

# nutribullet®

## ISTRUZIONI PER L'USO



AS SEEN ON  
**TV**  
ORIGINAL

# IMPORTANTI MISURE DI SICUREZZA

NELL'UTILIZZARE APPARECCHI ELETTRICI SEGUIRE SEMPRE LE PRESCRIZIONI FONDAMENTALI DI SICUREZZA:

ATTENZIONE! PER EVITARE RISCHI O LESIONI GRAVI, LETTERE ATTENTAMENTE TUTTE LE ISTRUZIONI PRIMA DI METTERE IN FUNZIONE NUTRIBULLET®.

## CONSERVARE QUESTO MANUALE! SOLO PER USO DOMESTICO

### INFORMAZIONI GENERALI DI SICUREZZA

- Non far utilizzare l'apparecchio ai bambini. Tenere l'apparecchio e il rispettivo cavo di alimentazione lontani dalla portata dei bambini.
- I bambini non devono giocare con l'apparecchio.
- Quest'apparecchio può essere utilizzato da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o che non hanno le necessarie esperienze e/o conoscenze solo sotto supervisione o solo se istruiti sull'uso sicuro dell'apparecchio e se ne hanno compreso i rischi connessi.
- **NON LASCIARE MAI NUTRIBULLET® INCUSTODITO QUANDO È IN FUNZIONE.**

### SICUREZZA CALORE E PRESSIONE

- **AVVERTENZA:** PER EVITARE LESIONI PERSONALI, NON VERSARE MAI INGREDIENTI O LIQUIDI CALDI IN UN CONTENITORE CHIUSO PER FRULLARLI!! Gli ingredienti caldi possono mettere in pressione i contenitori sigillati con la conseguente fuoriuscita violenta di liquido bollente all'apertura. Iniziare il processo di miscelazione sempre con ingredienti a temperatura ambiente o liquidi e ingredienti freddi (21°C o meno).
- **AVVERTENZA:** non mischiare mai più a lungo del necessario (in generale, meno di un minuto). L'attrito della lama rotante può provocare il surriscaldamento degli ingredienti con un conseguente accumulo di pressione nel recipiente chiuso. Se il bicchiere è caldo al tatto, è indispensabile farlo raffreddare. Svitare lentamente la lama dal bicchiere tenendolo lontano dal viso e dal corpo, in caso si sia accumulata pressione all'interno. Il contenuto mischiato può fuoriuscire dal contenitore a causa della pressione e provocare lesioni o danni materiali.

- **AVVERTENZA:** non mischiare mai liquidi contenenti anidride carbonica o alimenti che si gonfiano (ad es. lievito in polvere, lievito ecc.). La pressione accumulata dai gas liberati può causare la rottura del bicchiere chiuso a tenuta e, in determinate circostanze, provocare lesioni.

### **AVVERTENZE DI SICUREZZA IMPORTANTI in caso di possibili lesioni o danni materiali:**

- Una volta miscelato, far abbassare il contenuto e scaricare la pressione che può essersi formata durante il processo di estrazione, svitando lentamente il bicchiere dalla lama. Tenere il contenitore lontano da sé, in caso si sia accumulata pressione all'interno.
- Se è necessario frullare per più di un minuto, farlo a intervalli di 1 minuto. Dopo il primo ciclo di miscelazione e dopo ogni successivo ciclo di 1 minuto, far riposare completamente il motore e attendere almeno un minuto prima di avviare un nuovo ciclo.
- Non superare 3 intervalli consecutivi di 1 minuto per evitare che l'apparecchio si surriscaldi.
- Con il tempo, lo zucchero contenuto nella frutta e nella verdura può fermentare, liberare gas e far accumulare la pressione nel bicchiere chiuso. Se il frullato non viene consumato subito, rimuovere la lama, coprire il bicchiere con un coperchio o pellicola da cucina e farlo raffreddare. Non conservare mai alimenti mischiati in un bicchiere chiuso né caldi, né per un periodo di tempo prolungato: il contenuto si guasterà e fermenterà.

### **⚠ SICUREZZA LAMA**

- **LA LAMA È AFFILATA! UTILIZZARE CON CAUTELA.** Non afferrare la lama dai bordi per evitare lesioni dovute a ferite da taglio.
- **EVITARE IL CONTATTO CON LE PARTI MOBILI!** Durante la miscelazione, tenere mani e utensili lontani dalla lama per ridurre il rischio di gravi lesioni.
- **PER RIDURRE IL PERICOLO DI LESIONI PERSONALI O MATERIALI,** assicurarsi che la lama sia avvitata (serrata a mano) a fondo con il bicchiere prima di posizionare il bicchiere sulla base dell'apparecchio e mettere in nutribullet®.
- **NON LASCIARE LA LAMA** nella base salvo che non sia fissata al bicchiere. Una lama libera può provocare lesioni.
- Per evitare fuoriuscite, allineare correttamente la lama e fissarla saldamente (a mano) al bicchiere. Controllare che il bicchiere non perda prima di mettere il bicchiere con la lama sulla base dell'apparecchio e mettere in funzione nutribullet®.
- Dopo aver fermato nutribullet®, prima di rimuovere il bicchiere dalla base dell'apparecchio attendere l'arresto del motore e lo spegnimento completo

dell'apparecchio. Rimuovere il bicchiere dall'apparecchio prima che si sia spento completamente può danneggiare l'innesto della lama o del motore.

- **NON MISCHIARE MAI SENZA LIQUIDO PER NON DANNEGGIARE LA LAMA.**
- L'effetto ciclone del nutribullet® richiede l'aggiunta di liquidi durante la preparazione di frullati e altre bevande nutrienti. Non utilizzare nutribullet® per tritare cubetti di ghiaccio, né senza liquidi. Aggiungere sempre un po' di liquido al frullato.
- **NON** utilizzare la lama per macinare ingredienti secchi come cereali o caffè, in quanto si può danneggiare il motore e la lama.
- Per ottenere il massimo dall'apparecchio, consigliamo di sostituire la lama ogni 6 mesi o quando necessario.

### **SICUREZZA ELETTRONICA**

- Non utilizzare questo prodotto in luoghi con tipi di spine o specifiche elettriche diverse. Non mettere in funzione l'apparecchio con spine o trasformatori di tensione poiché ciò potrebbe provocare cortocircuiti, incendi, folgorazioni, lesioni o danni al prodotto.
- Si sconsiglia l'uso di accessori non inclusi nella confezione, in quanto ciò può provocare incendi, folgorazioni, lesioni o danni al prodotto e comportare la decadenza della garanzia.
- Non immergere mai il cavo, la spina o la base del miscelatore in acqua o altri liquidi conduttori per evitare il rischio di folgorazione. Non utilizzare il prodotto se il cavo, la spina o la base dell'apparecchio sono danneggiati.
- **SPEGNERE** sempre nutribullet® ed estrarre la spina dalla presa quando non viene utilizzato o **PRIMA** DI di montarlo, smontarlo, sostituire accessori o pulirlo. Non cercare di utilizzare nutribullet® se le parti non si muovono più.
- Verificare regolarmente che tutti i componenti di nutribullet® non presentino danni o usura che potrebbero pregiudicarne il corretto funzionamento o costituire un pericolo elettrico. Assicurarsi che il cavo di alimentazione e la spina non siano danneggiati. Interrompere l'uso e sostituire il bicchiere se si accerta la presenza di crepe, opacità o danni sulla plastica. Assicurarsi che la lama ruoti liberamente e che la guarnizione sia inserita correttamente in posizione e non sia danneggiata. Accertarsi che l'interruttore sulla base dell'apparecchio sia libero, pulito e facile da azionare. Seguire le istruzioni di manutenzione nel manuale d'uso e non mettere mai in funzione nutribullet® con componenti danneggiati. Se nutribullet® presenta un malfunzionamento di qualsiasi genere, smettere subito di utilizzarlo.
- Non lasciar pendere il cavo dallo spigolo di un tavolo o del banco. Non tirare, né torcere o danneggiare il cavo di alimentazione. Evitare che il cavo tocchi

- superfici calde, fornelli compresi.
- Se il motore non funziona più, staccare la spina di alimentazione e farlo raffreddare per un'ora prima di riutilizzarlo. nutribullet® è provvisto di una sicurezza termica interna che spegne il motore in presenza di surriscaldamento. L'interruttore termico si ripristina scollegando l'apparecchio dalla rete elettrica e lasciandolo raffreddare a sufficienza.
  - Per evitare il pericolo di incendi, le aperture sulla parte inferiore della base dell'apparecchio devono essere prive di polvere o lanugine e non essere mai ostruite, perché provvedono alla ventilazione dell'apparecchio, in modo da garantire un funzionamento affidabile del motore ed evitare surriscaldamenti. Non mettere mai nutribullet® su materiali infiammabili quali giornali, tovaglie, tovaglioli, strofinacci, tovaglette all'americana o materiali simili.
  - Utilizzare nutribullet® sempre su una superficie piana e lasciare libero lo spazio sottostante e circostante la base dell'apparecchio per consentire una corretta circolazione dell'aria. La fessura sulla parte inferiore della base dell'apparecchio serve per la ventilazione, al fine di garantire un funzionamento affidabile e impedire il surriscaldamento del motore.
  - **NON MISCHIARE INGREDIENTI CALDI!** Dopo aver mischiato ingredienti a temperatura ambiente o più freddi (21°C / 70°F o meno), versare il composto da scaldare in un contenitore chiuso adatto per forno a microonde o in una pentola.
  - Non mettere nessun pezzo di nutribullet® in un forno da cucina o a microonde, né su un fornello e non immergere i componenti in acqua bollente per non danneggiare gli accessori.

## **SICUREZZA MEDICA**

- Le informazioni contenute in queste istruzioni per l'uso non sostituiscono il consiglio del medico. Rivolgersi sempre al proprio medico per quanto riguarda dubbi in materia di salute e nutrizione.
- Se si assumono medicinali, in particolare farmaci per abbassare il livello del colesterolo, fluidificanti del sangue, farmaci per l'ipertensione, tranquillanti o antidepressivi, consultare il proprio medico prima di provare una delle ricette di frullati contenute in questo manuale.

**NOCCIOLI E SEMI NON IDONEI: NON UTILIZZARE I NOCCIOLI E SEMI SEGUENTI IN NUTRIBULLET® IN QUANTO CONTENGONO SOSTANZE CHIMICHE CHE POSSONO SECERNERE CIANURO NEL CORPO: SEMI DI MELA, NOCCIOLI DI CILIEGIA, SEMI DI PERA E NOCCIOLI DI ALBICOCCA.**

## **ULTERIORI INDICAZIONI PER UN USO CORRETTO**

- **NON RIEMPIRE TROPPO IL BICCHIERE PER EVITARE FUORIUSCITE!**

Assicurarsi che gli ingredienti e i liquidi non superino la tacca „MAX“. L'effetto ciclone di nutribullet® ha bisogno di spazio per sminuzzare in modo efficace. Il superamento della tacca „MAX“ può provocare mancanza di tenuta e generare una pressione pericolosa, che può causare il distacco del bicchiere e della lama.

- Bicchiere e lama sono adatti solo per il modello nutribullet® acquistato. L'uso di parti non compatibili (parti di altri modelli) può danneggiare nutribullet® o provocare rischi per la sicurezza. Indicare il modello di nutribullet® quando si deve sostituire il bicchiere o una lama, ordinare ulteriori accessori o contattare l'assistenza clienti.
- Verificare regolarmente che nutribullet® e i relativi componenti non presentino danni o usura che potrebbero pregiudicare il corretto funzionamento. Interrompere l'uso e sostituire i componenti se si accerta la presenza di crepe, fessure, opacità o danni sul bicchiere, la base dell'apparecchio o altre parti. **CONSIGLIAMO DI SOSTITUIRE IL BICCHIERE OGNI SEI MESI.**

## **ISTRUZIONI DI PULIZIA E MANUTENZIONE PER NUTRIBULLET®**

- nutribullet® è facile da pulire. Posizionare tutti i componenti (tranne la base dell'apparecchio e la lama) sul ripiano più alto della lavastoviglie oppure lavarli a mano con acqua saponata calda e sciacquarli.

### **COME PULIRE NUTRIBULLET®:**

**1° PASSO:** Per prima cosa, **SPEGNERE SEMPRE** l'apparecchio e scollegare il cavo della base dell'apparecchio dalla presa, se lo si lascia incustodito, prima di montare o smontare qualcosa, sostituire accessori o avvicinarsi a parti in movimento durante l'uso o la pulizia. Non modificare la base dell'apparecchio, né altre parti ancora in movimento.

**2° PASSO:** assicurarsi che il bicchiere non sia fissato alla base dell'apparecchio.

**3° PASSO:** pulire i singoli componenti (base dell'apparecchio, lama, brocche nutribullet®) nel seguente modo:

### **BASE DELL'APPARECCHIO**

Generalmente, la base dell'apparecchio non si sporca, ma se ci si dimentica di fissare saldamente la lama sul bicchiere, i liquidi possono fuoriuscire, arrivare alla base e attaccarsi al dispositivo di blocco.

- **NON** utilizzare **MAI** le mani o utensili per pulire le linguette di fissaggio bianche con nutribullet® collegato alla corrente per evitare lesioni.
- Non rimuovere gli inserti in gomma o plastica nella base dell'apparecchio.
- Utilizzare una spugna o un panno inumiditi con acqua saponata calda per pulire l'interno e l'esterno della base dell'apparecchio.
- Fare molta attenzione alle linguette di fissaggio bianche sull'interno della base dell'apparecchio per staccare residui appiccicosi di gocce o sversamenti. In caso di necessità, strofinare l'area con una piccola spazzola per assicurarsi che rimanga pulita.

## **LAMA:**

- **NON RIMUOVERE LA GUARNIZIONE** poiché, in caso contrario, si possono provocare perdite di tenuta e danneggiare permanentemente la lama. Se dopo aver eseguito il lavaggio nel modo descritto in precedenza, si desidera un'ulteriore disinfezione, sciacquare con una soluzione al 10% di acqua e aceto o con succo di limone. Se la guarnizione si allenta o danneggia con il tempo, contattare l'assistenza clienti.
- Asciugare completamente la lama. È utile ruotare la lama di lato nello scolapiatti per assicurarsi che **ENTRAMBI I LATI** della lama di aspirazione siano completamente asciutti.

## **BICCHIERE, COPERCHIO E ANELLI TRINKRING NUTRIBULLET®:**

- Questi articoli resistono al lavaggio in lavastoviglie sulla **GRIGLIA SUPERIORE**. Consigliamo di sciacquare brevemente le parti con acqua pulita per rimuovere lo sporco grossolano prima di metterle in lavastoviglie. Se necessario, grattare lo sporco secco con una spazzola lavapiatti. **NON utilizzare MAI** il programma di disinfezione per lavare il bicchiere perché può deformare la plastica.
- Controllare regolarmente le 3 linguette sul lato del bicchiere (crepe, fessure, rotture o smussi). Se una di esse è danneggiata, sostituire immediatamente il bicchiere per evitare lesioni a persone.
- **NON UTILIZZARE MAI IL BICCHIERE SE UNO DEI GANCI È ROTTO, IN QUANTO IL BICCHIERE PUÒ STACCARSI DALLA BASE DELL'APPARECCHIO LIBERANDO LA LAMA!**

## **PULIZIA DI RESIDUI DI SPORCO OSTINATO**

Se gli ingredienti seccano nel bicchiere del nutribullet®, riempire il bicchiere per circa 2/3 con acqua a temperatura ambiente e svitare la lama. Mettere il bicchiere con la lama sulla base dell'apparecchio nutribullet® e farlo girare per circa 20-30 secondi. Così facendo, gli ingredienti attaccati si staccano e, dopo aver sfregato lievemente e sciacquato, è tutto pulito.

# CONTENUTU

# 11

---

FRULLATI CON  
NUTRIBULLET®

# 12

---

PREPARAZIONE  
DEL FRULLATO

# 16

---

CONSIGLI PER  
UTILIZZARE  
NUTRIBULLET®

# 18

---

CAMBIA LA VITA  
QUOTIDIANA

# 21

---

IDEE PER  
RICETTE

# 22

---

RICETTE PER  
PRINCIPIANTI

# 23

---

RICETTE PER  
ESPERTI

# 24

---

RICETTE PER  
PROFESSIONISTI

# 25

---

TOGLIERE

# 25

---

PIÙ ENERGIA  
CON I NOSTRI  
MIX



NOTA: le informazioni contenute nella guida e nel ricettario non sostituiscono la regolare prevenzione per il mantenimento della salute. Rivolgersi sempre al proprio medico per ogni quesito in termini di salute e nutrizione.

# FRULLATI CON NUTRIBULLET®

Le nostre ricette di frullati vogliono semplificare l'integrazione di svariati ingredienti sani nella vita quotidiana. Tutte le varianti seguono una formula base: 1 tazza o 1 tazza e ½ di verdura in foglie, ½-1 tazza di frutta, 1-2 cucchiaini di grasso, 1 cucchiaino-3 cucchiaini di correttori del gusto e liquido fino alla tacca "MAX".

Un frullato è una scelta veloce e ideale per l'apporto energetico a colazione. Può anche essere una merenda o il sostituto di un pasto per chi desidera avere uno stile di vita ancora più sano.

# PREPARAZIONE DEL FRULLATO

I frullati sono facili da mettere insieme. Utilizzare svariate verdure, frutta, noci, semi e altri superfood per assicurarsi di ricevere un'ampia gamma di nutrienti. In generale consigliamo di utilizzare la formula seguente per realizzare il proprio frullato:

## NOTA!

1. Prima di mescolare gli ingredienti per un frullato, aggiungere sempre un liquido.
2. Non riempire mai eccessivamente il bicchiere. Assicurarsi che gli ingredienti e il liquido non superino la tacca "MAX".
3. Per un frullato più fresco, si può aggiungere ghiaccio ma in percentuale non superiore al 25% della capacità totale del bicchiere.



### LIQUIDO FINO ALLA TACCA "MAX"

1 TAZZA - non superare mai la tacca "MAX"

### AGGIUNGERE ½ - 1 TAZZA\* DI GHIACCIO

(opzionale - solo fino al 25% del totale degli ingredienti del frullato) \*Per frullati più nutrienti e ghiacciati, consigliamo di utilizzare frutta e/o verdura surgelata.

### 1 CUCCHIAINO-3 CUCCHIAI DI CORRETTORI DEL GUSTO

(a scelta)

### ½ - 1 TAZZA DI FRUTTA

(il più assortita possibile!) \*Per frullati più nutrienti e ghiacciati consigliamo di utilizzare frutta e/o verdura surgelata.

### 1-2 TAZZE DI VERDURA IN FOGLIE

1 tazza corrisponde ad una tazza di circa 236 ml di capacità!

1 cc = 1 cucchiaino, 1 c = 1 cucchiaio



## 1-2 TAZZE DI VERDURA IN FOGLIE

---

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> spinaci       | <input type="checkbox"/> bietole          | <input type="checkbox"/> lattuga romana |
| <input type="checkbox"/> cavolo riccio | <input type="checkbox"/> foglie di cavolo |   |

## ½ - 1 TAZZA DI FRUTTA

---

- |                                 |   |  |
|---------------------------------|---|--|
| <input type="checkbox"/> banana | <input type="checkbox"/> prugna           | <input type="checkbox"/> ciliegie denocciolate |
| <input type="checkbox"/> mela   | <input type="checkbox"/> frutti di bosco  | <input type="checkbox"/> arancia               |
| <input type="checkbox"/> pera   | <input type="checkbox"/> mango a cubetti  |  |
| <input type="checkbox"/> pesca  | <input type="checkbox"/> ananas a cubetti |  |

## 1-2 CUCCHIAI DI GRASSO SANO

---

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> burro nocciola | <input type="checkbox"/> semi di zucca    | <input type="checkbox"/> avocado, denocciolato |
| <input type="checkbox"/> semi di chia   | <input type="checkbox"/> semi di girasole | (¼-½ tazza)                                    |
| <input type="checkbox"/> semi di lino   |   | <input type="checkbox"/> noci (¼ di tazza)     |

## 1 CUCCHIAINO-3 CUCCHIAI DI CORRETTORI DEL GUSTO

---

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> succo di limone o di limette   | <input type="checkbox"/> altri superfood in polvere, quali cacao, maca, clorella o spirulina |
| <input type="checkbox"/> erbe e spezie (cannella, menta fresca, basilico fresco, coriandolo fresco, curcuma o zenzero in polvere, zenzero fresco o radice di curcuma) | <input type="checkbox"/> Proteine in polvere di qualità                                      |

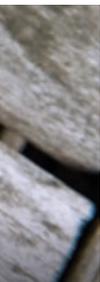
## LIQUIDO FINO ALLA TACCA "MAX"

---

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> acqua                                     | <input type="checkbox"/> tè freddo senza zucchero                |
| <input type="checkbox"/> acqua di cocco                            | <input type="checkbox"/> latte di cocco senza zuccheri aggiunti  |
| <input type="checkbox"/> latte di mandorla senza zuccheri aggiunti | <input type="checkbox"/> latte di canapa senza zuccheri aggiunti |
| <input type="checkbox"/> latte di anacardi senza zuccheri aggiunti |  |

### NOTA!

1. Prima di mescolare gli ingredienti per un frullato, aggiungere sempre un liquido.
2. Non riempire mai eccessivamente il bicchiere. Assicurarsi che gli ingredienti e i liquidi non superino la tacca "MAX".
3. Per un frullato più fresco, si può aggiungere ghiaccio ma in percentuale non superiore al 25% della capacità totale del bicchiere.



# MISCELAZIONE DEL FRULLATO

1



Versare gli ingredienti in un contenitore della capacità desiderata.

2

Aggiungere il liquido scelto fino alla tacca "MAX". (Il liquido è necessario!)



3

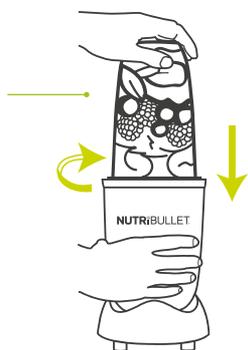


Ruotare la lama sul bicchiere e stringerla saldamente a mano assicurandosi che il recipiente sia chiuso bene.



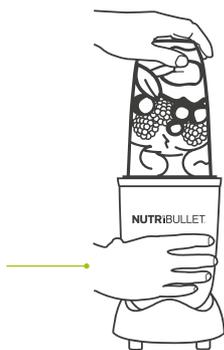
Nota:  
alcuni set nutribullet® contengono un accessorio con lama piatta.  
Questo accessorio è adatto per macinare caffè, cereali e semi.

# 4



Posizionare la lama sulla base dell'apparecchio. Premere verso il basso e ruotare a sinistra per iniziare a frullare. Non frullare mai per più di 1 minuto. Se occorrono più passaggi, attendere 1 minuto e ripetere il procedimento a intervalli di 1 minuto, fino a un massimo di 3 volte secondo necessità. Se occorrono più di tre processi di estrazione da 1 minuto, dopo la terza volta lasciar raffreddare la base dell'apparecchio per 2-3 minuti prima di ricominciare a frullare. Controllare la consistenza. Se l'aspetto è liscio e cremoso, il frullato è pronto!

# 5



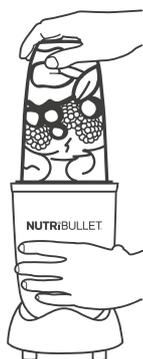
Per spegnere nutribullet®, basta ruotare in direzione opposta (verso destra) per allentare le linguette di fissaggio e non premere più sul bicchiere. Non appena la base dell'apparecchio è completamente ferma, togliere il bicchiere dalla base.

# CONSIGLI PER UTILIZZARE NUTRIBULLET®

## TECNICA A IMPULSI

---

Il motore di nutribullet® è talmente potente che gli ingredienti vengono emulsionati durante la miscelazione. La tecnica a impulsi è dunque la chiave per preparare alimenti come salse a pezzettoni o cipolle tagliate grossolanamente. Il funzionamento a impulsi richiede un po' di tempo per abituarsi, ma appena si prende la mano basterò poco per preparare frullati "professionali"!



Per la modalità a impulsi, basta premere il bicchiere e rilasciarlo subito. Per tagliare gli alimenti grossolanamente, è sufficiente una breve pressione sulla parte superiore del bicchiere. Aspettare che la lama sia completamente ferma e ripetere il procedimento fino a ottenere la consistenza desiderata.

**IL SEGRETO:** il trucco per un perfetto funzionamento a impulsi consiste nell'assicurarsi di non bloccare accidentalmente la macchina. Per evitare che succeda, premere il bicchiere in senso antiorario mentre si attiva il funzionamento a impulsi.

## TECNICA DI SCUOTIMENTO

---

Aggiungendo gli ingredienti nel bicchiere senza abbastanza acqua, la densità del composto può aumentare. Ne consegue che gli ingredienti sul bordo superiore del bicchiere hanno difficoltà ad arrivare alla lama. Se alcuni ingredienti hanno difficoltà a raggiungere la lama, utilizzare la tecnica di scuotimento.



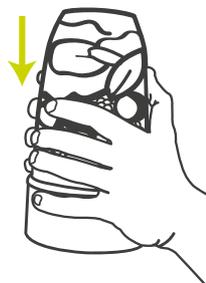
- 1 — Rimuovere il bicchiere con la lama dalla base dell'apparecchio.
- 2 — Agitare il bicchiere con la lama tenendolo in mano come se fosse uno shaker. Riporlo nuovamente nella base dell'apparecchio e continuare a frullare come di consueto.

## TECNICA A COLPI

---

Per gli ingredienti che si attaccano sulla parete del bicchiere più difficili da staccare, utilizzare la tecnica a colpi.

- 1 — Rimuovere il bicchiere e la lama dalla base dell'apparecchio.
- 2 — Dare qualche colpo con cautela sul bicchiere appoggiato su una superficie rigida per staccare gli ingredienti dalla parete del bicchiere. Fare attenzione a non colpire troppo forte per non danneggiare il bicchiere.
- 3 — Rimettere il bicchiere con la lama sulla base dell'apparecchio e continuare a frullare. Se necessario, ripetere il procedimento.



# CAMBIA LA VITA QUOTIDIANA

nutribullet® consente di modificare quotidianamente il modo di mangiare e di sentirsi. Per dimostrarlo, non chiediamo di fidarci solo della nostra parola! Questi contributi di utilizzatori reali di NutriBullet descrivono gli effetti rivoluzionari di NutriBullet sulla salute e la qualità della vita in generale.

“Utilizzo nutribullet® da una sola settimana, ma lo adoro già. Dormo meglio e mi sveglio riposata. Credo di non essere ancora dimagrita ma spero che i chili inizino presto a calare. So che la mia pancia non è più così gonfia e la pressione è migliorata al punto che ho ridotto i farmaci. Grazie, nutribullet®!!!”

-- Kay F., membro di NutriLiving.com

“WOW, adoro bermi un frullato ogni mattina. Grazie a nutribullet® mangio volentieri frutta e verdura. Ha stimolato il mio metabolismo ridandomi lo slancio che mi mancava. Grazie, nutribullet®!”

-- Ellen, membro di NutriLiving.com







## ATTENZIONE!

- Se si assumono medicinali, in particolare farmaci per abbassare il livello del colesterolo, fluidificanti del sangue, farmaci per l'ipertensione, tranquillanti o antidepressivi, consultare il proprio medico prima di provare uno dei frullati descritti in queste ricette.



## IDEE PER RICETTE CON NUTRIBULLET®

Che tu sia un principiante o un esperto preparatore di frullati alla ricerca di nuove ricette intriganti, non importa, abbiamo ciò che fa per te! Speriamo che queste ricette stimolino la tua creatività.

Le pagine seguenti contengono ricette per principianti, esperti e professionisti. Abbiamo ricette adatte anche a chi vuole perdere peso o aumentare il proprio livello di energia!

RICETTA  
PER PRINCIPIANTI

---

## FRULLATO VERDE

Risveglia il palato con questo gustoso frullato verde! Non indovinerai mai che contiene spinaci!

- 1 tazza di spinaci
- 1 banana
- ½ tazza di ananas a cubetti
- 1 tazza e ½ di acqua filtrata
- ½ tazza di cubetti di ghiaccio, a scelta





## RICETTA PER ESPERTI

---

### SPRINT AL BURRO DI ARACHIDI

Questo frullato cremoso al burro di arachidi contiene molti aromi e grassi sani.

- 1 tazza di spinaci
- 1 banana
- 1 c di burro di arachidi
- 1 cc di semi di canapa
- 1 tazza e ½ di latte di vaniglia o mandorla senza zuccheri aggiunti
- ½ tazza di cubetti di ghiaccio, a scelta

---

Se si è allergici alla frutta secca, provare a utilizzare il burro di semi di girasole come sostituto.

## RICETTA ER PROFESSIONISTI

### FRULLATO ZERO PREOCCUPAZIONI

Gli ingredienti che rinforzano il sistema immunitario rendono questo frullato gustoso ed estremamente sano!

- 1 tazza di spinaci
- 1 tazza di mirtilli
- ¼ di avocado
- 1 cc di curcuma fresca
- 1 cc di zenzero fresco
- ½ tazza di tè verde,  
appena fatto e  
lasciato  
raffreddare
- 1 tazza di latte di vaniglia  
o mandorla senza  
zuccheri aggiunti



RICETTA  
PER PERDERE PESO  
FRULLATO  
AL BURRO DI  
MANDORLE

Chi ha detto che perdere peso dev'essere per forza noioso? Prova questo frullato, dolce proprio quanto basta!

- 1 tazza di spinaci
- ½ banana
- 1 c di burro di mandorle
- 1 cc di semi di chia
- 2 c di proteine di piselli in polvere
- 1 tazza e ½ di latte di vaniglia o mandorla senza zuccheri aggiunti
- ½ tazza di cubetti di ghiaccio, a scelta



FRULLATO  
ENERGETICO

BURRO DI  
ARACHIDI E  
MIRTILLI

Fai velocemente il pieno di energia con questo gustoso frullato!

- 1 tazza di spinaci
- 1 tazza di mirtilli
- 1 c di semi di canapa
- 1 c di burro di arachidi
- 1 tazza e ½ di latte di vaniglia o mandorla senza zuccheri aggiunti
- ½ tazza di cubetti di ghiaccio, a scelta







Questo simbolo significa che le apparecchiature elettriche ed elettroniche o le batterie e gli accumulatori non devono essere smaltiti con i normali rifiuti domestici. Sei legalmente obbligato a consegnarli gratuitamente a un punto di raccolta o distributore pubblico alla fine della loro vita. Smaltire presso i punti di raccolta predisposti ai sensi della legge sulle apparecchiature elettriche ed elettroniche portare i dispositivi elettrici ed elettronici per il riciclaggio e separare le lampade, le batterie e gli accumulatori scarichi, che non sono saldamente racchiusi dal dispositivo e possono essere rimossi senza distruggerli, e smaltirli come previsto. Quando possibile, utilizzare batterie ricaricabili anziché batterie monouso. Il recupero e il riciclaggio di vecchi dispositivi è un importante contributo alla protezione del nostro ambiente. Lo smaltimento improprio può comportare il rilascio nell'ambiente di sostanze tossiche che possono avere effetti nocivi su persone, animali e piante. Le batterie a maggior contenuto di inquinanti sono inoltre contrassegnate dai seguenti simboli: Cd=cadmio, Hg=mercurio, Pb=piombo. I consumatori sono responsabili della cancellazione dei dati personali dall'apparecchio.

#### Dati tecnici

220-240V~ 50-60 Hz 600W  
Modello: NB-101B



Questo prodotto è conforme alle normative europee.



Per uso alimentare



Classe di protezione II



Solo per uso interno.

# nutribullet®



**SECOMP AG**

Kundenservice

Grindelstrasse 6 | 8303 Bassersdorf

[kundenservice@secomp.ch](mailto:kundenservice@secomp.ch)

Fabbricato in Cina

M21152 | M21153 | M21154 | M24653 | M24725 |  
M24726 | M24727 | M24949 | M28047 | M28100 |  
M29948 | M33941

Stand: 10/2022