

**nutribullet.**

NutriBullet | NutriBullet PRO

# Книга рецептов.

Рецепты, советы  
и многое другое!



Пожалуйста, внимательно прочитайте  
инструкцию прежде, чем включать прибор.



# **Содержание**

**05 Введение**

**07 Начало работы**

**08 Идеальный смузи**

**10 Обозначения**

**12 Рецепты**

Спасибо за то, что выбрали Nutribullet.



ПРОСТОЙ. ПОЛЕЗНЫЙ. ВКУСНЫЙ.

# Книга рецептов Nutribullet.

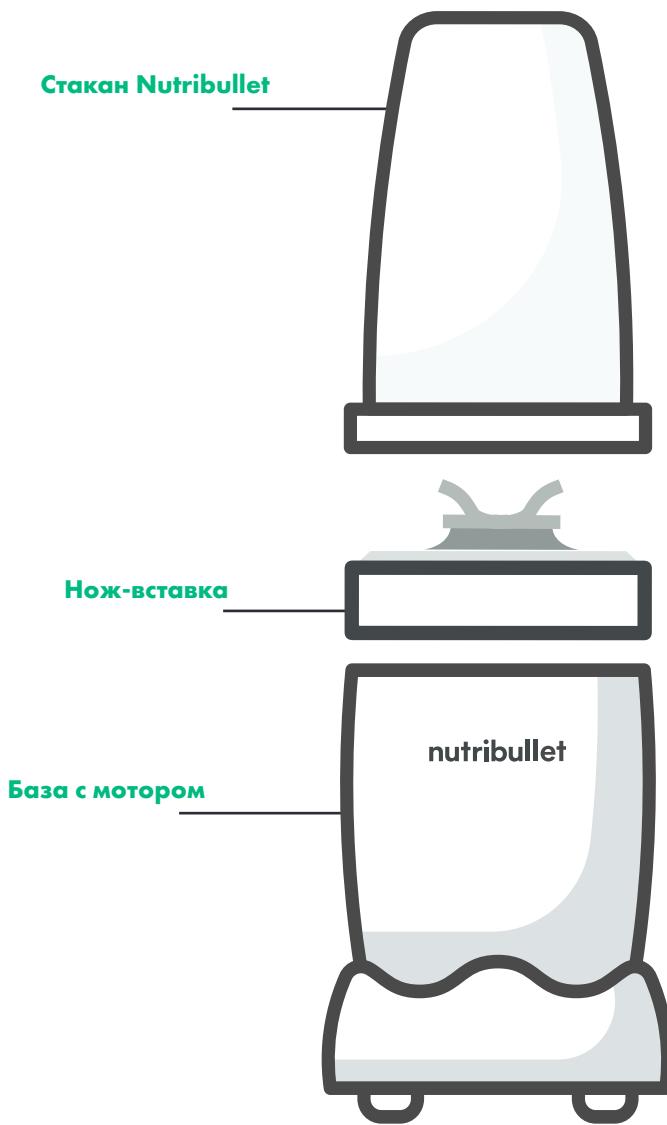
**Жизнь — сложная штука.  
Здоровое питание с Nutribullet — нет.**

Позвольте представить вам Nutribullet — мощный и компактный экстрактор питательных веществ. Уникальная система «Циклон» специально разработана чтобы помочь вам поддерживать здоровый образ жизни, получая максимум из фруктов, овощей, орехов и семян. Идеальные нежные смузи дома и с собой в дорогу — здоровое питание больше не проблема.

Мощный, но удобный. Простой и понятный. Готовит вкусные и питательные блюда меньше, чем за минуту. Легко моется. Хотите получать все питательные вещества из овощей и фруктов? Доверьте это нам. Nutribullet — дело за малым.

В книге мы собрали наши любимые рецепты, которые помогут вам познакомиться с Nutribullet. Помимо смузи и смузи боулов, в книге вы найдете рецепты соусов, закусок, коктейлей — интересные, простые в приготовлении, из натуральных ингредиентов, полных питательных веществ и витаминов. Посмотрите, попробуйте, вдохновитесь и позвольте Nutribullet стать частью вашей жизни.

# Начало работы



# Начало работы со стаканом

## NutriBullet.

СМ. РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ ДЛЯ ПОДРОБНОЙ ИНФОРМАЦИИ ПО СБОРКЕ.



1

Положите ингредиенты\* в стакан Nutribullet.



2

Закройте стакан с помощью ножа-вставки, поверните и зафиксируйте нож в стакане.



3

Переверните стакан, поместите на базу с мотором, придавите и поверните.



4

Чтобы выключить Nutribullet, поверните стакан в противоположном направлении (против часовой стрелки) и снимите стакан с базы.



5

Снимайте стакан с базы только когда нож полностью прекратит движение. Приятного аппетита!



### ВНИМАНИЕ:

**Не включайте базу более, чем на 1 минуту подряд.**

Между включениями подождите 2-3 минуты, чтобы база успела охладиться. Включение базы более, чем на одну минуту может привести к нагреванию ингредиентов и созданию давления в стакане..

Трение от вращающихся ножей при экстракции питательных веществ может привести к нагреванию ингредиентов и создать давление внутри герметичной емкости. Если стакан нагрелся, дайте ему остыть и открывайте, держа в противоположном от лица и тела направлении.

# Идеальный смузи.

С нашим руководством вы сможете готовить идеальные смузи. Сегодня и всегда. Для лучшего результата, добавляйте ингредиенты в порядке их перечисления в руководстве.

- 1 Всегда добавляйте к ингредиентам для смузи жидкость.
- 2 Не наполняйте стакан более, чем до отметки MAX.
- 3 Если вы хотите холодный и более насыщенный смузи, используйте замороженные фрукты и овощи. Вы можете также добавить лед, но не более 25% объема стакана.\*



## Наш способ, доведенный до совершенства:

- 6 **ЛЕД\* (по вкусу)**  
Не более 25% от общего объема ингредиентов.
- 5 **ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ (по вкусу)**
- 4 **ЖИДКОСТЬ**  
Не более, чем до отметки MAX
- 3 **ОРЕХИ (по вкусу)**
- 2 **ФРУКТЫ**  
Какие душе угодно
- 1 **ЗЕЛЕНЬ И ОВОЩИ**



# Что такое nutrient extraction™?

Технология nutrient extraction™ — это способ измельчить растительную пищу на крошечные частицы так, чтобы ваш организм смог получить из неё максимум пользы и все полезные вещества. Мощный мотор, острые вращающиеся лезвия и стакан специально разработаны чтобы оптимизировать этот процесс.

## ЗЕЛЕНЬ И ОВОЩИ

- Кудрявая капуста Кейл
- Листовая капуста
- Листовая свекла
- Морковь
- Салат Романо
- Цветная капуста
- Цуккини
- Шпинат

## ФРУКТЫ

- Авокадо
- Ананас
- Апельсин
- Банан
- Груша
- Манго
- Персик
- Слива
- Яблоко
- Ягоды

## ОРЕХИ

- Арахис
- Грецкий орех
- Кешью
- Миндаль
- Пекан

## ЖИДКОСТИ

- Вода
- Кешью молоко
- Кокосовая вода
- Кокосовое молоко
- Конопляное молоко
- Миндалевое молоко
- Овсяное молоко
- Соевое молоко
- Холодный чай

## ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

- Паста или масло из орехов и семян (из миндаля, арахиса, кешью, подсолнечника)
- Подсластители (мед, агава, кленовый сироп)
- Протеин
- Семена (Чиа, льняное семя, конопляное семя)
- Суперфуд (Порошки какао, маки, спирулины, хлореллы)
- Травы и специи (корица, свежая мята, свежий базилик, свежая кинза, молотый имбирь или куркума, свежий имбирь или куркума)

# Обозначения

Мы создали систему обозначений чтобы вы сразу могли найти рецепт с нужными характеристиками.

Вот, что они значат:



## ПОМОЩЬ ПИЩЕВАРЕНИЮ:

### Очищение организма

Рецепты с этим знаком содержат значительное количество клетчатки.



## УЛУЧШЕНИЕ ИММУНИТЕТА:

### Болеть? Ни за что.

Ваш организм скажет вам спасибо за эти блюда, укрепляющие иммунитет.



## БЫСТРЫЙ ПЕРЕКУС:

### Способ быстро подкрепиться

Такие рецепты содержат менее 250 Ккал на порцию. Идеальная поддержка организма между основными приемами пищи.



## СИЛА ПРОТЕИНА:

### Подзарядка для мышц

Каждый рецепт, отмеченный этим знаком, содержит значительное количество белка.



## БЕЗ ОРЕХОВ:

Рецепты для тех, у кого непереносимость или аллергия на орехи: никаких орехов и продуктов их переработки.

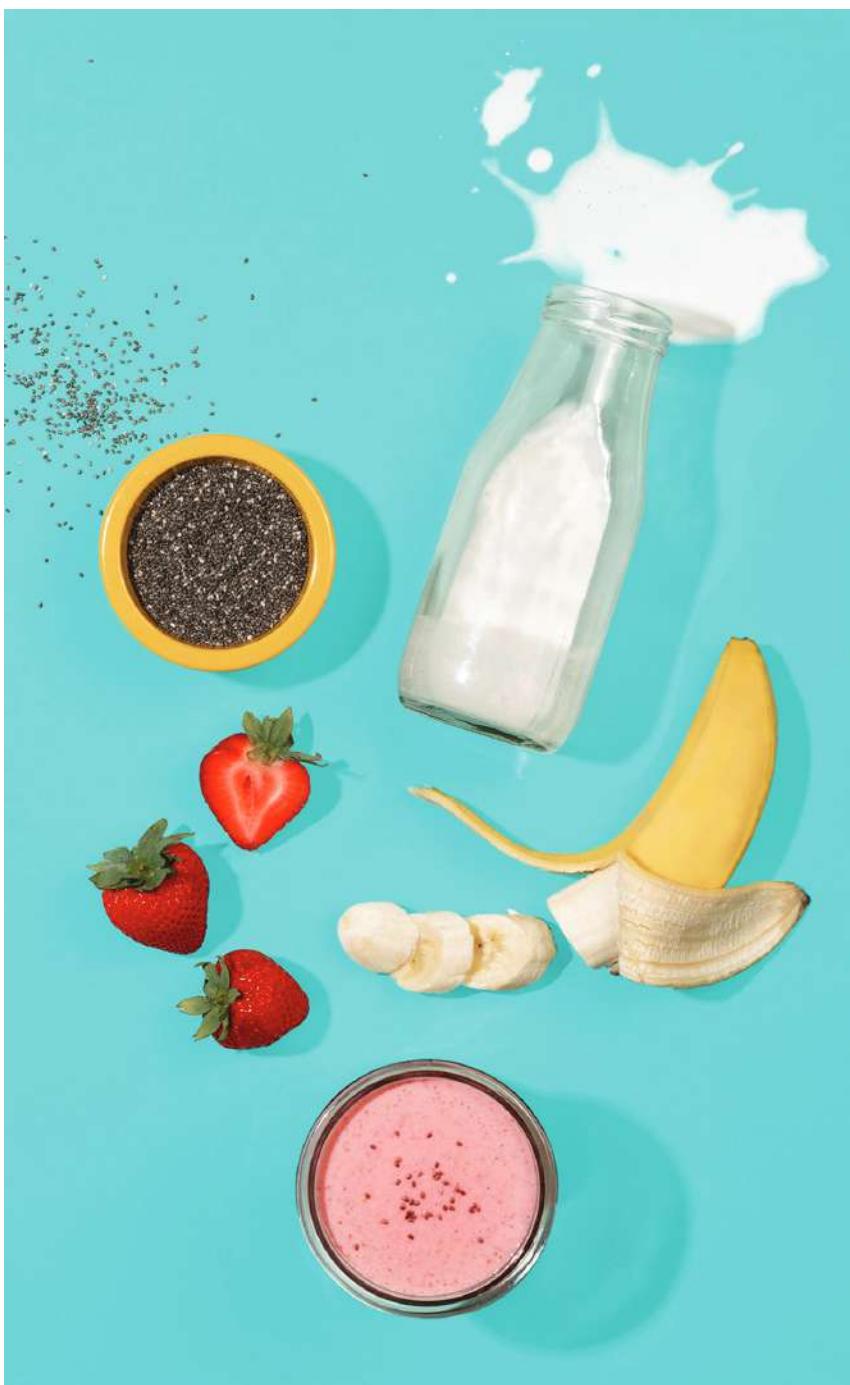


# **Смузи. Боулы. Десерты. И многое другое.**

**Никто не сможет сделать такой питательный смузи как Nutribullet с технологией Nutrient extraction. Положите в стакан зелень, овощи, фрукты, немного жидкости и наблюдайте, как они превращаются в нежные, кремовые блюда за доли секунды. Мы не можем сказать, что это магия, но также не можем утверждать обратное...**



Еще больше вкусных и питательных рецептов вы можете найти на сайте [Nutribullet.ru](http://Nutribullet.ru)



# Клубнично— банановый смузи



**Нам очень нравится это классическое сочетание клубники и банана, и мы сделали его еще лучше, добавив семена Чиа, богатые жирными кислотами Омега-3 и клетчаткой. Добавьте ложку протеина и зарядитесь вкусной энергией на целый день!**

1 СТАКАН ЗАМОРОЖЕННЫХ  
БАНАНОВ

1 ½ СТАКАНА КЛУБНИКИ

1 ½ СТАКАНА ВАНИЛЬНОГО  
МИНДАЛЬНОГО  
МОЛОКА  
БЕЗ САХАРА  
(ИЛИ ДРУГОГО  
МОЛОКА  
ПО ВКУСУ)

1 СТ.Л.. СЕМЯН ЧИА

1 Положите все ингредиенты в стакан NutriBullet в указанном порядке и перемешайте до однородной консистенции.

## ВАЖНО:

Добавьте порцию овощей и 1 стакан шпината или другой листовой зелени, чтобы повысить пищевую ценность смузи.



## Смузи «Три ягоды»

**Ягоды — один из наших любимых видов суперфуда. Давно известно, что ягоды играют важную роль в профилактике раковых заболеваний, способствуют здоровью мозга, желудка и сердца, и при этом очень вкусные! В этом рецепте три вида ягод именно по этим причинам!**

1 СТАКАН ШПИНАТА ИЛИ ДРУГОЙ ЛИСТОВОЙ ЗЕЛЕНЫ

½ СТАКАНА ЗАМОРОЖЕННОЙ\* МАЛИНЫ

½ СТАКАНА ЗАМОРОЖЕННОЙ\* ГОЛУБИКИ

½ СТАКАНА ЗАМОРОЖЕННОЙ\* КЛУБНИКИ

1 СТАКАН ВАНИЛЬНОГО МИНДАЛЬНОГО МОЛОКА БЕЗ САХАРА (ИЛИ ДРУГОГО МОЛОКА ПО ВКУСУ)

½ СТАКАНА ОБЕЗЖИРЕННОГО ГРЕЧЕСКОГО ЙОГУРТА БЕЗ ДОБАВОК

1 Положите все ингредиенты в стакан NutriBullet в указанном порядке и перемешайте до однородной консистенции.

**ВАЖНО:**

\*Или 1 ½ стакана замороженной ягодной смеси.



## Смузи для завтрака



**Вы знали, что можете «пить» овсянку? Наш смузи для завтрака доказывает, что нет ничего невозможного! Овсяные хлопья не только добавят в смузи полезной клетчатки, но также приадут ему нежную, плотную, кремовую текстуру.**

1 СТАКАН ШПИНАТА ИЛИ ДРУГОЙ ЛИСТОВОЙ ЗЕЛЕНИ

$\frac{1}{2}$  ЗАМОРОЖЕННОГО БАНАНА

1½ СТАКАНА ВАНИЛЬНОГО МИНДАЛЬНОГО МОЛОКА  
БЕЗ САХАРА  
(ИЛИ ДРУГОГО МОЛОКА ПО ВКУСУ)

$\frac{1}{4}$  СТАКАНА ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ

1 СТ.Л. АРАХИСОВОЙ ПАСТЫ (ИЛИ ДРУГОЙ ОРЕХОВОЙ ПАСТЫ)

1 СТ.Л. МЕДА

1 Положите все ингредиенты в стакан NutriBullet в указанном порядке и перемешайте до однородной консистенции.

# Малиновый протеиновый смуси



**Плотный и кремовый смуси, этот смуси по вкусу похож на чизкейк. А благодаря сливочному сыру и миндальной пасте, в нем высокое содержание протеина.**

1 СТАКАН ЗАМОРОЖЕННОЙ МАЛИНЫ

1 СТАКАН ВАНИЛЬНОГО МИНДАЛЬНОГО МОЛОКА БЕЗ САХАРА (ИЛИ ДРУГОГО МОЛОКА ПО ВКУСУ)

1 ½ СТАКАНА ОБЕЗЖИРЕННОГО СЛИВОЧНОГО СЫРА

1 СТ.Л. МИНДАЛЬНОЙ ПАСТЫ (ИЛИ ДРУГОЙ ОРЕХОВОЙ ПАСТЫ)

1 СТ.Л. МЕДА

1 Положите все ингредиенты в стакан NutriBullet в указанном порядке и перемешайте до однородной консистенции.

**ВАЖНО:**

Добавьте порцию овощей или 1 стакан шпината или другой листовой зелени чтобы повысить пищевую ценность блюда.





## Цитрусовый смузи



**Если вам нравятся пикантные вкусы — этот смузи точно для вас!**  
**Смузи содержит богатые витамином С цитрусовые и имбирь,**  
**природные свойства которого помогут вам справиться**  
**с тошнотой. Наш смузи — отличное средство в борьбе с морской**  
**болезнью и укачиванием.**

$\frac{1}{2}$  АПЕЛЬСИНА,  
БЕЗ КОЖУРЫ

$\frac{1}{4}$  ГРЕЙПФРУТА,  
БЕЗ КОЖУРЫ

1/3 СТАКАНА АНАХАСА

$\frac{1}{2}$  КОКОСОВОЙ ВОДЫ

1 СТ. Л. КОНопляного  
СЕМЕНИ

1,5 СМ СВЕЖЕГО КОРНЯ  
ИМБИРЯ

1 Положите все ингредиенты в стакан NutriBullet в указанном порядке и перемешайте до однородной консистенции.

### ВАЖНО:

Добавьте порцию овощей или 1 стакан шпината или другой листовой зелени чтобы повысить пищевую ценность блюда.

# Кремовый кофейный смуси



Любое утро будет добрым с кремовым кофейным смуси — больше энергии и питательных веществ при меньшем количестве добавленного сахара зарядит вас энергией, а греческий йогурт поможет сохранить эту бодрость надолго.

1	ЗАМОРОЖЕННЫЙ БАНАН	½ Ч.Л.	КОРИЦЫ
½ СТАКАНА	ХОЛОДНОГО КОФЕ	½ СТ.Л.	КЛЕНОВОГО СИРОПА
½ СТАКАНА	ВАНИЛЬНОГО МИНДАЛЬНОГО МОЛОКА БЕЗ САХАРА (ИЛИ ДРУГОГО МОЛОКА ПО ВКУСУ)		НИКОГДА НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ГОРЯЧИЙ КОФЕ
½ СТАКАНА	ОБЕЗЖИРЕННОГО ГРЕЧЕСКОГО ЙОГУРТА БЕЗ ДОБАВОК		1 Положите все ингредиенты в стакан NutriBullet в указанном порядке и перемешайте до однородной консистенции.

## Смуси «Морковный пирог»



Классический пирог в виде смуси — что может быть лучше? Без добавленного сахара, с нотками мускатного ореха и корицы, морковный смуси послужит сладким десертом или перекусом между основными приемами пищи.

½ СТАКАНА	МОРКОВИ	¼ Ч.Л.	КОКОСОВЫХ ХЛОПЬЕВ
¼ СТАКАНА	ОБЕЗЖИРЕННОГО ГРЕЧЕСКОГО ЙОГУРТА БЕЗ ДОБАВОК	½ Ч.Л.	КОРИЦЫ ЩЕПОТКА ТЕРТОГО МУСКАТНОГО ОРЕХА
1½ СТАКАНА	ВАНИЛЬНОГО МИНДАЛЬНОГО МОЛОКА БЕЗ САХАРА (ИЛИ ДРУГОГО МОЛОКА ПО ВКУСУ)		1 Положите все ингредиенты в стакан NutriBullet в указанном порядке и перемешайте до однородной консистенции.
2	ФИНИКА БЕЗ КОСТОЧЕК		



## Смузи боул «Сила природы»



**Возьмите от природы все и поддержите свой организм питательным смузи боулом, полным свежей листовой зелени и полезных жиров.**

2 СТАКАНА ШПИНАТА

1 СТАКАН СТАКАН ДРУГОЙ  
ЛИСТОВОЙ ЗЕЛЕНЫ,  
НАПРИМЕР ЛИСТОВОЙ  
КАПУСТЫ  
ИЛИ КУДРЯВОЙ  
КАПУСТЫ КЕЙЛ

1 ЗАМОРОЖЕННЫЙ  
БАНАН

$\frac{1}{2}$  АВОКАДО

1 СТАКАН ВАНИЛЬНОГО  
МИНДАЛЬНОГО  
МОЛОКА БЕЗ САХАРА  
(ИЛИ ДРУГОГО  
МОЛОКА ПО ВКУСУ)

2 СТ. Л. ПАСТЫ ИЗ КЕШЬЮ

### ТОППИНГИ ПО ВКУСУ:

ГРАНОЛА  
МИНДАЛЬ  
СВЕЖАЯ МАЛИНА

1 Положите все ингредиенты, кроме гранолы, миндаля и малины в стакан NutriBullet и смешайте до однородной консистенции.

2 Украсьте блюдо гранолой, миндалем, малиной или другими топпингами по вкусу.



# Персиковый смузи боул



**Фруктовый боул с персиковым вкусом подарит вам заряд энергии и питательные жирные кислоты Омега-3**

2 СТАКАНА	ЗАМОРОЖЕННЫХ ПЕРСИКОВ
1	ЗАМОРОЖЕННЫЙ БАНАН
1 ½ СТАКАНА	ВАНИЛЬНОГО МИНДАЛЬНОГО МОЛОКА БЕЗ САХАРА (ИЛИ ДРУГОГО МОЛОКА ПО ВКУСУ)
1 СТ. Л.	КОНОПЛЯНОГО СЕМЕНИ

- 1 Положите все ингредиенты, кроме свежего ананаса, свежего персика и цветов в стакан NutriBullet и перемешайте до однородной консистенции.
- 2 Украстьте блюдо цветами, кусочками ананаса, кусочками персика или другими топпингами по вкусу.

**ТОППИНГИ ПО ВКУСУ:**

**СЪЕДОБНЫЕ ЦВЕТЫ  
СВЕЖИЙ ПЕРСИК  
СВЕЖИЙ АНАНАС**



# Медово-горчичная заправка для салата



**15 ПОРЦИЙ**

**Достаточно всего один раз попробовать эту заправку для салата, и вы уже никогда не вернетесь к магазинным соусам!**

**Бонус: наша медово-горчичная заправка дешевле, чем магазинная, и при этом не содержит вредных добавок. Хорошо, как ни посмотри!**

**200 ГРАММ ДИЖОНСКОЙ  
ГОРЧИЦЫ**

**2 СТ.Л. ЯБЛОЧНОГО УКСУСА**

**2 СТ.Л. ВИННОГО УКСУСА**

**1 СТ.Л. ЛИМОННОГО СОКА**

**2 СТ.Л. МЕДА**

**1 СТАКАН ОЛИВКОВОГО  
МАСЛА**

**1** Положите все ингредиенты в стакан NutriBullet и перемешайте до однородной консистенции..



# Кремовая помазанка из кинзы и авокадо



**15 ПОРЦИЙ**

Выведите свои бутерброды на новый уровень с нашей питательной кремовой помазанкой! Авокадо содержит 20 витаминов, минералов и полинутриентов, что превращает нашу помазанку в идеальное питательное дополнение к любому приему пищи.

450 МЛ КОНСЕРВИРОВАННОГО  
ОВОЩНОГО  
ФИЗАЛИСА

3 АВОКАДО

1/4 СТАКАНА СВЕЖЕЙ КИНЗЫ

1/4 ЛУКОВИЦЫ БЕЛОГО  
ЛУКА

2 СТ. Л. СОКА ЛАЙМА

1 Ч. Л. СОЛИ

1/2 Ч. Л. ПЕРЦА

**1** Положите все ингредиенты в стакан NutriBullet и перемешайте до однородной консистенции.

# Тропический коктейль из маракуйи



Тропический коктейль, полный фруктов — настоящее приключение в стакане! Природная сладость манго и маракуйи позволят вам обойтись без добавленного сахара или сока агавы. С этим коктейлем вы в одном глотке от рая!

1/4 СТАКАНА **МАРАКУЙИ**

½ СТАКАНА **МАНГО**

40 МЛ **РОМА**

1 СТ. Л **АГАВЫ**

1/3 СТАКАНА **КУБИКОВ ЛЬДА**

1 Положите все ингредиенты в стакан NutriBullet в указанном порядке и перемешайте до однородной консистенции.

# Фруктовый коктейль «Палома»



Сладкий и пикантный коктейль «Палома», дополненный свежими фруктами и медом вместо газировки — совсем как традиционный, только лучше. Коктейль идеален в летнюю жару, однако, один раз попробовав, вам захочется пить его круглый год!

½ СТАКАНА **ГРЕЙПФРУТА**

СОК ½ **ЛАЙМА**

СОК ½ **ЛИМОНА**

40МЛ **ТЕКИЛЫ**

1 СТ. Л. **МЕДА**

1/3 СТАКАНА **ЛЬДА**  
**ГАЗИРОВАННАЯ ВОДА**

**СТАКАН С КРОМКОЙ СОЛИ**

1 Положите первые 6 ингредиентов в стакан NutriBullet в указанном порядке, перемешайте и перелейте в стакан с кромкой соли.

2 Долейте газированную воду

3 Приятного времяпровождения!



## Фруктовый лед со вкусом манго из 2 ингредиентов



### 6 ПОРЦИЙ

Всего два ингредиента — нет ничего проще и вкуснее этого рецепта. Наш фруктовый лед не только прост в приготовлении, но и очень полезен — один стакан манго содержит 10% дневной дозы витамина В6, 35% дневной дозы витамина А, и 100% дневной дозы витамина С.

2 СТАКАНА ЗАМОРОЖЕННОГО МАНГО

1 СТАКАН КОКОСОВОЙ ВОДЫ

1 Положите ингредиенты в стакан NutriBullet и смешайте до однородной консистенции.

2 Перелейте смесь в формы для льда и поставьте в холодильник на 4 часа.



# Сэндвич из ягодного мороженого и печенья без выпечки



## 6 ПОРЦИЙ

Не только вкусный, но и 100% вегетарианский рецепт с полезным и питательным составом: фруктами, овсяными хлопьями и миндальной пастой.

Ваш организм скажет вам спасибо!

### ДЛЯ ПЕЧЕНЬЯ:

1 СТАКАН ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ

4 КРЕКЕРА ИЗ НЕПРОСЕЯННОЙ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ

$\frac{3}{4}$  СТАКАНА МИНДАЛЬНОЙ ПАСТЫ

$\frac{1}{4}$  СТАКАНА ТОПЛЕННОГО КОКОСОВОГО МАСЛА

### ДЛЯ МОРОЖЕНОГО:

1 ЗАМОРОЖЕННЫЙ БАНАН

$\frac{1}{2}$  СТАКАНА ЗАМОРОЖЕННОЙ КЛУБНИКИ

$\frac{1}{2}$  СТАКАНА ЗАМОРОЖЕННОЙ МАЛИНЫ

$\frac{1}{2}$  СТАКАНА ВАНИЛЬНОГО МИНДАЛЬНОГО МОЛОКА БЕЗ САХАРА (ИЛИ ДРУГОГО МОЛОКА ПО ВКУСУ)

1 Приготовьте печенье: застелите противень пергаментной бумагой.

2 Перемешайте все ингредиенты в посуде, подходящей для микроволновой печи. Разогрейте смесь в микроволновой печи на протяжение 30 секунд, а затем перемешайте снова.

3 Из смеси слепите шарики диаметром около 4 сантиметров, раскатайте и положите на противень.

4 Положите печенье в холодильник до застывания.

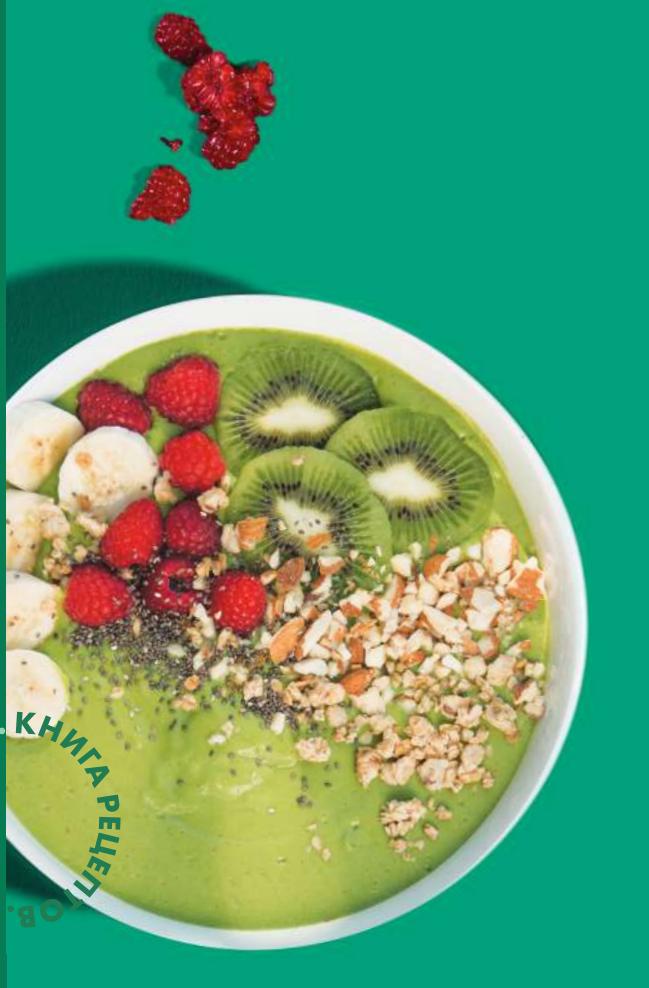
5 Пока печенье остывает, приготовьте мороженое: положите все ингредиенты в стакан NutriBullet и смешайте до однородной консистенции.

6 Соберите сэндвичи: положите мороженое между двумя печеньями.

7 Храните готовое блюдо в холодильнике.

# nutribullet®

КНИГА РЕЦЕПТОВ.



ООО «Делонги» | Все права защищены.

NutriBullet и логотип NutriBullet – торговые марки ООО  
«Делонги», зарегистрированные в США и по всему миру.

Иллюстрации могут отличаться от конечного продукта.  
Мы стремимся постоянно совершенствовать наши продукты,  
а потому содержащаяся в данном издании информация может  
меняться без предварительного уведомления.

210504\_NBR\_NB9 Series