

# nutribullet®

NUTRIZIONISTA TASCABILE



Per ottenere il MEGLIO dalla vita... bisogna ricavare il MEGLIO dal cibo.

AS SEEN ON  
**TV**  
ORIGINAL





**nutribullet.**  
NUTRIZIONISTA TASCABILE

Questo pratico Nutrizionista tascabile offre tutto ciò che serve per preparare un perfetto **NUTRIBLAST**! Questa guida compatta spiega i valori nutrizionali e i benefici di vari ingredienti usati per il **NUTRIBLAST**, suggerendo dove, quando e come comprarli freschi. Il Nutrizionista tascabile suddivide gli ingredienti del **NUTRIBLAST** in tre gruppi essenziali, ognuno dei quali caratterizzato da un ruolo nutrizionale specifico nella dieta. Una volta conosciuti i vari benefici ottenibili da ciascuna categoria, sarà possibile personalizzare il proprio **NUTRIBLAST** e adattarlo al proprio fabbisogno nutrizionale. E ora... iniziamo!





**LA LISTA DEI CIBI ORGANICI  
DA COMPRARE**

Noi raccomandiamo di acquistare sempre alimenti organici, in quanto le varietà non organiche di frutta e verdura elencate qui sotto molto probabilmente contengono elevate concentrazioni di pesticidi nella pelle e nella polpa. Per evitare il rischio di esposizione ai pesticidi, consigliamo vivamente di acquistare varietà organiche dei seguenti prodotti:

- albicocche
- cavoli
- ciliegie
- fragolespinaci
- fragole
- mele
- mirtilli
- ortaggi a foglia verde
- patate
- peperoni
- pesche
- sedano
- spinaci
- uva



# NUTRIBLAST

**Aggiungi liquidità fino alla linea MAX**

**Aggiungere ghiaccio**

(opzionale – solo fino al 25% degli ingredienti totali del Blast)

**Aggiungere un boost (opzionale)**

**50% di frutta**

(con tante più varietà possibili)

**50% di vegetali a foglia**

(2 tazze = 1 porzione)

## NOTA!

- 1 È necessario aggiungere sempre un liquido prima di miscelare un NUTRIBLAST.
- 2 Non riempire troppo la tazza! Assicurarsi che gli ingredienti ed il liquido non vadano oltre la linea di MAX.
- 3 NON AGGIUNGERE PIÙ DEL 25% DI GHIACCIO OPZIONALE AGLI INGREDIENTI TOTALI DEL BLAST.



# CREA IL TUO NUTRIBLAST

## Goditi un oggi!

### 4 semplici passi!

- 1 Riempi la tazza: **50% di verdura + 50% di frutta.**
- 2 Versa l'acqua (se vuoi, aggiungi ghiaccio).
- 3 Se vuoi, aggiungi noci/semi per 1/8 a 1/4.
- 4 Tuércele Avvita la tazza sul NUTRIBULLET e frulla.

#### VERDURA 50%

Scegli una di queste verdure, oppure abbinale! Riempi la tazza fino al 50% con verdura. Fino a 2 tazze piene (2 manciate) di verdure per porzione.

- o Bietola rossa
- o Cavolo riccio
- o Cavolo
- o Foglie di cavolo novello
- o Lattuga romana
- o Spinaci

#### FRUTTA 50%

Scegli tutti i frutti che vuoi fino al 50% del tuo **NUTRIBLAST**.

- o Ananas
- o Anguria
- o Arancio
- o Avocado \*
- o Banana \*
- o Fico
- o Fragola
- o Guava
- o Kiwi
- o Lampone
- o Mora
- o Mango
- o Mela
- o Melone di Cantalupo
- o Melone invernale
- o Mirtilli neri
- o Mirtilli rossi
- o Nettarina
- o Papaya
- o Pera
- o Pesca
- o Prugna
- o Uva rossa
- o Uva verde

#### INTEGRATORI (BOOST)

I seguenti ingredienti sono fondamentali per il tuo **NUTRIBULLET NUTRIBLAST**, perché apportano fibre e nutrienti ad ogni sorso. Da 1/8 a 1/4 di tazza per ogni porzione.

##### Frutta a guscio

- o Anacardi
- o Mandorle
- o Noci

##### Extra

- o Bacche di acai
- o Bacche di goji

##### Semi

- o Semi di canapa
- o Semi di chia
- o Semi di girasole
- o Semi di lino
- o Semi di sesamo
- o Semi di zucca

\*Aggiungere questi ingredienti per ottenere un NUTRIBLAST più cremoso.

# **TABELLA** dei **CONTENUTI**



A top-down view of a variety of fresh fruits arranged on a dark blue wooden surface. The fruits include several triangular slices of watermelon with red flesh and green rinds, two halves of cantaloupe showing their 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 dark blue rectangular box with a thin red border is centered over the image, containing the word "FRUTTA" in white, bold, uppercase letters.

**FRUTTA**



## Frutta – 50%

La frutta è una preziosa fonte di vitamine e fibre. Cambia frutta ogni giorno per ottenere il la massima azione nutrizionale. Metti tutta la frutta che vuoi, in quantità pari fino al 50% del tuo **NUTRIBLAST**.



Quelle dal colore vivace e succose sono ricchissime di antiossidanti, i quali prevengono l'intrusione di radicali liberi nel corpo, prolungando il processo di invecchiamento e aiutando a mantenere una pelle radiosa e un peso salutare.

Scegliere quelle senza ammaccature e che presentano una sfumatura uniforme rossastra. Quelle migliori rilasciano un aroma dolce e sono soffici al tatto. La stagione di raccolta dura dalla tarda primavera agli inizi dell'autunno.



Una sola tazza di ananas dolce e rinfrescante copre il 76,5% del fabbisogno giornaliero di manganese, un minerale essenziale per la generazione di energia e antiossidanti. Contengono inoltre vitamina C, che aiuta il sistema immunitario. Gli ananas favoriscono anche la digestione e sono ricche di sostanze antinfiammatorie. Buona masticata!

Quelli maturi hanno un aroma dolce e fragrante alla base. Scegliere quelli che pesano in base alle dimensioni. Sebbene non ci siano differenze di qualità tra quelli piccoli e quelli grandi, la loro consistenza indica la succosità. Assicurarsi che siano maturi, quando li si acquistano, perché non matureranno ulteriormente dopo la raccolta.



Sebbene contengano acqua per il 92%, il rimanente 8% è ricchissimo di nutrienti, in particolar modo antiossidanti, tra cui vitamina A, vitamina C e licopene, una sostanza che aiuta a neutralizzare i radicali liberi.

Anche se è possibile comprarle pre-tagliate, la miglior cosa da fare è quella di acquistarle intere. Sceglierne una con buccia morbida e con un lato più scuro dell'altro. Questo indica che è matura, in quanto il sole scurisce il lato esposto, mentre quello opposto rimane appoggiato al terreno, mantenendo il colore originale. Il peso deve essere proporzionato alle dimensioni.



Conosciute per la concentrazione di vitamina C, le arance succose e dolci offrono benefici curativi simili a quelli di un'ampia serie di fitonutrienti. Gli agrumi sembrano rappresentare la max protezione contro il cancro all'esofago, all'orofaringe, alla laringe e allo stomaco.



Ricchi di vitamine e minerali, gli avocado sono spesso considerati un alimento perfetto. Ogni avocado contiene ben 4 grammi di proteine, più di qualsiasi altro frutto! Inoltre, rispetto agli altri frutti gli avocado contengono la più elevata concentrazione di grassi monoinsaturi, sostanze essenziali per la salute del cervello.

Scegliere quelle del tutto mature, in modo da sfruttarne al massimo l'azione antiossidante. Acquistare possibilmente arance organiche ed evitare quelle molli o con parti soffici. In genere, quelle più piccole e con la buccia più sottile sono le più succose. Scegliere arance con buccia morbida e di peso proporzionale alle dimensioni.

Scegliere quelli sodi e allo stesso tempo teneri, ma non eccessivamente molli. Gli avocado maturi all'esterno sono consistenti e leggermente soffici. Evitare quelli che presentano imperfezioni, buccia rotta o ammaccature.



Le banane sono facili da digerire e contengono potassio, fibre, manganese e vitamina C, il che le rende un alimento eccellente per bambini e convalescenti. Aiutano a dormire e a potenziare il sistema immunitario, oltre a favorire l'assorbimento e la conservazione di calcio nel corpo. Queste magiche bacche di color viola sono ricche di antiossidanti, fibre, folati e vitamina C e K. I semi delle more sono ricchi di Omega-3 e Omega-6, acidi grassi che vengono rilasciati dalle lame di NutriBullet.



I fichi dolci e consistenti sono ricchi di calcio, che aiuta a sviluppare la consistenza delle ossa. Sono una preziosa fonte di fibra dietetica, la quale aiuta a gestire il peso e a combattere il carcinoma mammario.

Scegliere quelle prive di ammaccature. Il momento migliore per mangiarle e quando iniziano a presentare alcuni punti scuri. Le banane mature possono essere conservate a temperatura ambiente per 3-4 giorni, o in frigo per 2 settimane al massimo (la buccia diventerà marrone, ma la polpa sarà comunque buona). Per congelarle, basta sbucciarle e riporle in un sacchetto di plastica sigillato. Scegliere quelle leggermente pesanti e dure al tatto. Evitare quelle raggrinzite, avvizzite o secche. Sul fondo del contenitore devono esserci piccolissime tracce di succo.

I fichi freschi sono molto deperibili, quindi bisogna acquistarli un giorno o due prima di consumarli. Scegliere quelli con un colore vivo e denso. Devono essere umidi e teneri, ma non mollicci e avere un sapore dolciastro, mai aspro.





Queste squisitezze sono ricche di fenoli che proteggono il cuore, combattono il cancro e contengono sostanze antinfiammatorie. Le fragole hanno un aroma selvaggiamente versatile e possono essere aggiunte ad un'ampia serie di altri aromi e ricette, il che le rende perfette per preparare un NUTRIBLAST!



Spesso definite super frutti, le guaiave sono ricche di fibra dietetica, acido folico, potassio, rame, manganese e vitamina A e C. Una singola guaiava contiene più o meno il quadruplo del contenuto di vitamina C presente in un'arancia!



I kiwi sono anch'essi ricchi di vitamina C e fibre dietetiche. Inoltre, la vitamina E e gli acidi grassi Omega-3 contenuti nei semi hanno un effetto diluente nel sangue, il che può ridurre il rischio della formazione di trombi.

Quelle di dimensioni medio-piccole sono generalmente più gustose. Assicurarsi di scegliere quelle sode, consistenti, di colore rosso e che abbiano la parte verde apicale. Sono molto deperibili e tendono ad ammuffire (rimuovere quelle con tracce di muffa o danneggiate, prima di servirle), quindi vanno mangiate dopo 1 o 2 giorni. Per congelarle, seguire la stessa procedura indicata per i lamponi.

L'aroma è il miglior indicatore della freschezza. Scegliere quelle con un aroma lievemente dolce. Alcuni scolorimenti della buccia sono normali; evitare quelle rotte o danneggiate. Sono mature e pronte da mangiare quando cedono a lievi pressioni.

Scegliere quelli lievemente soffici al tatto. Evitare quelli troppo molli o duri, avvizziti o ammaccati. Si possono conservare sia in frigo che a temperatura ambiente.



Chi non sa resistere alla delizia e alla dolcezza dei lamponi? Questi piccoli frutti combattono il cancro e sono ricchi di fitonutrienti ed ellagitannini antiossidanti che combattono i radicali liberi.

Sono estremamente deperibili, come tutte le bacche, quindi vanno acquistati 1 o 2 giorni prima. Scegliere quelli sodi, tondi e colorati. Evitare bacche confezionate in modo troppo stretto. Si possono congelare senza problemi (max per 1 anno). Disporli su un foglio di carta da forno e metterli nel freezer. Una volta congelati, metterli in un sacchettino di plastica. Per conservare il colore, aggiungere una spruzzata di succo di limone!



Gli elevati livelli di fibra dietetica, vitamina C, vari polifenoli e provitamina A (carotenoidi) sono un toccasana per il sistema immunitario.

Vanno scelti secondo gli stessi criteri usati per gli avocado: devono essere sodi, consistenti, privi di ammaccature e che risultino lievemente soffici al tocco.



Si crede che le mele combattano numerosi tipi di cancro, sono ricche di antiossidanti e rappresentano un ottimo sistema per "stare alla larga dal medico." Aiutano a combattere le malattie cardiache, l'aumento di peso e il colesterolo. Le fibre contenute nelle mele sono essenziali per la prevenzione del riassorbimento del colesterolo.

Scegliere mele prive di ammaccature o mollicce. Le mele verdi con sfumature gialle indicano che non sono fresche.



Un'eccellente fonte di vitamina A e C, potassio e folati, questi meloni sono favolosi per la salute dei polmoni e degli occhi.

Scegliere quelli senza ammaccature o parti molli. Devono pesare in proporzione alle dimensioni ed emettere un suono "vuoto" quando vengono picchiettati.



Questo tipo di meloni contiene potassio, il quale favorisce l'abbassamento della pressione sanguigna. Inoltre, questo frutto contiene le sostanze antiossidanti presenti nella vitamina C.

Scegliere quelli con una buccia gialla e cremosa e con sfumature lievemente pallide. Devono essere sodi, ma non troppo. Evitare quelli con ammaccature o buccia verde. Devono essere piuttosto grandi e il picciolo deve essere lievemente soffice.



I mirtilli contengono una vasta serie di micronutrienti, tra cui manganese, vitamina C e K. Questi super frutti contengono molta fibra e sono noti per la loro azione antinfiammatoria e per anti-cancro.

Scegliere quelli di colore blu scuro, senza badare all'aroma. Presi in mano devono risultare pesanti e nella confezione ci devono essere solo un paio di bacche verdi o viola.



Le proprietà antinfiammatorie e l'alto contenuto di vitamina C rendono questi mirtilli un alimento prezioso per la circolazione, la digestione, il tratto urinario e il sistema immunitario.

Quelli freschi sono tondi, rosso scuro e piuttosto sodi. Quelli con sfumature scure contengono alte concentrazioni di antociani. Possono essere conservati in frigo per 20 giorni. Tolti dal frigo, è normale che siano umidi, e non vuol dire che siano guasti, a meno che non siano scoloriti, appiccicosi, ruvidi o duri.



Quelle dal colore vivace e morbide sono conosciute per i benefici all'apparato digestivo. Sono una ricca fonte di antiossidanti, folati, potassio, fibra, vitamina E e vitamina K. Questi frutti favoriscono la salute dell'apparato cardiovascolare e aiutano a prevenire il cancro al colon.

Le pesche succose e succulente sono ricche di vitamina C, betacarotene e antiossidanti. A poco a poco stanno raggiungendo il livello dei super frutti ricchi di antiossidanti di colore viola!



Quelle dal colore vivace e morbide sono conosciute per i benefici all'apparato digestivo. Sono una ricca fonte di antiossidanti, folati, potassio, fibra, vitamina E e vitamina K. Questi frutti favoriscono la salute dell'apparato cardiovascolare e aiutano a prevenire il cancro al colon.

Le papaya con una buccia di color rosso arancio sono mature; quelle con macchie gialle lo saranno dopo un paio di giorni. Evitare quelle troppo soffice o ammaccate. Per la massima azione antiossidante, devono essere mangiate quando sono completamente mature!



Le pere sono tra i frutti che presentano meno rischi di reazioni allergiche e contengono fibra dietetica che disintossica il colon. Quelle fresche e con polpa cremosa contengono rame e vitamina C, sostanze che combattono i radicali liberi.

Una volta mature, le pere sono rapidamente deperibili, quindi vengono vendute un paio di giorni prima della maturazione. Acquistare quelle morbide e non ammaccate e lasciarle maturare su un tavolo. Saranno mature quando la buccia si stacca con una lieve pressione.



Le pesche succose e succulente sono ricche di vitamina C, betacarotene e antiossidanti. A poco a poco stanno raggiungendo il livello dei super frutti ricchi di antiossidanti di colore viola!

I criteri di selezione delle pesche e delle albicocche sono pressoché identici. Acquistare possibilmente quelle fresche, anziché quelle congelate o sciroppate in confezione. Quelle migliori sono fragranti, soffici e prive di ammaccature. Le pesche mature vanno mangiate il prima possibile.

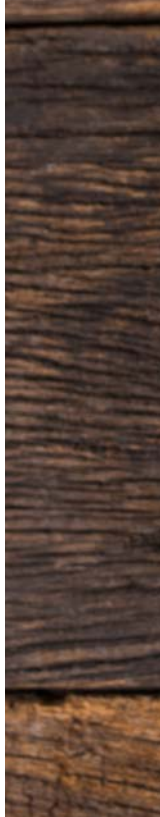


Le prugne succose estive sono particolarmente efficaci come antiossidanti, in quanto sono ricche di fenoli e vitamina C (quest'ultima aiuta anche l'organismo ad assorbire il ferro)!

Quelle migliori hanno un colore denso e sono ricoperte da una pruina biancastra. Scegliere quelle senza ammaccature o forature, e leggermente soffici al tatto. Se sono mature, la punta sarà un po' soffice. Quelle mature possono rimanere in frigo per alcuni giorni, fino a quando saranno pronte per essere mangiate.

## Verdura – 50%

La verdura è una preziosa fonte di antiossidanti e fibre. Più se ne mangia, maggiori sono i benefici per l'organismo. Scegli uno dei seguenti ortaggi a foglia verde, oppure abbina vari tipi! Riempi la tazza grande fino al 50% con verdura. Sono sufficienti fino a 2 tazze (2 manciate) di verdura per porzione.



A top-down view of a white ceramic bowl filled with fresh, vibrant green leafy vegetables, likely spinach or Swiss chard. The bowl is placed on a dark, rustic wooden surface with prominent grain patterns. Several loose leaves are scattered around the bowl, some overlapping its edge. A semi-transparent green rectangular box with a thin white border is centered horizontally across the bowl, containing the word "VERDURA" in white, bold, uppercase letters.

**VERDURA**



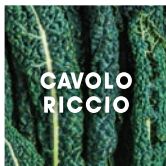
Offre fibra dietetica, che aiuta a regolare i livelli di glucosio nel sangue durante la digestione. Inoltre, contiene vitamina C, E e K, beta-carotene, manganese e antiossidanti.

Scegliete con foglie nitide con gambi croccanti e senza ammaccature. Prima di metterle in frigo, non lavarle, in quanto l'umidità può farle guastare rapidamente. Mettere la bietola in un sacchetto di plastica, fare fuoriuscire l'aria e mettere in frigo (max 5 giorni).



Generalmente, i cavoli evocano le immagini dei piatti del sud a base di stufati di prosciutto ammorbiditi nel burro. Non consigliamo certo di usare cavoli cucinati nel NUTRIBULLET... Quelli freschi e crudi sono alcuni degli alimenti più ricchi di nutrienti sul pianeta! Le foglie hanno pochissime calorie (solo 11 per tazza) e sono ricche di fibra, vitamina K, A e C, manganese e antiossidanti.

Scegliere quelli consistenti, di colore verde scuro e con foglie sane. Rispetto a quelle grandi, le foglie più piccole sono più saporite e soffici. Per conservarli, metterli in un sacchetto di plastica ed estrarre quanta più aria possibile. In frigo si mantengono per 3-5 giorni.



Contiene concentrazioni molto alte di due importanti antiossidanti, i carotenoidi e i flavonoidi (aiutano a prevenire il cancro alla vescica, al seno, alle ovaie e alla prostata!). Contiene anche molte vitamine e minerali preziosi per la salute dell'apparato cardiovascolare e la disintossicazione del corpo.

Scegliere quelli consistenti, con foglie sane e dai colori densi e privi di sfumature marroni o gialle. Come nel caso dei cavoli, le foglie più piccole sono le più saporite e tenere. Non lavarli prima di conservarli, altrimenti si guasteranno più in fretta. Conservarli allo stesso modo dei cavoli, ricordandosi che con il passar del tempo diventano più amari.





Molto simile al cavolo selvatico, questo tipo è più sciolto, più scuro e un po' più amaro rispetto alle altre verdure. Se questo gusto amaro non piace, non c'è bisogno di preoccuparsi, perché la frutta usata nel NUTRIBULLET bilancerà gli aromi delle verdure. Inoltre, non vorrai perderti la fantastica dose di vitamina C, acido folico e fibra dietetica che contiene!



Questo ortaggio croccante, rinfrescante e popolare mantiene il cuore in salute ed è ricco di di vitamina A, K e C!



Anche se non faranno diventare subito forti come Braccio di ferro, gli spinaci offrono una forte dose di nutrienti. Le tenere e deliziose foglie contengono proteine che riducono la pressione sanguigna (peptidi), fitonutrienti che combattono il cancro e molecole di vitamina K che rinforzano le ossa.

Vengono frequentemente vendute con altre verdure, come il radicchio, in confezioni di verdure pre-lavate. Puoi assaggiare una miscela di questi ingredienti, o cercare le foglie nei mercatini allestiti dai produttori. Scegli foglie morbide, scure e senza zone gialle. Conservale come le altre verdure, raggruppandole. Vanno consumate entro ca. 5 giorni.

Scegliere quella con foglie croccanti, sane e prive di zone viscide. Gli angoli devono essere tutti verdi, mai marroni o gialli. Le teste di lattuga romana devono essere compatte (le foglie devono stringersi saldamente attorno al centro). Prima di metterla nel frigo (max 5-7 gg.) la lattuga va lavata e asciugata. Conservarla lontano da frutti che rilasciano etilene, come mele, banane e pere, altrimenti le foglie diventano marroni più in fretta.

Le foglie degli spinaci devono essere di un colore verde vibrante e denso. Mai mangiare spinaci ingialliti, appassiti o con tracce di muffa. Prima di metterli in frigo, non vanno lavati, altrimenti si guastano subito! Raggruppare le foglie su un panno di carta e poi metterle in un sacchetto di plastica.



# INTEGRATORI

## **Integratori – 1/4 di tazza (essenziale)**

Questi ingredienti aggiungono PIÙ fibre e nutrienti al tuo **NUTRIBULLET NUTRIBLAST**.

Aggiungi da 1/8 a 1/4 di tazza per ogni porzione.



I teneri e delicatamente aromatizzati anacardi sono famosi per l'alto contenuto di grassi monoinsaturi. Questi grassi contengono lo stesso acido oleico presente nelle olive, che fa bene al cuore ed è particolarmente indicato ai diabetici. Ottimi per aggiungere una schiuma deliziosa ai NutriBlast!

Acquistarli sempre grezzi! Sono disponibili sia confezionati che sfusi. Come per le mandorle, evitare quelli avvizziti e controllare se sono rancidi. Conservare in un contenitore ermetico. Nel frigo si mantengono per 6 mesi, mentre nel freezer per 1 anno.



Conosciute e vendute anche con il nome di bacche del lupo, sono ricchissime di antiossidanti e famose per rallentare l'invecchiamento, favorire lo sviluppo di cellule cerebrali e proteggere il corpo dalle malattie. La vitamina A contenuta nelle bacche di goji favorisce la salute del sistema immunitario e della vista e aiuta a prevenire problemi cardiaci.

Sono disponibili in quasi tutti i negozi specializzati nella vendita di alimenti naturali, il che è ottimo per te e il tuo stile di vita. Solitamente vengono essiccati, prima di essere distribuiti, e sono disponibili in pacchetti o sfusi vicino alla frutta secca ed essiccata.



Le mandorle considerate perfette (dense e di bell'aspetto) sono ricche di grassi monoinsaturi, i quali, inclusi nella dieta, possono ridurre del 30% il rischio di scompensi cardiaci! Inoltre, sono ricche di magnesio e potassio (il primo ottimo per il cuore, e il secondo per regolare la pressione sanguigna).

Acquistare quelle grezze! Annusarle per capire se sono rancide ed evitare di comprarle se sono avvizzite. Quelle sgusciate durano molto più a lungo, ma quelle con il guscio rimangono fresche, se conservate in un contenitore ermetico e in un posto fresco e asciutto. In frigo si mantengono per vari mesi, mentre congelate si mantengono per un anno!



Le noci contengono gamma-tocoferolo, una forma della vitamina E particolarmente sana per il cuore. Rispetto agli altri tipi di frutta secca, le noci vantano anche il più alto contenuto di antiossidanti e contengono antinfiammatori e Omega-3. Sono potenti strumenti in grado di combattere le infiammazioni fino a rallentare il processo di invecchiamento!

Seguire la stessa procedura indicata per la selezione degli altri tipi di frutta secca. Tuttavia, bisogna tener presente che le noci sono alimenti particolarmente deperibili! Conservare tutte le noci, sia quelle sgusciate che con guscio in frigo (max 6 mesi).



Sono ricchi di oli naturali e di proteine facilmente digeribili! 2 soli cucchiaini offrono 11 gr di proteine di alta qualità che favoriscono la crescita e rigenerazione delle cellule. Sono anche una buona fonte di acidi grassi Omega-6 e Omega-3, che aiutano a regolare il cuore, il sistema immunitario e gli ormoni.

Si possono trovare nella maggior parte dei negozi specializzati in alimenti naturali e si possono acquistare sia sfusi che confezionati. Una volta aperti, devono essere messi in frigo, dove si manterranno per ca. 12 mesi.



Questi semi contengono la forza dei Maya e una miscela di proteine, carboidrati, grassi e fibre, il che li rende un generatore di energia senza pari! Sono pure ricchi di acidi grassi Omega-3 e Omega-6, che aiutano a stabilizzare il livello di glucosio nel sangue e a rallentare la digestione dei carboidrati. Inoltre, i semi di chia sono ricchi di ferro, calcio e zinco. Questi piccoli semi contengono di tutto!

I semi di chia si trovano nella maggior parte dei negozi di alimenti naturali e online. Nei negozi possono essere in varie zone, quindi si consiglia di controllare nella zona dei prodotti sfusi e, se non si riuscisse a trovarli, chiedere ad un dipendente. Se conservati integri, queste piccole meraviglie si manterranno per 5 anni!



Chi avrebbe mai detto che lo snack preferito nel baseball è quello con il maggiore contenuto di fitosteroli? Queste sostanze chimiche naturali abbassano il colesterolo LDL. Questi semi contengono anche vitamina E e selenio. La prima aiuta a prevenire le malattie cardiache e allevia i sintomi di artrite e asma, mentre il secondo attiva la riparazione del DNA nelle cellule danneggiate, uccide le cellule tumorali e disintossica il fegato. I semi di girasole sono una risorsa nutrizionale immensa!



Quelli di lino sono dei semi croccanti considerati i re dei semi ricchi di Omega-3. Sono un'ottima alternativa ai supplementi chimicamente derivati a base di Omega-3. Forniscono una sana dose di fibra dietetica e composti organici che aiutano a ridurre il colesterolo e a rafforzare le ossa.

Si trovano dappertutto e vengono venduti sia sfusi che confezionati. Comprare quelli non tostati e controllare che non siano rancidi. Contenendo grassi, tendono a guastarsi, quindi assicurarsi di conservarli in un contenitore ermetico in frigo o in freezer. Evitare quelli giallastri, in quanto potrebbero essere molto probabilmente rancidi.

I semi di lino interi sono disponibili sia sfusi che preconfezionati. Assicurarsi che siano asciutti, in modo da essere sicuri che sono freschi. In contenitori ermetici si conservano per vari mesi (in un luogo fresco e buio). Si possono trovare anche semi macinati, ma durano meno di quelli interi, e devono essere conservati in frigorifero o in congelatore per evitare che si guastino.



Questi gioiellini sono ricchissimi di nutrienti! Contengono sesamina (una sostanza vegetale), che abbassa il colesterolo, previene la pressione alta e protegge il fegato. Appena 1/4 di tazza di semi di sesamo contiene il 35% della quantità di calcio giornaliera consigliata e il 73,5% della quantità di rame, un minerale che ha proprietà antinfiammatorie e che protegge contro l'artrite. Da spalmare sul panino!

Si possono comprare dappertutto e normalmente si trovano nel reparto delle spezie della maggior parte dei negozi. È possibile acquistarli decorticati o integrali, ma quelli decorticati contengono il 60% di calcio in meno. Alcuni negozi vendono semi sfusi. In questo caso controllare se sono umidi o se hanno un odore rancido. I semi integrali sono conservabili in contenitori ermetici (in un luogo fresco e buio), mentre quelli decorticati devono essere messi in frigo o congelati.



Questi semi commestibili, provenienti dalla zucca di Halloween, contengono fitosteroli che abbassano il colesterolo, rafforzano le nostre ossa e il sistema immunitario e riducono il rischio di alcuni tumori. Sono molto noti per l'alto contenuto di zinco, che aiuta a prevenire il cancro alla prostata. Questi semi sono anche una grande fonte di proteine e ferro!

Si trovano solitamente nei negozi di alimenti naturali e sono spesso etichettati come "pepitas." Anche questi semi sono disponibili sfusi o preconfezionati. Bisogna controllare se sono avvizziti o umidi. Vanno sempre acquistati grezzi e bisogna sentirne l'odore! Essi possono essere conservati in un contenitore ermetico in frigo per diversi mesi, ma nei primi 2 mesi hanno un sapore più fresco.





Per di più  
stimolante energia  
ricette, visitate  
**NUTRiLiving.com**

# INDICE

## A

Albicocche, 14  
Anacardi, 28  
Ananas, 14  
Angurie, 14  
Arance, 15  
Avocado, 15

## B

Bacche di Goji (secche),  
28  
Banane, 16  
Bietola Rossa, 24

## C

Cavolo, 24  
Cavolo Riccio, 24

## F

Fichi, 16  
Foglie di Cavolo  
Novello, 25  
Fragole, 17

## G

Guaiave, 17

## K

Kiwi, 17

## L

Lamponi, 18  
Lattuga Romana, 25

## M

Mandorle, 29  
Manghi, 18  
Mele, 18  
Meloni di Cantalupo, 19  
Meloni d' Inverno, 19  
Mirtilli, 19  
Mirtilli Rosso, 20  
More, 20

## N

Noci, 29

## P

Papaya, 20  
Pere, 21  
Pesche, 21  
Prugne, 21

## S

Semi di Canapa, 30  
Semi di Chia, 30  
Semi di Girasole, 31  
Semi di Lino, 31  
Semi di Sesamo, 32  
Semi di Zucca, 32  
Spinaci, 25



# nutribullet®

## NUTRIZIONISTA TASCABILE

Per ottenere il **MEGLIO** dalla vita...  
bisogna ricavare il **MEGLIO** dal cibo.

---

NUTRIBULLET ha il potere di sbloccare l'azione nutrizionale negli alimenti che mangiamo! Molti degli elementi essenziali contenuti nel cibo non vengono rilasciati per spremitura, miscelatura o masticamento. Per accedere a questi super elementi - i fitonutrienti - contenuti nei semi, nella buccia e nei gambi, le pareti cellulari devono rompersi - e una volta rotte, possiamo triplicare la quantità di nutrienti ottenibile limitandoci a mangiare gli stessi alimenti!

NUTRIBULLET rende disponibili tutti questi super nutrienti, favorendone l'assorbimento dall'organismo! Con NUTRIBULLET è possibile sbloccare la preziosa miniera di zinco e magnesio contenuta nei semi delle angurie, dei salutari Omega3, delle proteine e antiossidanti contenuti nelle more e delle sostanze anti-cancro contenute nei broccoli, nelle verze e nei cavoli ricci - tutti elementi non assorbibili, senza la rottura delle pareti cellulari.

**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**

Fabbricato in Cina