pindakaas, romig, ongezoeten
125 ml Griekse yoghurt, puur, vetvrij
2 el eiwitpoeder *optioneel

Bereiding

1. Voeg de ingrediënten in de aangegeven volgorde toe en mix tot een gladde massa.

Voedingswaarde

Calorieën: 340
Totaal vet: 13 g 18,8%
Verzadigd vet: 2 g 9,6%
Cholesterol: 6,5 mg 2,2%
Natrium: 247.1 mg 10.3%
Totaal koolhydraten: 34 g 11,6%
Voedingsvezels: 5 g 20,7%
Suiker: 17 g
Eiwit: 26 g 53,8%
Vitamine A: 10,5% Vitamine C: 27,8%
Calcium: 20,8% IJzer: 21,9%



Pompoentaart Smoothie

Helemaal in Amerikaanse sferen en perfect voor deze tijd van het jaar. Of je er nu van houdt of niet, pompoentaart is ongetwijfeld het meest iconische dessert op de Thanksgiving-tafel. Onze smoothie-versie is romig en zoet, met net genoeg kruiden om het interessant te houden. Het zit ook vol met vezels, vitamine A, kalium en magnesium.

Ingrediënten

85ml Pompoenpuree, uit blik
1 banaan
1 kop amandelmelk, vanille, ongezoet
1 el ongezouten boter,
2 el appelstroop
1/2 theelepel koek & specerijkruiden
1 kopje ijs

Bereiding

1. Doe alle ingrediënten in de blenderbeker en meng tot een gladde massa.
2. Mix tot een gladde massa.

Voedingswaarde

Porties in dit recept: 2

Calorieën: 210
Totaal vet: 7 g 10%
Verzadigd vet: 0 g 2,1%
Cholesterol: 0 mg 0%
Natrium: 88,9 mg 3,7%
Totaal Koolhydraten: 35 g 11,9%
Voedingsvezels: 6 g 24,8%
Suiker: 22 g
Eiwit: 4 g 8,4%
Vitamine A: 484,1% Vitamine C: 10,1%
Calcium: 8,1% IJzer: 6,6%



Roze Pepermunt Smoothie

Nog zo'n typisch Amerikaans ding: pepermunt! Met de feestdagen voor de deur trakteer je jezelf en je lichaam op een zoete, muntachtige en eiwitrijke pepermunt smoothie. Een energie gevende combinatie van kersen, banaan en meer voorziet u van brandstof terwijl de mint smaak een leuke, feestelijke twist toevoegt!!

Ingrediënten

200 ml Kersen (ontpit)
1/2 Banaan
1/4 theelepel pepermuntextract
375 ml Amandelmelk, ongezoet
1 el ongezoeten boter
2 el Vanille eiwitpoeder
60 ml ijs

Bereiding

1. Voeg de ingrediënten in de aangegeven volgorde toe en meng tot een gladde massa.

Voedingswaarde

Calorieën: 330
Totaal vet: 15 g 22%
Verzadigd vet: 1,5 g 5,3%
Cholesterol: 0 mg 0%
Natrium: 355,2 mg 14,8%
Totaal Koolhydraten: 39 g 13,3%
Voedingsvezels: 6 g 26,8%
Suiker: 22 g
Eiwit: 14 g 28,4%
Vitamine A: 0,3% Vitamine C: 19,9%
Calcium: 74,4% IJzer: 24,3%



Nieuw jaar, Nieuwe jij

Blijf dit jaar bij uw gezondheidsdoelen met deze voedzame groene smoothie! Appelpiderazijn biedt tal van gezondheidsvoordelen, zoals een betere bloedsuikercontrole, immuunfunctie en spijsvertering. Terwijl ons biologisch eiwitpoeder helpt om je energiek en verzadigd te houden. Dus, waar wacht je nog op? Begin het nieuwe jaar goed door dit recept eens te proberen!

Ingrediënten

500 ml spinazie
60 ml selderij, rauw
125 ml Ananas, bevroren
1/2 Sinaasappel
375 ml Kokoswater
2 el appelpiderazijn
1 el vanille eiwitpoeder *optioneel

Bereidingswijze

1. Voeg de ingrediënten in de aangegeven volgorde toe en mix tot een gladde massa.

Voedingswaarde

Calorieën: 200
Totaal vet: 1,5 g 1,7%
Verzadigd vet: 0 g 0,3%
Cholesterol: 0 mg 0%
Natrium: 209,7 mg 8,7%
Totaal Koolhydraten: 39 g 13,2%
Voedingsvezels: 5 g 20,1%
Suiker: 23 g
Eiwit: 7 g 15,7%
Vitamine A: 19,6% Vitamine C: 201,6%
Calcium: 12,7% IJzer: 18,1%



Roze Valentijnsdag Smoothie

Verwen je geliefde en jezelf met een heerlijk roze Valentijns smoothie! Gemaakt met levendige bieten, zoete banaan, medjool dadel en kaneel, is deze zoete traktatie de perfecte manier om de speciale dag te beginnen!

Ingrediënten

1/2 Biet, rauw
1/2 banaan
1 dadel, ontpit
1 el hennepzaad
1/2 theelepel gemalen kaneel
375ml Amandelmelk, vanille, ongezoet
75 ml ijs

Bereiding

1. Voeg de ingrediënten in de aangegeven volgorde toe en mix tot een gladde massa.

Voedingswaarde

Calorieën: 260
Totaal vet: 10 g 14,9%
Verzadigd vet: 1 g 2,7%
Cholesterol: 0 mg 0%
Natrium: 275,3 mg 11,5%
Totaal Koolhydraten: 40 g 13,4%
Voedingsvezels: 6 g 27,3%
Suiker: 26 g
Eiwit: 6 g 12,9%
Vitamine A: 2,8% Vitamine C: 12,1%
Calcium: 8,3% IJzer: 11,9%



Volg ons @ nutribullet.nl