

# nutribullet®

GUIDE NUTRITIONNEL DE POCHE



Adoptez le **NUTRIBLAST™** pour une  
alimentation plus équilibré

AS SEEN ON  
**TV**  
ORIGINAL





# nutribullet®

GUIDE NUTRITIONNEL DE POCHE

Ce guide nutritionnel de poche vous donne tous les fondamentaux pour concocter votre parfait **NUTRIBLAST™**. Ce guide nutritionnel de poche vous explique les apports nutritionnels et les bienfaits des ingrédients du **NUTRIBLAST™** pour vous conseiller dans vos choix alimentaires. Ce guide de poche nutritionnel présente les ingrédients de votre **NUTRIBLAST™** autour de trois groupes essentiels, chacun remplissant un rôle spécifique dans votre régime alimentaire. En vous familiarisant aux divers bienfaits de chaque groupe, vous serez en mesure de personnaliser votre **NUTRIBLAST™** au mieux de vos besoins nutritionnels. Commençons !



**Pour plus d'information, consultez [www.nutribullet.fr](http://www.nutribullet.fr)**

Note : L'information contenue dans ce guide nutritionnel de poche n'est pas un substitut à des soins de santé réguliers. Consultez toujours votre médecin pour des questions sur la santé et la nutrition.



**LES PRODUITS À ACHETER !**

Nous recommandons d'acheter des aliments issus de l'agriculture biologique chaque fois que vous en avez la possibilité. Ce label vous garantit des légumes cultivés dans le respect de l'environnement et sans pesticide. De plus les fruits et légumes bio concentrent davantage de saveurs et de nutriments que les produits issus de l'agriculture "conventionnelle". Vous maximisez ainsi les bénéfices de votre **NUTRIBLAST™**. Pensez aussi à prêter attention à la saisonnalité des fruits ! Les fruits récoltés à maturité et consommés rapidement sont plus riches en vitamines et phytonutriments.



**Ajouter de l'eau ou le liquide de votre choix jusqu'à la ligne MAX**

**Ajouter des glaçons pour plus de fraîcheur**

(optionnel)

**Ajouter des graines ou des noix**

(optionnel)

**50% de fruits**

(autant de variétés que possible !)

**50 % de légumes verts**

(exemple : feuilles d'épinard, salade)

## NOTE!

- 1 Vous devez toujours ajouter du liquide avant de mixer un NUTRIBLAST™.
- 2 NE PAS REMPLIR LE GOBELET COMPLÈTEMENT ! TOUJOURS VÉRIFIER QUE VOS INGRÉDIENTS ET LIQUIDE(S) NE DÉPASSENT PAS LA LIGNE MAX INDIQUÉE SUR LE GOBELET.

# NUTRIBLAST



# CONCOCTER VOTRE NUTRIBLAST™

## En 4 étapes simplement !

- 1 Remplissez le gobelet avec **50% de légumes verts + 50% de fruits.**
- 2 Remplissez votre gobelet avec le liquide de votre choix jusqu'à la ligne MAX (ajoutez des glaçons si vous le désirez mais pas plus de 1/6 du volume total des ingrédients).
- 3 Ajoutez quelques noix ou graines si désiré.
- 4 Visser la lame au **NUTRIBULLET®** et mixer jusqu'à obtenir une consistance lisse.

### LÉGUMES VERTES - 50%

Choisissez un ingrédient parmi la liste suivante de légumes verts, ou faites un mélange ! Remplir le grand gobelet à hauteur de la moitié avec des légumes verts.

- o Blette
- o Chou Kale
- o Chou Frisé
- o Choux de Printemps
- o Épinard
- o Laitue Romaine

### FRUITS – 50%

Choisissez autant de fruits que vous souhaitez. Remplir également à hauteur de la moitié de votre **NUTRIBLAST™**

- o Ananas
- o Avocat\*
- o Banane\*
- o Canneberge
- o Figue
- o Fraise
- o Framboise
- o Goyave
- o Kiwi
- o Mangue
- o Melon
- o Melon de miel
- o Mûre
- o Myrtille
- o Nectarine
- o Orange
- o Papaye
- o Pastèque
- o Pêche
- o Poire
- o Pomme
- o Prune
- o Raisin Vert
- o Raisins Rouge

\*Ajouter ces ingrédients pour un crémeux **NUTRIBLAST™**.

### BOOSTS

Les ingrédients suivants sont une part importante de votre **NUTRIBLAST™**. Ils ajoutent des bres complémentaires et des nutriments à chaque gorgée. Ajoutez une poignée.

#### Fruits à Coques

- o Amandes
- o Noix
- o Noix de Cajou

#### Graines

- o Graines de Chanvre
- o Graines de Chia
- o Graines de Citrouille
- o Graines de Lin
- o Graines de Sésame
- o Graines de Tournesol

#### Supers

#### Fortifiants

- o Baies d'Açaï
- o Baies de Goji

# **TABLE** des **MATIÈRES**



A top-down view of a variety of fresh fruits arranged on a dark blue wooden surface. The assortment includes several triangular slices of watermelon with bright red flesh and green rinds, two halves of a cantaloupe showing its orange-brown seeds, several whole and sliced kiwis, numerous raspberries, blueberries, and yellow-orange peaches. Some fresh mint leaves are scattered among the fruit. A central dark blue rectangular box with a thin red border contains the word "FRUITS" in white, bold, uppercase letters.

# FRUITS



## Fruits – 50%

Les fruits sont une grande source de vitamines et de fibres. Variez vos fruits tous les jours afin d'obtenir un maximum d'éléments nutritifs. Choisissez autant de fruits que vous souhaitez pour composer votre **NUTRIBLAST™**.



Une tasse remplie d'ananas sucrés et rafraîchissants vous apporte 128% de la dose quotidienne recommandée en manganèse, un oligo-élément essentiel dans la production d'énergie et d'antioxydants ! L'ananas contient aussi de la vitamine C riche en antioxydants qui contribue à renforcer le système immunitaire. De plus, il aide à la digestion et est un anti-inflammatoire connu. Croquez-le !



Riches en vitamines et en minéraux, les avocats sont souvent considérés comme un aliment parfait. Chaque avocat contient 4 grammes de protéine. Plus que tout autre fruit ! Par ailleurs, les avocats contiennent les plus fortes concentrations d'acides gras monoinsaturés, essentiels au développement sain du cerveau.



Les bananes sont faciles à digérer et contiennent des niveaux élevés de potassium, fibres, calcium, magnésium, et fer. Elles sont d'excellents aliments pour les enfants et ceux qui se remettent de maladie. Les bananes facilitent également le sommeil et améliorent les fonctions immunitaires.

Un ananas mûr sentira très bon à sa base. Choisissez des fruits qui semblent lourds pour leur taille. Bien que généralement il n'y ait pas de différence de qualité entre les fruits de petites et de grandes tailles, leur densité indique s'ils sont juteux. Assurez-vous que l'ananas est mûr lorsque vous l'achetez.

Choisissez des avocats fermes sans parties molles. Les avocats mûrs seront légèrement tendres de l'extérieur. Évitez les avocats avec des tâches, une surface ratatinée, ou des bosses.

Choisissez des bananes qui sont exemptes de marques. Le meilleur moment pour les manger est lorsque de petites tâches sombres apparaissent. Les bananes mûres peuvent être stockées à température ambiante pendant 3-4 jours, ou dans le réfrigérateur pendant 2 semaines (la peau brunira, mais le fruit à l'intérieur sera parfait). Pour congeler les bananes, retirez la peau et placez-les dans un sac plastique hermétique.



Avec leurs propriétés anti-inflammatoires et une abondance en vitamine C, les cranberry jouent un rôle important dans le maintien des systèmes cardiovasculaires, digestifs, urinaires et immunitaires.

Les cranberry fraîches sont charnues, rouges vives et assez fermes. Celles avec une teinte plus foncées contiennent des concentrations élevées d'anthocyanine. Les cranberry peuvent être conservées au réfrigérateur jusqu'à 20 jours. Il est normal qu'elles soient un peu humides lorsque vous les sortez du réfrigérateur. Cela ne veut pas dire que les baies sont abîmées à moins qu'elles ne soient décolorées, collantes ou dures.



Sucrées et pulpeuses, les figues contiennent du calcium et du potassium, qui contribue à la construction osseuse et diminue la pression artérielle. Les figues sont aussi une excellente source de fibres alimentaires.

Les figues fraîches sont très périssables, donc ne les achetez qu'un ou deux jours avant consommation. Recherchez des figues avec une riche et profonde couleur. Elles devraient être charnues et tendres mais pas pâteuses, et doivent avoir une petite odeur sucrée mais jamais âpre.



Ce fruit très apprécié est riche en phénols reconnu pour ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires. Les fraises ont une saveur extrêmement polyvalente qui s'associe facilement avec d'autres saveurs et textures, ce qui font d'elles un parfait complément pour votre **NUTRIBLAST™**.

Les petites et moyennes fraises ont généralement plus de saveurs que leurs homologues plus grandes. Veillez à choisir des fraises charnues, fermes, d'un rouge vif et attachées à des feuilles bien vertes. Les fraises sont très périssables et sensibles à la moisissure, retirez donc toutes fraises moisies ou abîmées du panier avant de les manger, et consommez-les dans les deux jours. Pour les congeler, suivre le même processus décrit pour les framboises.



Qui peut résister au goût sucré et légèrement acide d'une délicieuse framboise ? Ces petits fruits sont de puissants antioxydants qui contiennent des phytonutriments et phénols, uniques à la framboise, et qui sont connus pour combattre les radicaux libres.



Souvent considérées comme un super fruit, les goyaves sont riches en fibres, acide folique, potassium, cuivre, manganèse, et vitamines A et C.



Le kiwi est une source de vitamine C et de fibres. De plus, la vitamine E et les Omega-3 contenus dans ses pépins aident à la fluidité du sang.

Comme toutes les baies, les framboises sont extrêmement périssables, ne les achetez donc qu'un ou deux jours avant consommation. Recherchez des baies fermes, charnues de couleur riche. Si vous les achetez préemballées, évitez les baies qui ont été trop tassées. Les framboises se congèlent très facilement et peuvent être conservées jusqu'à un an si elles sont préservées correctement. Congelez les baies en une seule couche sur une tôle à biscuit, puis transférer dans un sac en plastique hermétique. Ajoutez un filet de citron pour préserver la couleur !

Vous pouvez déterminer la fraîcheur d'une goyave par son odeur. Choisissez des fruits avec un arôme doux et sucré. Certaines décolorations de la peau sont normales, évitez les fruits qui sont visiblement abîmés ou pourris. Les goyaves sont mûres et prêtent à être mangées lorsqu'elles sont un peu molles.

Choisissez des kiwis qui cèdent légèrement sous la pression de vos doigts. Evitez ceux qui sont trop mous, fermes, ratatinés ou tachés. Les kiwis peuvent être conservés à température ambiante ou au réfrigérateur.





La mangue est riche en fibres, vitamine C, différents polyphénols et carotènes (provitamine A) qui fortifient les défenses naturelles de votre corps.

Choisissez les mangues comme vous choisissez les avocats : sélectionnez des fruits fermes, sans tâches et légèrement mous.



Une excellente source de vitamine A, vitamine C, potassium et acide folique.

Choisissez des melons sans marques ni parties molles. Ils doivent être lourds pour leur taille et avoir un son creux lorsque l'on tape dessus.



Le potassium contenu dans les melons de miel est excellent. Les melons de miel sont également une excellente source d'antioxydant, de vitamine C et de folate.

Recherchez les melons de miel de couleur jaune crème et cireuse au toucher. Ils doivent être fermes mais pas trop durs. Evitez les melons avec des tâches ou à peau verte. Ils doivent être de taille moyenne et mous autour du pédoncule.



Les mûres sont d'extraordinaires fruits violets connues pour leur forte teneur en antioxydants. Elles sont également riches en fibres, acide folique, et vitamines C, K, & B. Mais cela ne s'arrête pas là ! Les graines de mûres sont riches en Omega acides gras 3 et 6. La meilleure façon d'accéder à ces bons gras est à travers l'EXTRACTION DES NUTRIMENTS.

Recherchez les mûres qui sont lourdes pour leur taille et fermes au toucher. Évitez celles qui sont ridées, ratatinées ou sèches.



Les Myrtilles contiennent un large éventail de micronutriments, notamment de manganèse, vitamine B-6, vitamine C et vitamine K. Ces fruits sont également riches en fibres, et réputés pour leurs composés phytochimiques anti-inflammatoires et antioxydants.

Recherchez les myrtilles de couleur bleu foncé; ne vous souciez pas trop du parfum. Elles doivent être lourdes à la main, et vous ne devriez avoir que très peu ou pas du tout de fruits verdâtres ou violacés dans le paquet.



Aromatiques et juteuses, les nectarines sont une formidable source en vitamines A et C, potassium, calcium, fer et fibres. Leur chair dense est pleine d'antioxydants.

Recherchez des nectarines sans tâches avec une teinte rouge uniforme. Les meilleurs fruits dégagent un arôme doux et sont mous au toucher. Leur saison s'étend de la fin du printemps au début de l'automne.



Juteuses et sucrées, les oranges sont reconnues pour leur forte concentration en vitamine C. Elles contiennent aussi une grande variété de phytonutriments et sont votre meilleur allié pour préserver votre capital santé pendant l'hiver.

Choisissez les oranges mûres pour leur puissant pouvoir antioxydants. Achetez si possible des oranges issues de l'agriculture biologique et évitez celles qui sont molles ou moisies. En général, les petites oranges à peau fine seront plus juteuses. Choisissez des oranges à peau lisse qui semblent lourdes pour leur taille.



Colorées et moelleuses, les papayes sont réputées pour aider la digestion. Elles sont riches en antioxydants, vitamines B, acide folique, potassium et en fibres. Ces nutriments aident à lutter contre les maladies cardiovasculaires et protègent contre le cancer du colon.

Les papayes à la peau rouge-orangé sont prêtes à la consommation. Celles ayant des tâches jaunes prendront plusieurs jours avant de mûrir. Évitez toutes papayes trop molles ou marquées. Mangez-les bien mûres pour tirer le maximum de leurs puissants antioxydants.



Bien que la pastèque soit composée à 92% d'eau, les autres 8% regorgent de vitamines B connues pour leur apport en énergie. De plus elle est riche en antioxydants, en vitamines A et C ainsi qu'en lycopène connu pour ses capacités à neutraliser les radicaux libres.

Vous pouvez toujours acheter la pastèque pré-coupée et emballée au supermarché, mais vous en aurez plus pour votre argent si vous optez pour le fruit en entier. Cherchez un fruit avec une écorce lisse et un côté plus sombre que l'autre. C'est une preuve de maturité vu que le soleil obscurcit le côté exposé de la pastèque tandis que le côté touchant le sol conserve sa couleur d'origine. La pastèque doit être lourde pour sa taille.



Juteuses et succulentes, les pêches sont gorgées de potassium, vitamines A et C, bêta-carotène et antioxydants. Elles rejoignent les rangs des fruits riches en antioxydants !

Le processus de sélection des pêches et des nectarines est quasiment identique. Achetez-les fraîches plutôt que congelées si vous le pouvez, mais n'achetez jamais les conserves de pêches préservées dans du sirop. Les meilleurs pêches seront parfumées, douces, et exempt de tâches. Les pêches mûres doivent être consommées le plus rapidement possible.



Les poires sont considérées comme hypoallergéniques; donc moins susceptibles de provoquer des réactions allergiques; et ont une forte teneur en fibres qui facilitent la digestion. Ce fruit frais et succulent contient des antioxydants et de la vitamine C.

Les poires périssent rapidement une fois mûres, les supermarchés les vendent donc quelques jours avant leur maturité. Sélectionnez des poires lisses, sans tâches et laissez-les mûrir dans votre cuisine. Vous saurez qu'elles sont mûres lorsqu'elles sont molles au toucher.



“Une pomme par jour éloigne le docteur pour toujours”. Reconnues pour lutter contre les maladies cardiovasculaires et riches en antioxydants, elles seront l’allié de votre santé. Leur richesse en fibres est aussi un atout.

Assurez-vous que les pommes soient fermes avec une peau lisse. Utilisez toujours des pommes fraîches.



Les juteuses prunes d'été protègent l'organisme grâce à leurs antioxydants, riches en phénols et en vitamine C.

Les meilleures prunes sont très colorées et souvent couvertes d'une couleur blanchâtre "fleur de cire". Recherchez des fruits sans taches ni perforations et molles au toucher. Elles seront plus molles à la tige lorsqu'elles seront mûres. Les prunes mûres peuvent être réfrigérées pendant quelques jours jusqu'à ce qu'elles soient prêtes à être consommées.

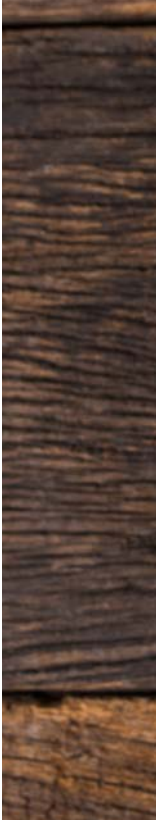


Les raisins vous apportent de nombreux polyphénols et participent ainsi à la préservation de votre organisme.

Choisissez des raisins pulpeux et sans rides. Les raisins devraient être intacts, ils doivent garder leur jus et être fermement attachés à la grappe. Les raisins verts doivent avoir une coloration légèrement jaunâtre, et les raisins rouges être uniformément rouges.

## Les Légumes Vertes - 50%

Les légumes verts sont une grande source d'antioxydants et de fibres. Plus vous en mangez, et plus votre organisme en tirera les bénéfices. Choisissez-en un parmi la liste des légumes verts, ou mélangez-les ! Remplissez à hauteur de la moitié de votre gobelet avec des légumes verts de préférence à feuilles.



A top-down view of a white ceramic bowl filled with fresh, vibrant green leafy vegetables, likely spinach or Swiss chard, resting on a dark, textured wooden surface. Several leaves are scattered around the bowl. A semi-transparent green rectangular box with a thin white border is centered over the bowl, containing the text "LEGUMES VERTS" in white, bold, uppercase letters.

# LEGUMES VERTS



La blette offre une quantité importante de fibres et de protéines. Elle est également une excellente source de vitamines C, E, et K, bêta-carotène, manganèse et comme d'autres légumes verts elle offre une quantité importante d'antioxydants. La saveur salée et chaleureuse de la blette ajoute de la profondeur à un smoothie fruité.



Les choux frisés contiennent de très fortes concentrations de deux importants antioxydants que sont le caroténoïde et le flavonoïde connus pour leur puissante activité antioxydante. Le chou frisé contient également une grande variété de vitamines et minéraux qui détoxifient l'organisme.



Tout juste 200 grammes de chou kale vous apportent 85% de l'apport quotidien recommandé en fibres. Le chou kale contient également une grande quantité de vitamines K, A, et C, de manganèse, et d'antioxydants détoxifiants.

Optez pour des feuilles vertes avec une tige croquante et sans tâche. Ne rincez pas vos blettes avant de les ranger au risque que l'humidité ne fane et pourrisse les feuilles rapidement. Rangez les blettes dans un sac à congélation, évacuez l'excès d'air, et réfrigérez jusqu'à 5 jours.

Recherchez des feuilles fraîches, fermes, d'une belle couleur, sans brunissements ou jaunissements. Comme pour le chou kale, les feuilles de petite taille seront plus tendres et auront une meilleure saveur. Ne rincez pas vos choux avant de les ranger. Ils pourriraient plus vite. Conservez-les comme indiqué pour les choux kale, et souvenez-vous que le plus longtemps vous les conservez le plus amer ils seront.

Recherchez des feuilles fraîches, fermes et d'un beau vert. Les feuilles de petite taille auront toujours meilleur goût et seront plus tendres que les grandes. Pour conserver les choux rangez-les dans un sac plastique hermétiquement fermé. Vous pourrez les conserver au réfrigérateur pendant 3 à 5 jours.





Bien qu'ils ne puissent pas vous rendre aussi musclé que Popeye, les épinards vous donneront une bonne dose de nutriments. Ses tendres et délicieuses feuilles renferment des protéines appelées peptides mais également de phytonutriments et aussi de vitamine K.

Les feuilles d'épinards doivent être éclatante et d'un vert profond. Ne jamais manger des épinards qui ont jaunis, flétris ou visqueux. Ne pas rincer les épinards avant de les ranger dans le réfrigérateur, ils pourraient rapidement ! Enveloppez-les plutôt dans une serviette en papier puis placez-les dans un sac en plastique hermétique.



Ressemblant étroitement aux choux, les choux de printemps sont plus souples, plus sombres et légèrement plus amers que les autres légumes verts. Si vous n'êtes pas un fan des goûts amers ne vous inquiétez pas. Les fruits contenus dans votre **NUTRIBLAST™** balanceront facilement le goût aigre des légumes verts. Vous ne voudrez certainement pas rater la formidable quantité de vitamine C, d'acide folique, et de fibres dont regorge ce mélange.

Les choux de printemps sont souvent vendus avec d'autres laitues comme le radicchio dans les sacs de salades pré-nettoyées. N'hésitez pas à essayer ces mélanges ou choisissez vos choux en vrac au rayon légume ou même dans les marchés. Recherchez les feuilles lisses, sombres et qui ne sont pas jaunies. Conservez-les comme tout autre légume vert. Une fois le sac ouvert, fermez-le hermétiquement et consommez dans les 5 jours.



Sélectionnez cette laitue croquante, rafraîchissante, et largement disponible pour atteindre une santé optimale de votre cœur ! La salade romaine est une excellente source de vitamines A, K, et C ainsi que de folates, manganèse et fibres.

Recherchez des feuilles de salade croquantes, fraîches, sans partie visqueuse. Le bord des feuilles doit être vert, jamais de couleur marron ou jaune. La salade doit être compacte, ce qui veut dire que les feuilles doivent être serrées autour du cœur. Rincez et séchez vos feuilles avant de les ranger au réfrigérateur pour 5-7 jours. Ne pas les conserver près de fruits à base d'éthylène comme les pommes, les bananes, ou les pêches au risque qu'ils brunissent les feuilles.



# NUTRIBOOSTS

## Boosts – 1/4 tasse (essentiel)

Les ingrédients suivants ajoutent **ENCORE PLUS** de fibres et de nutriments à votre **NUTRIBLAST™**.

Ajouter une poignée (1/8 de votre gobelet au maximum).



La parfaite amande est riche en acides gras monoinsaturés, qui, lorsqu'elle est incluse dans le régime alimentaire, peut aider à réduire jusqu'à 30% les risques de maladie cardio-vasculaire! Elles sont également riches en magnésium, bon pour le coeur, et en potassium qui permet de réguler la pression artérielle.

Assurez-vous de les acheter à l'état brut ! Elles ne doivent pas sentir le rance et évitez de choisir celles qui sont ratatinées. Les amandes décortiquées ont une durée de vie plus longue, mais les amandes non décortiquées resteront fraîches rangées dans un endroit frais et sec. Les amandes réfrigérées se conserveront pendant plusieurs mois et celles qui sont congelées environ une année.



La tendre et délicatement parfumée noix de cajou est célèbre pour sa haute teneur en acides gras monoinsaturés. Ces graisses contiennent de l'acide oléique, bon pour le coeur, aussi présent dans l'huile d'olive.

Toujours les acheter à l'état brut ! Vous pouvez acheter les noix de cajou déjà emballées ou en vrac. Comme avec les amandes, évitez les noix ratatinées et vérifiez qu'elles ne sentent pas le rance. Rangez-les dans un sachet hermétique; elles se garderont 6 mois dans le réfrigérateur et jusqu'à 1 an dans le congélateur.



Aussi connues et vendues sous le nom baie de loup, ce puissant antioxydant est réputé pour protéger le corps contre les maladies. La vitamine A contenue dans les baies de goji stimule le système immunitaire.

Les baies de goji sont vendues dans tous les magasins d'aliments naturels, ce qui est une excellente nouvelle pour vous et votre nouveau style de vie ! Elles sont le plus souvent séchées avant d'être commercialisées, et sont emballées soit dans des paquets ou placées en vrac près de la section des noix et fruits secs.



Ces graines comestibles sorties tout droit de notre favorite fête Halloween, sont pleines de phytostérols. Elles sont particulièrement connues pour leur haute teneur en zinc. Les graines de citrouille sont également une excellente source de protéines et de fer !

Les graines de citrouilles se trouvent généralement dans les magasins spécialisés et sont souvent étiquetées comme "graine de courges." Elles sont disponibles en vrac ou préemballées et vous devez vérifier qu'il n'y ait pas d'humidité et que les graines ne soient pas ratatinées. Toujours les acheter à l'état brut et les sentir avant ! Elles peuvent être stockées dans un récipient hermétique dans le réfrigérateur pour plusieurs mois, bien qu'il soit préférable de les déguster dans les deux premiers mois.



La moitié du poids de chaque graine de chanvre est composée d'huiles riches en nutriments. Elles sont aussi très riches en protéines. Juste 2 cuillères à soupes vous donnent 11 grammes de protéines. Le chanvre est également une source importante d'acides gras omégas 6 et 3, qui régulent le coeur, le système immunitaire et les hormones.



Ces graines d'origine Maya contiennent un fantastique mélange de protéines, glucides, lipides et fibres, qui en font un supplément énergétique idéal ! Elles ont également une forte teneur en Omega-3 et en acides gras Omega-6. En outre, les graines de chia sont une bonne source en fer, calcium et zinc. Ces petites graines ont tout ce qu'il faut !!

Vous pouvez trouver les graines de chanvres dans la plupart des magasins spécialisés et elles peuvent être achetées en vrac ou préemballés dans des sachets. Une fois ouvertes, les graines de chanvre doivent être réfrigérées et resteront fraîches pendant 12 mois.

Les graines de chia sont disponibles dans la plupart des magasins spécialisés et sur internet. Elles peuvent être situées dans différents endroits du magasin. Commencez d'abord par vérifier la section des étales en vrac, qui est souvent plus abordable et si vous n'arrivez toujours pas à les trouver renseignez-vous auprès d'un employé. Lorsque vous les conservez à l'état brut, ces petites merveilles pourront se garder pour environ 5 ans dans votre garde-manger.



Les croquantes graines de lin sont les reines des graines contenant des acides gras Omega-3. Ces riches graines sont une excellente alternative aux non-naturels suppléments Oméga-3. Elles fournissent également une bonne dose de fibres, et contiennent des composés organiques.

Les graines de lin entières sont disponibles aussi bien en vrac qu'en sachet. Assurez-vous qu'elles soient sèches avant de les acheter pour s'assurer de leur fraîcheur. Les graines se gardent pendant plusieurs mois lorsqu'elles sont conservées dans un récipient hermétique, et rangées dans un endroit frais et sombre. Les graines de lin moulues sont également disponibles, mais elles ont une durée de vie moindre que les graines entières et doivent être conservées au réfrigérateur ou au congélateur pour les empêcher de rancir.



Qui pouvait savoir que ces petites graines contenaient autant de phytostérols ? Les graines de tournesol contiennent également de la vitamine E et du sélénium. Les graines de tournesol sont un avantage nutritionnel de taille !

Les graines de tournesol sont largement disponibles, et sont vendues aussi bien dans des sachets qu'en vrac. Assurez-vous d'acheter la variété non torréfiée, et à nouveau, vérifiez qu'elles ne soient pas rancies. Leur forte teneur en graisses les rend particulièrement sensibles à la pourriture, n'oubliez donc pas de les stocker dans un récipient hermétique au réfrigérateur ou au congélateur. Évitez les graines qui sont jaunes car signe de rance.



Ces minuscules perles regorgent d'éléments nutritifs ! Les graines de sésame sont aussi une excellente source de calcium. Enfin, les graines de sésame contiennent des anti-inflammatoires et du cuivre. Saupoudrez-les sur votre petit pain !



Les noix contiennent du gamma-tocophérol, une forme de vitamine E excellente pour le cœur. Elles peuvent se targuer de contenir la plus forte quantité d'antioxydants de toutes les noix.

Les graines de sésame sont largement disponibles et se trouvent généralement dans la section épices de la plupart des supers marchés Vous pouvez les acheter non décortiquées ou décortiquées, mais sachez que les graines décortiquées contiennent 60% de moins de calcium que celles non décortiquées. Certains magasins vendent le sésame en vrac. Si vous les achetez en vrac souvenez-vous de vérifier leur humidité et qu'elles n'aient pas une odeur rance. Les graines de sésame non décortiquées peuvent être conservées dans un récipient hermétique dans un endroit frais et sombre, tandis que celles qui sont décortiquées doivent être réfrigérées ou congelées.

Suivez la même procédure que celle décrite pour les autres noix, mais gardez à l'esprit que les noix sont particulièrement périssables ! Conservez toutes les noix, décortiquées ou non, dans le réfrigérateur pour environ 6 mois.



**Pour plus  
de recettes  
pour stimuler  
l'énergie, visitez  
[nutribullet.fr](http://nutribullet.fr)**



# INDICE

## A

Amandes, 28  
Ananas, 12  
Avocats, 12

## B

Baies de Goji, 29  
Bananes, 14  
Blette, 24  
Boosts, 26

## C

Canneberges, 13  
Chou Frisé, 24  
Chou Kale, 45

## E

Épinard, 25

## F

Figues, 15  
Fraises, 15  
Framboises, 16  
Fruits, 12

## G

Goyaves, 16  
Graines de Chanvre, 30  
Graines de Chia, 30  
Graines de  
Citrouille, 29  
Graines de Lin, 31  
Graines de Sésame, 32  
Graines de  
Tournesol, 31

## K

Kiwi, 16

## L

Laitue Romaine, 25  
Légumes  
de Printemps, 25  
Légumes Verts, 22

## M

Mangues, 17  
Melons, 17  
Melons de Miel, 17  
Mûres, 18

Myrtilles, 18

## N

Nectarines, 18  
Noix, 32  
Noix de Cajou, 28

## O

Oranges, 19

## P

Papayes, 19  
Pastèques, 19  
Pêches, 20  
Poires, 20  
Pommes, 20  
Prunes, 21

## R

Raisins, 21

# NOTES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# nutribullet®

## GUIDE NUTRITIONNEL DE POCHE

Adoptez le **NUTRIBLAST™** pour une  
alimentation plus équilibré

---

Le **NUTRIBULLET** a le pouvoir d'extraire les nutriments présents à l'intérieur des aliments que nous mangeons. La majeure partie des éléments essentiels ne peuvent pas être simplement obtenus en pressant les fruits et légumes, les mélangeant ou les mâchant. Pour accéder aux nutriments et aux phytonutriments contenus à l'intérieur des graines, de la peau et des tiges, les parois cellulaires doivent être rompues et lorsqu'elles le sont, nous obtenons 3 X plus de nutriments que si nous les mangions.

Le **NUTRIBULLET** permet à votre corps d'absorber sans effort tous ces nutriments. Avec le **NUTRIBULLET** vous avez accès à l'abondance de zinc et de magnésium trouvés à l'intérieur des graines de pastèque ; à la richesse en Omega 3, protéines et antioxydants contenus dans les graines de mûrs et aux antioxydants renfermés dans le brocoli, le chou et le chou frisé. Adoptez le **NUTRIBLAST™** pour une alimentation plus équilibrée

Pour plus d'informations, consultez notre site internet [www.nutribullet.fr](http://www.nutribullet.fr)

Importeur | Importer | Importateur | Importatore | Importeur:

CH: MediaShop AG | Industriering 3 | 9491 Ruggell | Liechtenstein | EU: MediaShop GmbH | Schneiderstraße 1, Top 1 | 2620 Neunkirchen | Austria  
office@mediashop-group.com | www.mediashop.tv | DE | AT | CH: 0800 37 6 36 06 – kostenlose Servicehotline

Fabriqué en Chine