

# Книга рецептов.

Рецепты, советы  
и многое другое!



**nutribullet.**  
PRO 1000

Пожалуйста, внимательно прочитайте  
инструкцию прежде, чем включать прибор.



# Содержание.

- 05 Введение**
- 06 Начало работы**
- 07 Начало работы со стаканом NutriBullety**
- 08 Идеальный смузи**
- 10 Обозначения**
- 13 Рецепты**
  - 13 Смузи
  - 20 Смузи боулы
  - 24 Соусы и закуски
  - 33 Коктейли

Спасибо за то, что выбрали NutriBullet PRO 1000



nutribullet.

ПРОСТОЙ. ПОЛЕЗНЫЙ. ВКУСНЫЙ.

# Книга рецептов Nutribullet PRO 1000.

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

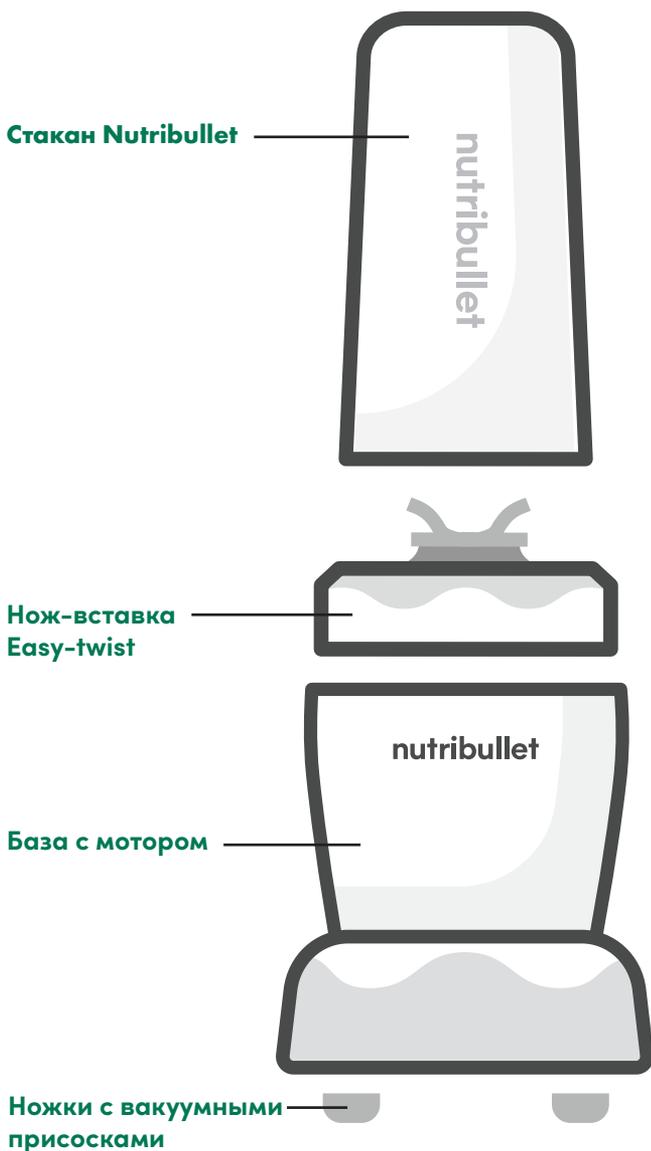
Позвольте представить вам Nutribullet PRO 1000 — мощный и компактный экстрактор питательных веществ в обновленном формате. 1000 Ватт мощности помогут вам поддерживать здоровый образ жизни, получая максимум из фруктов, овощей, орехов и семян. Идеальные нежные смузи дома и с собой в дорогу — здоровое питание больше не проблема. Мощный, но удобный. Простой и понятный. Готовит вкусные и питательные блюда меньше, чем за минуту.

Кроме только, NutriBullet PRO 1000 очень легко моется.

Хотите получать все питательные вещества из овощей и фруктов? Доверьте это нам. Nutribullet PRO — 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 — измерьте границы возможностей. Посмотрите, попробуйте, вдохнитесь и позвольте Nutribullet стать частью вашей жизни.

# Начало работы.



# Начало работы со стаканом

## NutriBullet.

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

3. Переверните стакан, поместите на базу с мотором, придавите и поверните. NutriBullet PRO 1000 начнет работу.



4

Автоматически установленная длительность цикла смешивания составляет одну минуту. Если вы хотите выключить NutriBullet до истечения этого срока, перейдите к следующему шагу.



5

Чтобы выключить Nutribullet, поверните стакан против часовой стрелки (вы услышите щелчок). Приятного аппетита!



• **НИКОГДА** не смешивайте горячие или газированные ингредиенты в стаканах NutriBullet.

# 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 **1 ЗЕЛЕНЬ И ОВОЩИ**



**ВНИМАНИЕ: НИКОГДА** не добавляйте горячие или газированные ингредиенты в герметичные стаканы NutriBullet.

## Что такое nutrient extraction тм?

Технология nutrient extraction тм — 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
- Цукинии
- 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
- Миндальное 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.



## СИЛА ПРОТЕИНА:

### Подзарядка для мышц

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



## УЛУЧШЕНИЕ ИММУНИТЕТА:

### Болеешь? Ни за что.

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



## БЕЗ ОРЕХОВ:

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



## БЫСТРЫЙ ПЕРЕКУС:

### Способ быстро подкрепиться

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



**ВНИМАНИЕ: НИКОГДА** не добавляйте горячие или газированные ингредиенты в герметичные стаканы NutriBullet.





# Смузи.

**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)



# Зеленый смузи «Все самое нужное»



## 1 ПОРЦИЯ

Этот смузи, как маленькое черное платье, уместен в любой ситуации и никогда не выходит из моды.

- 1 СТАКАН **ШПИНАТА  
ИЛИ ДРУГОЙ  
ЛИСТОВОЙ  
ЗЕЛЕНИ**
- 1 **ЗАМОРОЖЕННЫЙ  
БАНАН**
- ½ СТАКАНА **ВАНИЛЬНОГО  
МИНДАЛЬНОГО  
МОЛОКА  
БЕЗ САХАРА (ИЛИ  
ДРУГОГО МОЛОКА  
ПО ВКУСУ)**
- 1 СТ. Л. **АРАХИСОВОГО  
МАСЛА**
- ½ СТАКАНА **ОБЕЗЖИРЕННОГО  
ГРЕЧЕСКОГО  
ЙОГУРТА  
БЕЗ ДОБАВОК**
- 1 ПОРЦИЯ **ПРОТЕИНА  
(ПО ВКУСУ)  
КУБИКИ ЛЬДА**

### ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА ПОРЦИЮ:

270 ккал, 10 г жиров, 33 г углеводов, 4 г пищевых волокон, 18 г сахара, 17 г протеина. Пищевая ценность приведена из расчета указанных ингредиентов. Изменение состава ингредиентов или их количества приведет к изменению пищевой ценности.

- 1 Положите ингредиенты в стакан Nutribullet в указанном порядке.
- 2 Закройте стакан ножом-вставкой, переверните стакан, поставьте на базу и поверните до щелчка.
- 3 Измельчите ингредиенты до желаемой консистенции. Приятного аппетита!

### СОВЕТ

Чтобы поддерживать свой уровень энергии в течение дня, старайтесь, чтобы приемы пищи были сбалансированными и содержали качественный протеин, здоровые жиры и углеводы, богатые клетчаткой. Смузи-сочетание греческого йогурта, арахисового масла, фруктов и овощей поможет вам в этом.

### АЛЛЕРГИЯ НА ОРЕХИ?

Замените ореховое масло семенами подсолнечника, а миндальное молоко — другой жидкостью на выбор, такой как обычное молоко, соевое молоко или вода.



# Смузи «Синий лес».



## 1 ПОРЦИЯ

**Существует ли идеальный смузи? Кажется, мы нашли претендента на это звание.**

|             |                                                 |
|-------------|-------------------------------------------------|
| 1 ½ СТАКАНА | <b>ШПИНАТА</b>                                  |
| ½ СТАКАНА   | <b>ЗАМОРОЖЕННОЙ ГОЛУБИКИ</b>                    |
| ½           | <b>ЗАМОРОЖЕННОГО БАНАНА</b>                     |
| 1 ½ СТАКАНА | <b>ВАНИЛЬНОГО МИНДАЛЬНОГО МОЛОКА БЕЗ САХАРА</b> |
| 1 СТ. Л.    | <b>МИНДАЛЬНОЙ ПАСТЫ</b>                         |
| ½ Ч. Л      | <b>КОРИЦЫ</b>                                   |
| 1 ПОРЦИЯ    | <b>ПРОТЕИНА (ПО ВКУСУ)</b>                      |

### **ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА ПОРЦИЮ:**

260 ккал, 13 г жиров, 31 г углеводов, 8 г пищевых волокон, 15 г сахара, 8 г протеина. Пищевая ценность приведена из расчета указанных ингредиентов. Изменение состава ингредиентов или их количества приведет к изменению пищевой ценности.

- 1 Положите ингредиенты в стакан Nutribullet в указанном порядке.
- 2 Закройте стакан ножом-вставкой, переверните стакан, поставьте на базу и поверните до щелчка.
- 3 Измельчите ингредиенты до желаемой консистенции. Приятного аппетита!

### **СОВЕТ**

Ягоды — один из наших любимых суперфудов. Давно известна их роль в профилактике раковых заболеваний, а также поддержании здоровья мозга, кишечника и сердца. Кроме того, ягоды очень вкусные! Одна порция в день — бесконечная польза для здоровья всегда.



# Смузи для иммунитета.



## 1 ПОРЦИЯ

**Яркий оранжевый смузи подарит вам заряд бодрости, где бы вы ни были, на дне или на коне..**

|           |                                                                |
|-----------|----------------------------------------------------------------|
| ½         | <b>АПЕЛЬСИНА<br/>БЕЗ КОЖУРЫ</b>                                |
| ½ СТАКАНА | <b>МОРКОВИ</b>                                                 |
| ½ СТАКАНА | <b>ЗАМОРОЖЕННЫХ<br/>КУСОЧКОВ МАНГО</b>                         |
| 1 СТАКАН  | <b>КОКОСОВОЙ ВОДЫ</b>                                          |
| 1 СТ. Л.  | <b>КОНОПЛЯНОГО<br/>СЕМЕНИ</b>                                  |
| 1,5 СМ    | <b>КОРНЯ КУРКУМЫ</b>                                           |
| 1,5 СМ    | <b>КОРНЯ ИМБИРЯ</b>                                            |
| ЩЕПОТКА   | <b>КАЙЕНСКОГО ПЕРЦА</b>                                        |
| 1 ПОРЦИЯ  | <b>ПРОТЕИНА<br/>(ПО ВКУСУ)<br/>ВОДА, ПРИ<br/>НЕОБХОДИМОСТИ</b> |

### **ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА ПОРЦИЮ:**

230 ккал, 5 г жиров, 43 г углеводов, 6 г пищевых волокон, 34 г сахара, 5 г протеина. Пищевая ценность приведена из расчета указанных ингредиентов. Изменение состава ингредиентов или их количества приведет к изменению пищевой ценности.

- 1 Положите ингредиенты в стакан Nutribullet в указанном порядке.
- 2 Закройте стакан ножом-вставкой, переверните стакан, поставьте на базу и поверните до щелчка.
- 3 Измельчите ингредиенты до желаемой консистенции. Приятного аппетита!

### **СОВЕТ**

Травы и специи не только добавляют вкуса, но и помогают организму. Разные травы и специи связаны с определенной пользой для здоровья: имбирь помогает пищеварению, куркума снимает воспаление, кайенский перец ускоряет метаболизм. Добавьте специй в смузи и наслаждайтесь вкусом и пользой!

# Мега-шоколадный шейк.



## 1 ПОРЦИЯ

**Богатый протеином и очень шоколадный смузи, идеальный для восстановления после тренировки.**

|             |                                                                                                       |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1           | <b>БАНАН</b>                                                                                          |
| ¼           | <b>АВОКАДО</b>                                                                                        |
| 1 ½ СТАКАНА | <b>ВАНИЛЬНОГО<br/>МИНДАЛЬНОГО<br/>МОЛОКА<br/>БЕЗ САХАРА<br/>(ИЛИ ДРУГОГО<br/>МОЛОКА<br/>ПО ВКУСУ)</b> |
| ½ Ч. Л.     | <b>ВАНИЛИ</b>                                                                                         |
| 1 СТ. Л.    | <b>КАКАО БОБОВ</b>                                                                                    |
| 1 СТ. Л.    | <b>КАКАО-<br/>ПОРОШКА</b>                                                                             |
| ½ Ч. Л.     | <b>КОРИЦЫ</b>                                                                                         |
| 1 ПОРЦИЯ    | <b>ПРОТЕИНА</b>                                                                                       |

### **ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА ПОРЦИЮ:**

390 ккал, 16 г жиров, 41 г углеводов, 7 г пищевых волокон, 15 г сахара, 27 г протеина. Пищевая ценность приведена из расчета указанных ингредиентов.

Изменение состава ингредиентов или их количества приведет к изменению пищевой ценности. Порция протеина приведена из расчета 30 г или ½ мерного стакана органического горохового протеина.

- 1 Положите ингредиенты в стакан Nutribullet в указанном порядке.
- 2 Закройте стакан ножом-вставкой, переверните стакан, поставьте на базу и поверните до щелчка.
- 3 Измельчите ингредиенты до желаемой консистенции. Приятного аппетита!

### **СОВЕТ**

После тренировки организм впитывает питательные вещества как губка. Порадуйте себя восстанавливающим смузи, полным сложных углеводов и белка, с небольшим количеством полезных жиров.

### **СОВЕТ ДЛЯ ПРО**

Добавьте немного кайенского перца и выведите свое меню на новый уровень.



# Смузи боулы.

**Смузи, который можно есть.  
Идеально подходят для случаев, когда  
вам хочется подкрепиться чем-то легким  
и нежным, но более питательным, чем  
просто смузи. Украсьте боул гранолой,  
свежими фруктами, какао-бобами,  
орехами, семенами или ореховой  
пастой и наслаждайтесь невероятно  
питательным и сытным обедом.**



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





# Ягодный смузи боул.



## 1 ПОРЦИЯ

**Сладкий, пикантный, сочный, многогранный смузи боул — невероятный ягодный вкус и полезные пищевые волокна.**

|           |                                                                               |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 1 СТАКАН  | <b>ЗАМОРОЖЕННОЙ КЛУБНИКИ</b>                                                  |
| ½ СТАКАНА | <b>ЗАМОРОЖЕННОЙ МАЛИНЫ</b>                                                    |
| 1         | <b>ЗАМОРОЖЕННЫЙ БАНАН</b>                                                     |
| 1         | <b>ФИНИК, БЕЗ КОСТОЧКИ</b>                                                    |
| 1 СТАКАН  | <b>ВАНИЛЬНОГО МИНДАЛЬНОГО МОЛОКА БЕЗ САХАРА (ИЛИ ДРУГОГО МОЛОКА ПО ВКУСУ)</b> |

**ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА ПОРЦИЮ:** 260 ккал, 3,5 г жиров, 58 г углеводов, 13 г пищевых волокон, 30 г сахара, 4 г протеина. Пищевая ценность приведена из расчета указанных ингредиентов. Изменение состава ингредиентов или их количества приведет к изменению пищевой ценности.

- 1 Положите ингредиенты в стакан Nutribullet в указанном порядке.
- 2 Закройте стакан ножом-вставкой, переверните стакан, поставьте на базу и поверните до щелчка.
- 3 Измельчите ингредиенты до желаемой консистенции. Приятного аппетита!

## СОВЕТ

Рационы, богатые пищевыми волокнами, позволяют контролировать содержание сахара в крови, улучшают пищеварение, снижают риски сердечных заболеваний и раковых заболеваний, и полезны для здоровья. Разнообразьте свой рацион с пользой для здоровья, добавив богатые клетчаткой фрукты и ягоды, такие как клубника и малина. Переходите на новое меню постепенно во избежание проблем с пищеварением..



# Смузи боул «Зеленый великан»



## 1 ПОРЦИЯ

**Зелень — это хорошо, особенно в виде смузи и смузи боулов.**

|           |                                                                                                   |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 СТАКАН  | <b>ШПИНАТА</b>                                                                                    |
| ½ СТАКАНА | <b>МИКРОЗЕЛЕНИ<br/>САЛАТА КЕЙЛ (ИЛИ<br/>ДРУГОЙ ЛИСТОВОЙ<br/>ЗЕЛЕНИ)</b>                           |
| 1         | <b>ЗАМОРОЖЕННЫЙ<br/>БАНАН</b>                                                                     |
| ¼         | <b>АВОКАДО</b>                                                                                    |
| ¾ СТАКАНА | <b>ВАНИЛЬНОГО<br/>МИНДАЛЬНОГО<br/>МОЛОКА БЕЗ<br/>САХАРА (ИЛИ<br/>ДРУГОГО МОЛОКА<br/>ПО ВКУСУ)</b> |
| 2 СТ. Л.  | <b>ПАСТЫ КЕШЬЮ</b>                                                                                |

### ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА ПОРЦИЮ

(без топпингов): 360 ккал, 23 г жиров, 38 г углеводов, 7 г пищевых волокон, 13 г сахара, 8 г протеина. Пищевая ценность приведена из расчета указанных ингредиентов. Изменение состава ингредиентов или их количества приведет к изменению пищевой ценности.

- 1 Положите ингредиенты в стакан Nutribullet в указанном порядке.
- 2 Закройте стакан ножом-вставкой, переверните стакан, поставьте на базу и поверните до щелчка.
- 3 Измельчите ингредиенты до желаемой консистенции. Приятного аппетита!

### СОВЕТ

Нанесите удар по калориям — добавьте в свое меню на каждый день темно-зеленые листовые овощи и зелень (шпинат, листовую свеклу, кудрявую капусту кейл и т.д.). Этот рецепт поможет вам в этом нелегком деле (и некоторых других!).

# Соусы и закуски.

**Рецепты в этом разделе — лучшие актеры второго плана для ваших кулинарных суперзвезд. Можно найти бутилированные аналоги, но они не смогут должным образом подсветить вкус и мастерство.**



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





# Классический хумус.



~ 24 ПОРЦИИ

Нет ничего лучше домашнего хумуса... НИЧЕГО.

- 450 Г **КОНСЕРВИРОВАННОГО НУТА БЕЗ ЖИДКОСТИ**
- 1 **ЗУБЧИК ЧЕСНОКА**
- 2 СТ.Л. **ЛИМОННОГО СОКА**
- 2 СТ.Л. **ОЛИВКОВОГО МАСЛА EXTRA VIRGIN**
- 1 СТ.Л. **ВОДЫ**
- ¼ СТАКАНА **ТХИНЫ**
- ¼ Ч.Л. **СОЛИ**
- ¼ Ч.Л. **ЗИРЫ**

## СОВЕТ

От сердца к сердцу: полезные для сердца рационы включают много фруктов, овощей, цельных зерновых культур, не жирных или обезжиренных молочных продуктов и «постных» белков. Чтобы помочь сердцу, лучше избегать соли, жиров с высоким содержанием насыщенных жирных кислот, добавленного сахара. Мы рекомендуем подавать хумус с овощной нарезкой.

## ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА ПОРЦИЮ:

100 ккал, 6 г жиров, 9 г углеводов, 2 г пищевых волокон, 1 г сахара, 3 г протеина.

- 1 Положите все ингредиенты в стакан NutriBullet в указанном порядке.
- 2 Закройте стакан ножом-вставкой, переверните стакан, поставьте на базу и поверните до щелчка.
- 3 Взбивайте ингредиенты интервально, не более одной минуты за раз. Между подходами, снимайте стакан с базы, открывайте нож-вставку и перемешивайте хумус, чтобы ингредиенты смешались равномерно. Прежде, чем ставить стакан на базу с мотором, убедитесь, что он герметично закрыт ножом-вставкой.
  - \* Убедитесь, что мотор успевает остыть и вы делаете перерывы длиной по меньшей мере минуту длительностью между подходами. Не включайте базу более, чем на три подхода по минуте подряд. Если хумус требует дальнейшего смешивания, дайте мотору остыть примерно 3-5 минут, прежде чем продолжать смешивание.
- 4 Повторяйте до тех пор, пока хумус не приобретет нежную консистенцию. Приятного аппетита!



**ВНИМАНИЕ!**

НИКОГДА не смешивайте горячие или газированные ингредиенты в стаканах NutriBullet. Полностью охладите горячие ингредиенты, прежде чем смешивать их.

# Соус чипотле с дымком.



~ 10 ПОРЦИЙ

**Пикантный соус, который отлично подойдет как к тако, мясу, рыбе, так и к тарелке начос.**

- 1 ч. л. **ОЛИВКОВОГО МАСЛА EXTRA VIRGIN**
- 2 **ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА**
- ½ **ПЕРЦА ХАЛАПЕНЬО**
- ¼ **ЛУКОВИЦЫ БЕЛОГО ЛУКА**
- 400 Г **КОНСЕРВИРОВАННЫХ ЦЕЛЫХ ТОМАТОВ**
- 50 Г **КОНСЕРВИРОВАННЫХ ПЕРЦЕВ ЧИПОТЛЕ**
- 1 СТ. Л. **СОКА ЛАЙМА**
- ½ ч. л. **СОЛИ**

## СОВЕТ ДЛЯ ПРО

Смешайте целую луковицу белого лука с халапеньо и 2 ч. л. оливкового масла и запекайте в духовке в течение 20 минут. Половину за жарки используйте для соуса, а вторую отложите, чтобы использовать для салатов, буллов и топпингов.

## ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА ПОРЦИЮ:

20 ккал, 0,5 г жиров, 3 г углеводов, 0 г пищевых волокон, 2 г сахара, 1 г протеина.

## СОВЕТ

Острый перец, такой как чипотле, содержит капсаицин — вещество, которое обладает противовоспалительным и болеутоляющим действием, а также способствует профилактике раковых заболеваний. Так что чем острее, тем лучше.

- 1 Разогрейте духовку до 250 градусов.
- 2 Перемешайте чеснок, халапеньо и лук с оливковым маслом. Переложите в сковороду, подходящую для использования в микроволновке. Запекайте 15 минут. Переложите в тарелку и охладите до комнатной температуры в течение 20-30 минут. Чтобы ускорить процесс, можно положить смесь в холодильник.
- 3 Положите охлажденную смесь и другие ингредиенты в указанном порядке в стакан блендера.
- 4 Закройте стакан ножом-вставкой, переверните и поставьте на базу с мотором.
- 5 Смешайте ингредиенты до желаемой консистенции. Приятного аппетита!

# Идеальный Песто.

~ 10 ПОРЦИЙ

**С Песто все вкуснее. Если вы любите экспериментировать, то можно менять травы, орехи и/или сыр в составе.**

|                        |                                              |
|------------------------|----------------------------------------------|
| 1 ½<br>СТАКАНА         | <b>СВЕЖЕГО<br/>БАЗИЛИКА</b>                  |
| 1 СТАКАН               | <b>ТЕРТОГО СЫРА<br/>ПАРМЕЗАН</b>             |
| ¾ СТАКАНА              | <b>КЕДРОВОГО ОРЕХА</b>                       |
| 4                      | <b>ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА</b>                       |
| ½ СТАКАНА<br>+ 2 Ч. Л. | <b>ОЛИВКОВОГО<br/>МАСЛА EXTRA<br/>VIRGIN</b> |
| ¼ Ч. Л.                | <b>СОЛИ<br/>ЩЕПОТКА<br/>ЧЕРНОГО ПЕРЦА</b>    |

## СОВЕТ

Придерживаетесь низкоуглеводной диеты? В порции нашего соуса Песто всего 2 г углеводов! Подавайте к морепродуктам, курице или даже омлету — наслаждайтесь вкусом с пользой для здоровья!

## ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА ПОРЦИЮ:

250 ккал, 24 г жиров, 2 г углеводов,  
0 г пищевых волокон, 0 г сахара,  
5 г протеина.

- 1 Положите все ингредиенты в стакан NutriBullet в указанном порядке.
- 2 Закройте стакан ножом-вставкой, переверните стакан, поставьте на базу и поверните до щелчка.
- 3 Взбивайте ингредиенты интервально, не более одной минуты за раз. Между подходами, снимайте стакан с базы, открывайте нож-вставку и перемешивайте Песто, чтобы ингредиенты смешались равномерно. Прежде, чем ставить стакан на базу с мотором, убедитесь, что он герметично закрыт ножом-вставкой.  
  
\* Убедитесь, что мотор успевает остыть и вы делаете перерывы длиной по меньшей мере минуту длительностью между подходами. Не включайте базу более, чем на три подхода по минуте подряд. Если соус требует дальнейшего смешивания, дайте мотору остыть примерно 3-5 минут, прежде чем продолжать смешивание.
- 4 Повторяйте до тех пор, пока Песто не приобретет однородную консистенцию. Приятного аппетита!





# Коктейли.

**Пикантные напитки для хорошего настроения и любой вечеринки.**



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



# Мартини «Зеленое яблоко»

## 1 ПОРЦИЯ

Легкий и освежающий коктейль, который легко и приятно пить. **ОЧЕНЬ** легко.



|           |                                                        |
|-----------|--------------------------------------------------------|
| ½         | <b>ЗЕЛЕНОГО ЯБЛОКА БЕЗ КОЖУРЫ И СЕМЯН, ПОРЕЗАННАЯ.</b> |
| 1 ½ Ч. Л. | <b>СОКА ЛИМОНА</b>                                     |
| 40 МЛ     | <b>ВОДКИ</b>                                           |
| 1 СТ. Л.  | <b>ВОДЫ</b>                                            |
| 1,5 СМ    | <b>КОРНЯ ИМБИРЯ</b>                                    |
| 1 СТ. Л.  | <b>СИРОПА АГАВЫ</b>                                    |
| ½ СТАКАНА | <b>ЛЬДА</b>                                            |

- 1 Положите ингредиенты в стакан Nutribullet в указанном порядке.
- 2 Закройте стакан ножом-вставкой, переверните стакан, поставьте на базу и поверните до щелчка.
- 3 Измельчите ингредиенты до желаемой консистенции. Приятного аппетита!

### ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА ПОРЦИЮ:

230 ккал, 0 г жиров, 34 г углеводов, 3 г пищевых волокон, 29 г сахара, 1 г протеина. Пищевая ценность приведена из расчета указанных ингредиентов. Изменение состава ингредиентов или их количества приведет к изменению пищевой ценности.

### СОВЕТ ДЛЯ ПРО

Не любите зеленые яблоки? Можно заменить их грушей или арбузом. Получится такой же свежий и фруктовый напиток с другим оттенком.



# Манговая Маргарита.



## 1 ПОРЦИЯ

Текила, лайм и манго. Готово.

- 1 СТАКАН **ЗАМОРОЖЕННОГО МАНГО**
- ¼ СТАКАНА **АПЕЛЬСИНОВОГО СОКА**
- 1 СТ. Л. **СОКА ЛАЙМА**
- ¼ СТАКАНА **ТЕКИЛЫ**
- МОЛОТЫЙ ПЕРЕЦ ЧИЛИ**
- ДЛЯ УКРАШЕНИЯ (ПО ВКУСУ)**

### ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА ПОРЦИЮ:

80 ккал, 0 г жиров, 40 г углеводов,  
3 г пищевых волокон, 34 г сахара,  
0 г протеина.

- 1 Положите ингредиенты в стакан Nutribullet в указанном порядке.
- 2 Закройте стакан ножом-вставкой, переверните стакан, поставьте на базу и поверните до щелчка.
- 3 Измельчите ингредиенты до желаемой консистенции. Приятного аппетита!

### СОВЕТ ДЛЯ ПРО

Откажитесь от переработанных сиропов и смесей с кукурузным сиропом, сиропом из бурого риса или соком сахарного тростника, и используйте десерты, данные нам природой — фрукты!



# Малиновый Дайкири.



## 1 ПОРЦИЯ

В одном глотке от Рая.

- 1 СТАКАН **ЗАМОРОЖЕННОЙ МАЛИНЫ**
- 2 СТ. Л. **ВОДЫ И ЕЩЕ 1 СТ. Л. ВОДЫ ОТДЕЛЬНО**
- 1 СТ. Л. **СОКА ЛАЙМА**
- ¼ СТАКАНА **РОМА**
- 1 СТ. Л. **МЕДА**

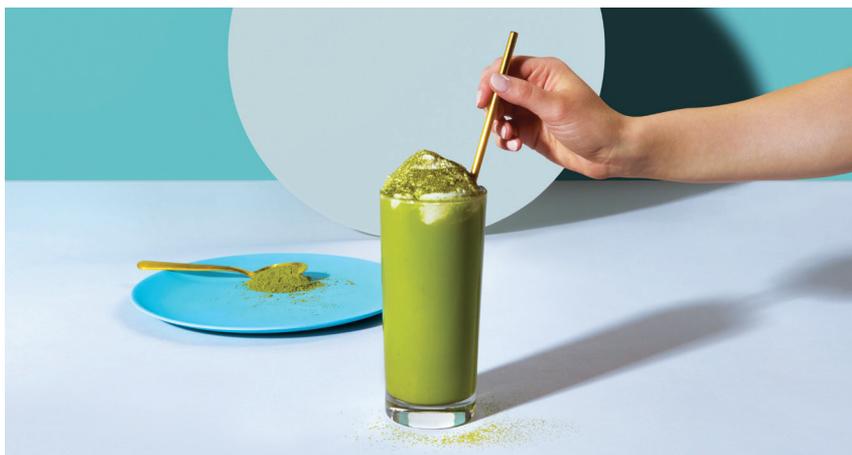
### СОВЕТ ДЛЯ ПРО

Если свежие ягоды недоступны, используйте замороженные. Такие ягоды как малина в этом рецепте обычно собирают на пике зрелости и сразу же замораживают, сохраняя вкус и пользу.

### ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА ПОРЦИЮ:

300 ккал, 1,5 г жиров, 41 г углеводов, 12 г пищевых волокон, 24 г

- 1 В небольшой емкости смешайте 1 ст. л. воды и 1 ст. л. меда, чтобы приготовить сироп.
- 2 Положите малину, 2 ст. л. воды, сок лайма и ром в стакан NutriBullet, затем добавьте медовый сироп.
- 3 Закройте стакан ножом-вставкой, переверните стакан, поставьте на базу и поверните до щелчка.
- 4 Измельчите ингредиенты до желаемой консистенции. Приятного аппетита!



# Матча-фраппе.



## 1 ПОРЦИЯ

**Нужен заряд бодрости? Зеленый чай матча наполнит вас необходимой энергией и силой антиоксидантов.**

|                |                                                                                                   |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 ½<br>СТАКАНА | <b>ВАНИЛЬНОГО<br/>МИНДАЛЬНОГО<br/>МОЛОКА БЕЗ<br/>САХАРА (ИЛИ<br/>ДРУГОГО МОЛОКА<br/>ПО ВКУСУ)</b> |
| 2 СТ. Л.       | <b>АГАВЫ</b>                                                                                      |
| 2 Ч. Л.        | <b>ЧАЯ МАТЧА</b>                                                                                  |
| 2 СТАКАНА      | <b>ЛЬДА</b>                                                                                       |

### **ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА ПОРЦИЮ:**

180 ккал, 4 г жиров, 34 г углеводов,  
0 г пищевых волокон, 32 г сахара,  
6 г протеина.

- 1 Положите ингредиенты в стакан Nutribullet в указанном порядке.
- 2 Закройте стакан ножом-вставкой, переверните стакан, поставьте на базу и поверните до щелчка.
- 3 Измельчите ингредиенты до желаемой консистенции. Приятного аппетита!

### **СОВЕТ**

В кофе и в матче одинаковое количество кофеина, однако любители матча утверждают, что в отличие от кофе, матча придает вам "спокойных сил", без излишних тревог и беспокойства. Все благодаря L-теанину, веществу, которое способствует расслаблению.

# nutribullet®

## PRO 1000



КНИГА РЕЦЕПТОВ.  
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.

210405\_NBXX100