

NUTRIBULLET  
ANVÄNDARGUIDE & RECEPTBOK

För att få ut **MESTA** av livet...  
behöver du få ut det **MESTA** av din föda!™

RECEPT FÖR NÄRINGSUTVINNING SOM GER LIVET EN KICK

NUTRIBULLETT  
ANVÄNDARGUIDE & RECEPTBOK

För att få ut det **MESTA** av livet...  
behöver du få ut det **MESTA** av din föda!™

RECEPT FÖR NÄRINGSUTVINNING SOM GER LIVET EN KICK

## VIKTIG SÄKERHETS- OCH FÖRSIKTIGHETSINFORMATION

### SPARA 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 personsador 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 obevakad 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 plats i hackar- eller blandarknivenheten före varje användning.
  - NUTRIBULLETT är inte avsedd för användning i mikro. Ställ inte in NUTRIBULLETS 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 personsador.
  - 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
- APMONSKÄRNOR

- KÖRSBÄRSKÄRNOR
- PLOMMONKÄRNOR

- PERSIKOKÄRNOR

#### **SÄKERHETSÅTT VID RENGÖRING**

- DISKA KNIVARNA (OCH KÄNNORNA) 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 DISKA 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: 1-855-346-8874.

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

## RENGÖRA NUTRIBULLETT

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

### **VARNING:**

DRA ALLTID UR KONTAKTEN TILL NUTRIBULLETT NÄR DEN SKA RENGÖRAS ELLER MONTERAS.

### **Rengöra NUTRIBULLETT**

Det är så lätt att rengöra NUTRIBULLETT...placera bara någon av delarna (förutom Motorkroppen och bladhållarna) 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 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 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 MOTORKORPPEN 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**

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Inledning ...	9
Är Jag Frisk? ...	11
Broms In Äldringprocessen ...	13
Äter Du Din Föda ...	15
Vikten av att Äta Näringsutvunnen Föda ...	17
NUTRIBULLETS Styrka ...	19
Vikten av Hälsa och Vitalitet ...	21
Vägen till Förbättrad Vitalitet ...	23
Vad Du Får ...	23
Vad är EN NUTRIBLAST ...	25
Så Fungerar det ...	26
Utvinning ...	26
Malning ...	27
Shake Teknik ...	28
Knack Teknik ...	29
Vägen till Förbättrad Vitalitet och Längre Liv ...	31
NUTRIBLAST ...	31
Äta för att Främja Välbefinnande ...	34
Starta så här ...	37
Frön som ska Undvikas ...	38
Hur man Bygger Upp EN NUTRIBLAST ...	39
NUTRIBLAST receptidéer ...	41
Fas 1 ...	42
Fas 2 ...	43
Fas 3 ...	46
NUTRIBLAST för Livet ...	51
Ät Förståndigt Hela Dagen ...	53
6-VECKORS SUPERMAT FÖRVANDLINGSPROGRAM...	54
De "Fem Må Bra" Nycklarna till Framgång ...	57
Tips och Knep för ett Framgångsrikt Program ...	62
Programmet ...	68
Steg 1 Måltidsplan ...	70
Steg 2 Måltidsplan ...	72
Steg 3 Måltidsplan ...	74
Steg 1 NUTRIBLASTS ...	76
Steg 2 NUTRIBLASTS ...	77
Steg 3 NUTRIBLASTS ...	79
På Spåret Snacks ...	81
Super soppor ...	86
Wraps och Mackor för ditt Välbefinnande ...	91
Goda Gryn Tillbehör ...	95
(Mestadels) Råläckra Sallader ...	102
Middagar ...	108
Steg 1 Dagbok ...	117
Steg 2 Dagbok ...	131
Steg 3 Dagbok ...	145

## **VARFÖR ÄR VI SÅ SJUKA?**

Hjärtsjukdomar dödar  
7,1 miljoner  
människor i hela världen varje år

år 2009  
7,9 miljoner  
dödsfall berodde på  
CANCER

år 2030  
kommer cancer att ta  
11 miljoner  
liv per år

år 2030  
kommer 336 miljoner  
människor att vara diabetiker

2/3 av alla amerikaner över 20 år lider av  
FETMA

## **GRATTIS TILL DITT NYA LIV**

Vi gratulerar dig till ditt inköp av NUTRIBULLETT - världens första näringsutvinnare! Vi är stormförtjusta över att du har valt vägen till optimal hälsa och vitalitet!

När du läst färdigt detta avsnitt kommer fyra amerikaner att ha haft en hjärtattack och ytterligare fyra kommer att ha haft slaganfall eller hjärtsvikt. Hjärtattack är den främsta dödliga sjukdomen i utvecklade länder. I hela världen dödar cancer 7,6 miljoner människor om året. Dödsfall i cancer beräknas nå en siffra som överstiger 11 miljoner år 2030!

I hela världen har 171 miljoner människor diagnostiserats med diabetes och över 500 miljoner människor lider av klinisk fetma. Enligt Världshälsoorganisationen är fetma den främsta dödsorsak i världen som kan förebyggas och myndigheterna ser det som ett av de mest allvarliga hälsoproblemen på 2000-talet.

Vad är det som händer? Varför är vi så sjuka? Största delen av dessa sjukdomar och hälsotillstånd kan direkt tillskrivas "västvärldens mathållning", som består av alltför mycket bearbetade livsmedel med hög socker- och salthalt och för lite frukt och grönsaker.

Det verkar som om vi har glömt vad vi lärt oss på grundskolans vetenskapslektioner, att vi består av celler och att cellerna bara behöver 3 enkla saker för att överleva - mat, vatten och luft. Vi har själva ett stort inflytande på om våra celler är vid god eller dålig hälsa. Varje gång vi stoppar något i munnen gör vi ett val. Om vi väljer att äta bearbetat fett och mål fulla av socker, väljer vi att allvarligt öka vår risk för cancer, diabetes och hjärtsjukdomar.

Som tur är har DU, som NUTRIBULLETTÄGARE, valt att ge din kropp högsta möjliga näring - näringsutvunnen mat! Du har valt att TRIVAS och MÅ BRA. Vi gratulerar dig till att ha tagit ett sådant kraftfullt beslut. Med NUTRIBULLETT är det hur lätt som helst att komma till och stanna på vägen till optimal hälsa.

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

**ÄR JAG FRISK?**

Bästa sättet att bedöma din nuvarande och framtida hälsa är att fråga dig "Hur mår jag just nu?" Mår jag bra? Har jag massor av energi? Känner jag mig attraktiv? Smärtfri? Klar att ta över världen?

Eller känner jag mig tjock? Trött? Olycklig? Sjuk? Eller bara, bla?

Nu ska du se på dig själv och fråga dig: Blir jag starkare av den mat jag äter och mer motståndskraftig mot försvagande sjukdomar? Eller blir jag svagare och gör jag det svårare för min kropp att göra vad som behövs för att förbli frisk?

**VI ÄR VAD VI ÄTER!** Vem kommer du att vara i morgon? Eller när du blir 40? 60? 80?

**Hur känner jag mig idag?**

**Nya mål:**

**Datum:**

*NUTRIBULLET är inte som andra blandare du har hemma! Det är en Näringsutvinnare*

#### **BROMSA IN ÅLDNINGSPROCESSEN**

Varje cell i din kropp har en livslängd och när den dör ersätts den av en ny cell. Inom de närmaste 7 åren kommer varje cell i vår kropp att ha bytts ut. Denna fascinerande cellutbytesprocess är mycket invecklad och fortfarande inte perfekt. De nya cellerna innehåller ofta små fel och det är DÄRFÖR som vi åldras. Åldringsprocessen skyndas på av den mängd fria radikaler som vi får i oss dagligen. Saker som att röka, dricka sprit och äta ohälsosam föda skyndar på åldringsprocessen och sätter oss på ett snabbspår mot sjukdomsutveckling. Att vara frisk och, framför allt, äta hälsosam föda, saktar in åldringsprocessen så att vi kan njuta fullt av varje dag.

NUTRIBULLET gör det så lätt och så härligt att ge våra celler hälsosam, lättabsorberad superföda för optimal hälsa. NUTRIBULLETS styrka pressar ur varenda sista droppe av sjukdomsbekämpande antioxidanter, ledvärkslindrande Omega 3 och muskelstärkande proteiner från den föda vi äter och dricker varje dag.

**För att få ut det mesta av livet behöver du få ut det mesta av din föda!**



**Vad skulle du helst vilja äta?**

1/8 kopp näringsutvunna linfrön i en NUTRIBLAST eller

60 koppar broccoli  
eller  
100 skivor fullkornsbröd

**ÄTER DU DIN FÖDA?**

Tänk på hur det är att äta en klase blåa vindruvor. Du drar av en handfull från stjälkarna, stoppar in en i munnen och spottar ut kärnorna. Om du gjorde juice av samma vindruvor skulle juicepressen fånga upp skalerna och kärnorna i silen. Men visste du att 100 forskningsstudier på vindruvor har visat att de högsta näringsnivåerna finns framför allt i vindruvornas stjälkar, skal och kärnor i stället för i saften?

Det stämmer! De flesta av de hälsoförmåner vi hoppas få, tillgodogöra oss, kommer från ett antal sjukdomsbekämpande antioxidanter som heter polyfenoler. Flavinoider, fenolsyror och resveratrol - de mest välgörande polyfenolerna i vindruvor - är framför allt koncentrerade i de delar vi kastar. Det är hög tid att vi slutar kasta denna livsviktiga sjukdomsmotverkande näring i soptunnan. NUTRIBULLET ger sina användare tillgång till supernäringsämnen som annars skulle gå förlorade.

Det är så här: för att få i sig samma mängd cancerblockerande enzymer som finns i 1/8 kopp utvunna linfrön skulle vi behöva äta cirka 60 koppar färsk broccoli eller 100 skivor fullkornsbröd. Eller så skulle vi kunna tillsätta 1/8 kopp linfrön och några bär i NUTRIBLAST och njuta av en härlig Linfrö- och Bärsmoothie på bara några sekunder!

#### **VIKTEN AV ATT ÄTA NÄRINGSUTVUNNEN FÖDA**

I vår hektiska värld har vi ofta inte tid att äta hälsosamt eller tugga det vi äter ordentligt. Denna tendens gör det extra arbetsamt för vårt matsmältningssystem att få ut näring från otillräckligt tuggad och näringsmässigt tom mat. Efter hand kommer denna stress att minska matsmältningssystemets styrka. Dessa utarmade enzymer, tillsammans med de försvagade magsyror som kommer med åldern, ger som resultat ett matsmältningssystem som inte kan bryta ner maten tillräckligt för att få tillgång till och utnyttja ned livsviktiga näringen på insidan. När vår kropp inte lyckas ta upp dessa näringsämnen dag efter dag, vecka efter vecka, blir vi svagare och mer utsatta för både tillfälliga och kroniska sjukdomar.

Närings tillskott kan ge en viss lindring när det gäller näringsbrist, men våra kroppar är inte skapade för att smälta näringsämnen som inte kommer från livsmedel.

Medan de kan vara nyttiga till en viss gräns, så kan närings tillskott inte användas som ersättning för riktig näring, eftersom människokroppen är skapad för att dra näring från hela, obearbetade livsmedel.

Även när vi äter hälsosamt är det svårt för vårt matsmältningssystem att ta åt sig alla vitaminer, mineraler och phytonutrients som finns i de livsmedel vi äter

Det mest tillförlitliga sättet för att garantera att vår kropp får den näring den behöver är genom NÄRINGSUTVINNING. När frukt, grönsaker, frön och nötter bryts ner i sin mest lättsmälta form innan de förtärs, kan matsmältningssystemet lätt absorbera det bästa de har att erbjuda. Som tur är gör NUTRIBULLETT just detta!

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

#### **NUTRIBULLETS STYRKA**

NUTRIBULLET är inte som någon annan blandare på marknaden. Dess 600-watts motor, helt nya Utvinningsblad, och Magiska Cykloneffekt, som är exklusiv för Bullet, bryter ner fruktkött, skal, frön och stjälkar på de växter vi äter i små drickbara partiklar och frigör alla de näringsämnen som finns i dem. Malning, centrifugering eller blandning med hjälp av vanliga blandare kan inte konkurrera med styrkan i NUTRIBULLETS NÄRINGSUTVINNING.

Med NÄRINGUTVINNING blir guldgruvan av zink och magnesium i vattenmelonkärnor, mängden av Omega-3 fettsyror och hälsosamma enzymer i björnbärskärnor, och de kraftfulla antioxidanterna i broccolistjälkar biotillgängliga - klar för optimal absorbering i blodomloppet!

Gör dig klar för att uppleva den rusning som en sann, hälsosam livsstil kan medföra!

## 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

**VÄGEN TILL FÖRBÄTTRAD VITALITET!**

**Detta får du:**

**NUTRIBULLET levereras med 12 delar**

1 Hög kanna

1 Motorkropp med Högt Vridmoment

1 Helt NY Utvinningskniv

1 Malningskniv

1 Låg kanna med 1 bekväm handtagsförsedd hållare

1 Handtagsförsedd låg kanna 1 bekväm hållare

2 Färskhetsbevarande återförseglingsbara lock

1 Användarmanual / Receptbok

1 Dietist i pocketformat

**- MAX -**

Tillsätt vatten upp till MAX-linjen  
Tillsätt "booster"

50% frukt  
(så många sorter som möjligt)

50% bladgrönsaker  
(2 koppar = 1 portion)

**NUTRIBLAST**

**VÄGEN TILL FÖRBÄTTRAD 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 1/4 kopp 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 NÄRINGSUTVUNNNA 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 NÄRINGSUTVUNNNA 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.*

**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!

**SÅ FUNGERAR DET****Malning**

- Malningskniven är avsedd för att mala torra ingredienser till pulver. Perfekt för att mala havre, nötter och frön
- 1 Placera ingredienserna i den Låga Kannan.
  - 2 Vrid fast Malningskniven
  - 3 Placera Kannan på Motorkroppen.
- Tryck ner och vrid för att låsa fast motorn.
- 4 Mal ingredienserna till önskad konsistens

#### **Shake-Teknik**

Ibland, om du fyller kannan med för många ingredienser, eller om du inte håller på tillräckligt med vatten, kan blandningen bli för tjock. Detta gör det svårt för ingredienserna högst upp 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.



## 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. Se vår SUPERFOOD 6-VECKORS FÖRVÄNDRINGSPLAN på sidan 54 för fantastiska måltids- och mellanmålsidéer och nya sätt att lägga in NUTRIBLASTS i ditt liv!

### 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.

### Se skillnaden!

Inom några få dagar kan du börja se 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 förbringa 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"? Multiplicera det med fem, sju eller t.o.m. nio portioner biotillgängliga, näringsutvunna frukter och grönsaker så får du en NUTRIBLAST!  
Adjö läkare!

Äta för att främja välbefinnande

TYP AV FÖDA	NIJUT AV	UNDVIK
Mjölkiprodukter	Fettfri keso, osötad yoghurt, getmjölk, skummad kärnmjölk, mandelmjölkersättning.	Mjukost, alla pastöriserade eller artificiellt färgade ostar och glass.
Ägg	Kokta eller pocherade (inte äldre än 4 veckor)	Stekta eller inlagda ägg
Fisk	All halstrad eller ugnsbakad vit sötvattenfisk, lax eller konserverad tonfisk i vatten.	Stekt fisk, skaldjur, saltad fisk eller fisk konserverad i olja.
Frukt	All osötad frukt, frusen eller torkad frukt.	Fruktkonserver, frukt på flaska eller frusen frukt med tillsats av sötningsmedel.
Korn	Alla fullkorn och produkter som innehåller 100% fullkorn.	Alla vita mjölprodukter, vitt ris, vit pasta, kex, flingor och snabbflingor eller havremjöl
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, sojabönor, solrosor och raps, margarin från kallpressad olja och majonnäs utan ägg.	Alla mättade fetter, hydrerat margarin, raffinerade oljor, matfett och härdade oljor

VÄGEN TILL FÖRBÄTTRAD VITALITET OCH LÄNGRE LIV!

En underbar sideeffekt

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

Äta för att främja välbefinnande

TYP AV MAT	NIJUT AV	UNDVIK
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, korngryn, 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 rösocker. 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.

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

Det kan inte bli lättare att starta! Ta ut din NUTRIBULLETT 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!**

**STARTA SÅ HÄRA**

**STEG 1: LÄGG 50% BLADGRÖNSAKER I DEN HÖGA KANNAN**

Två koppar 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**

En portion frukt motsvarar vanligtvis en kopp. 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 kanna.

**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 mer med några viktiga fettsyror! Boostern gör att du får en mer närande och fyllande NUTRIBLAST.

**STEG 5: VRID FAST NUTRIBULLETTKNIVEN, 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 botten upp!

- MAX -

Tillsätt vatten upp till MAX-linjen  
Tillsätt "booster"

50% frukt  
(så många sorter som möjligt)

50% bladgrönsaker  
(2 koppar = 1 portion)

#### NUTRIBLAST

##### WARNING:

**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 NUTRIBULLETT:

- Äppelkärnor
- Aprikoskärnor
- Körsbärskärnor
- Plommonkärnor
- Persikokärnor

#### SÅ HÄR GÖR MAN EN NUTRIBLAST

Njut av en 2-Dags!

##### 4 Enkla steg!

- 1 Fyll kannan med 50% bladgrönsaker + 50% frukt.
- 2 Fyll på vatten bara upp 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 NUTRIBULLETT 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 2 fulla koppar (2 nävar) bladgrönsaker per Blast.

Savoykål  
Grönkål  
Romanasallad  
Spenat  
Salladskål

Mangold

##### FRUKT - 50%

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

Äpple  
Avokado  
Banan  
Björnbär  
Blåbär  
Cantaloupmelon  
Tranbär  
Fikon

Vita 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 NUTRIBULLETT NUTRIBLAST och ger extra fibrer och näring till varje klunk. Tillsätt 1/8 till 1/4 kopp till varje Blast.

##### Nötter

Mandlar  
Cashewnötter  
Valnötter

##### Frön

Chiafrön  
Linfrön  
Hampafrön  
Pumpafrön  
Sesamfrön  
Solrosfrön

##### Superladdare

Gojibär  
Acai bär

**NUTRIBLAST RECEPTIDÉER**

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 uppsväld i magen, när din kropp ska vänja sig vid så mycket fibrer. Oroa dig inte, detta går över (utan att skämta)!

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 kolesterolsnedsättande 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 RECEPTBELAGDA 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.

**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](https://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 urkärmat päron
- 1 banan
- 1 urkärmat äpple
- 1 kopp 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 frisk även under influensasäsongen med denna läckra elixir fylld med antioxiderande godsaker.

- 1-2 nävar sköljd spenat
- 1 banan
- 1 skalad apelsin
- 1 kopp ananas
- 1 handfull blåbär
- vatten

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

**NUTRIBLAST RECEPTIDÉER****Godmorgon Blast**

Starta dagen med gränslös energi med denna smakrika blandning.

- 1-2 nävar spenat
- 1 avokado
- 1 kopp jordgubbar
- 1 kopp mango
- 1/4 kopp gojibär
- vatten

**Nötig nektar**

Blå galen i denna vitaminrika smakexplosion.

- 1-2 nävar spenat
- 1 banan
- 1 kopp jordgubbar
- 1 kopp honungsmelon
- 1/8 kopp valnötter
- vatten

**Tropisk tonic**

Boosta ditt immunsystem med denna C-vitaminrika dryck.

- 2 nävar salladskål
- 1 avokado
- saft från 1/2 citron
- 1 kopp mango
- 1 kopp papaya
- 1/4 kopp pumpafrön
- vatten

**Protein-drivkraft**

Fullpackad med proteiner håller denna superblandning dig igång i timmar.

- 2 nävar salladskål
- 1 avokado
- 1 kopp hallon
- 1 apelsin
- 1 kopp mango
- 1/8 kopp cashewnötter
- vatten

**Persiko Pick-me-up**

Nyttiga fetter och smak i överflöd

- 2 nävar salladskål
- 1 banan
- 1 persika
- 1 kopp honungsmelon
- 1 kopp björnbär
- vatten

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

## 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 romanasallad 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!

### Energijulixir

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

- 2 nävar sköljd salladskål
- 1 banan
- 1 kopp blå druvor
- 1 urkärmat päron
- 1/8 kopp valnötter
- vatten

### Ungdomskällan

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

- 2 nävar sköljd spenat
- 1 kopp blå druvor
- 1 banan
- 1 kopp jordgubbar
- 1/8 kopp mandlar
- 1 tsf macapulver
- vatten

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

### NUTRIBLAST RECEPTIDÉER

#### Elixir för långt liv

Känn hur åren försvinner med denna lätta och uppriskande blandning.

- 2 nävar romanasallad
- 1 avokado
- 1 gurka
- 1 kopp cantaloupmelon
- 1/4 kopp cashewnötter
- 1 myntblad
- vatten

#### Gå upp och goji

Boosta upp dig med denna antioxidanrika smakfullhet.

- 2 koppar huvudsallad
- 1 kopp honungsmelon
- 1 kopp cantaloupmelon
- 1 kopp vattenmelon
- 1 banan
- 1/8 kopp gojibär
- vatten

#### Naturens godsaker

Lansera dina hormoner med denna fantastiska, smaksensation

- 2 koppar huvudsallad
- 1 urkärmat päron
- 1 urkärmat äpple
- 1 kopp blåbär
- 1 banan
- 1 tsf macapulver
- vatten

#### Antioxidantfusion

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

- 2 koppar huvudsallad
- 1 banan
- 1 apelsin
- 1 kopp ananas
- 1 kopp mango
- 1/4 kopp mandlar
- vatten

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



### 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 kalesallad 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 hjärtsjukdomer. Macapulver ger en rökgig, kaffeliknande smak till din NUTRIBLAST. En välkänd adaptogen. ökar maca 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 hälsosam sömn, minska smärta och värk och medverka till att få glänsande hår och hy. Det är inga dåliga grejer för ett litet bär!

### NUTRIBLAST RECEPTIDÉER

#### Livets Boost Blast

Starta dagen med en rejäl dos av kalcium- och magnesium.

Inga tillsatser har någonsin smakat så bra!

- 1-2 nävar sköljd kalesallad
- 1 urkärnad persika
- 1 banan
- 1 handfull jordgubbar
- 1/8 kopp linfrön
- 1/8 kopp gojibär
- vatten

#### Hälsaelixir för matsmältningen

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

- 1-2 nävar sköljd mangold
- 1 banan
- 1 kopp ananas utan stomme
- 1 äpple
- 1 kopp blåbär
- 1/4 kopp vattendränkta gojibär
- vatten

#### Tonic för Lever- och Grovtarm

Detoxa med denna läckra upplevelse.

- 1-2 nävar sköljd salladskål
- 1 banan
- 1 kopp ananas
- 1 kopp blå druvor
- 1/4 kopp hampaströn
- vatten

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

### STEG 3:

#### Banan och Bär Vitalitet

Få en snabb energikick med vår banan- och bärblandning

- 2 nävar kalesallad
- 1 banan
- 2 fikon
- 1 urkämat äpple
- 1 handfull blåbär
- 1/8 kopp valnötter
- 1/4 kopp acaibär
- vatten

#### Kaleakado Blast

Släpp loss din livsenergi med en ljuvlig Kale- och avokadoblast

- 2 nävar kalesallad
- 1 avokado
- 1 kopp vattenmelon
- blå druvor
- 1 tsf macapulver
- 1/4 kopp jordgubbar
- vatten

#### Melonblast

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

- 2 nävar kalesallad
- 1 banan
- 1 kopp vita druvor
- 1 kopp cantaloupmelon
- 1 handfull jordgubbar
- 1/8 kopp cashewnötter
- vatten

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

### NUTRIBLAST RECEPTIDÉER

#### Energiboost

Öka tempot med en läcker, näringsrik Energiboost.

- 2 nävar mangold
- 1 banan
- 1 nektarin
- 1 kopp blåbär
- 1/4 kopp gojibär
- vatten

#### Schweizisk blandning

Mixa ihop denna smakrika, näringsrika blandning.

- 2 nävar mangold
- 1 banan
- 1 plommon
- 1 kopp vita druvor
- 1/8 kopp 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
- 1 kopp vattenmelon
- 1 kopp björnbär
- 1 fikon
- 1/2 kopp blåbär
- 1/8 kopp 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.

#### **ÄT FÖRSTÄNDIGT HELA DAGEN**

För att dra verklig nytta av din NUTRIBLAST råder vi dig att äta förståndigt hela dagen. Detta blir lättare och lättare efterhand som din kropp vänjer sig vid kravet på den näring som din dagliga BLAST (eller 2 gånger dagligen) ger dig. Du märker att din kropp förlorar sin längtan efter salt, fet och söt mat till förmån för det goda! Kontrollera på sidan 34 de råd om hälsosamma livsmedel som stödjer NUTRIBLASTS, livsstil, gå till sidan 54 för att ge dig ut på NUTRIBULLETS SUPERFOOD 6-VECKORS FÖRVÄNDRINGSPLAN.

Vi vet att du kommer att glädja dig åt NUTRIBULLETS och alla de förmåner den ger.  
Skål på dig för att du valt optimal hälsa!