NUTRiBULLET®

GEBRUIKSAANWIJZING en RECEPTENBOOK

Om ZOVEEL MOGELIJK uit uw leven te halen ...
moet u ZOVEEL MOGELIJK uit uw voeding halen!

RECEPTEN VOOR NUTRIËNT-EXTRACTIE WAAR U VAN OPLEEFT

BELANGRIJKE VOORZORGEN EN WAARSCHUWINGEN

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

LEES VOOR UW VEILIGHEID ALLE INSTRUCTIES AANDACHTIG DOOR VOORDAT U UW NUTRIBULLET GEBRUIKT.

ELEKTRISCHE VEILIGHEID

Bij het gebruik van elektrische apparaten dienen altijd de standaard voorzorgen in acht te worden genomen, waaronder de volgende:

- Pas op! Om het risico op een elektrische schok te vermijden, mogen het snoer, de stekker en de motoreenheid van de blender nooit in water of andere vloeistoffen worden gedompeld.
- Het gebruik van hulpstukken die niet door de fabrikant worden aanbevolen of verkocht, kan brand, een elektrische schok of letsel veroorzaken.

- **GEBRUIK BIJ DIT PRODUCT GEEN ADAPTER OF SPANNINGSOMVORMER. DIT APPARAAT IS GEFABRICEERD CONFORM DE US EN CANADESE STANDAARD VOOR ELECTRONICA EN STEKKER TYPES.**
- **HET GEBRUIK VAN ADAPTERS OF OMVORMERS WORDT BESCHOUWD ALS HET ONBEVOEGD AANPASSEN VAN HET PRODUCT EN ZAL DERHALVE DE GARANTIE DOEN VERVALLEN. HET GEBRUIK VAN HET PRODUCT OP PLAATSEN MET VERSCHILLEN IN ELEKTRICITEIT, KUNNEN BESCHADIGINGEN VEROORZAKEN AAN HET PRODUCT.**
- **TREKT DE STEKKER VAN DE NUTRI BULLET UIT HET STOPCONTACT WANNEER DEZE NIET IN GEBRUIK IS. ZORG ERVOOR DAT DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT IS, VOORDAT U DE MACHINE IN ELKAAR ZET, UIT ELKAAR HAALT, REINIGT OF ER EXTRA ONDERDELEN AAN TOEVOEGT..**

- U mag niet aan het elektriciteitssnoer trekken, eraan draaien of dit op andere wijze beschadigen.
- Laat het snoer niet over de rand van uw werkblad of tafel hangen.
- Laat het snoer niet in aanraking komen met hete oppervlakken (zoals een fornuis).
- Controleer snoer en stekker regelmatig op beschadiging. Gebruik nooit een apparaat waarvan het snoer of de stekker beschadigd is. Als het apparaat niet goed werkt, gevallen of beschadigd is, dient u het niet meer te gebruiken. Neem contact op met de klantenservice voor assistentie bij het verkrijgen van een vervangend apparaat.
- Vermijd contact met bewegende onderdelen.
- Houdt om het risico op ernstig persoonlijk letsel of beschadiging van het apparaat te vermijden, uw handen en keukengerei uit de buurt van de draaiende messen. Er mag een schraper worden gebruikt, maar alleen wanneer de blender/hakmachine niet draait.

• LAAT DE NUTRIBULLET NOOIT ONBEWAAKT ACHTER TERWIJL DEZE IN GEBRUIK IS.

• WANNEER EEN APPARAAT DOOR OF IN DE BUURT VAN KINDEREN WORDT GEBRUIKT, IS ALTIJD SCHERP TOEZICHT NODIG.

- Laat om oververhitting te voorkomen, de motor nooit langer dan één minuut achter elkaar draaien. Dit kan namelijk blijvende schade aan de motor veroorzaken. Als de motor niet meer werkt, haalt u de stekker uit het stopcontact en laat u de motoreenheid een uur lang afkoelen voordat u deze opnieuw probeert te gebruiken. Uw NUTRIBULLET is voorzien van een interne thermische verbreker die het apparaat uitschakelt wanneer deze oververhit raakt. De motoreenheid zal worden gereset als de stekker van het apparaat uit het stopcontact wordt gehaald en de thermische verbreker afkoelt.
- Om het risico op letsel of lekkage te verlagen dient u ervoor te zorgen dat de messenhouder stevig op de beker is geschroefd voordat u het op het voetstuk plaatst en het apparaat gebruikt.
- Gebruik de NUTRIBULLET niet buitenshuis als deze daardoor wordt blootgesteld aan ongunstige weersomstandigheden zoals regen of vocht.

- **Mesbladen zijn scherp. Ga er dus voorzichtig mee om.**
- **PLAATS HET MES NOOIT IN HET VOETSTUK VOORDAT JE ER EEN BEKER OP HEBT GESCHROEFT.**
- **Controleer vóór elk gebruik of de pakking volledig in het kruisvormige mesblad of het platte mesblad zit.**
- **De NUTRIBULLET is niet bedoeld voor gebruik in de magnetron. Plaats de bekers, het voetstuk of de accessoires van de NUTRIBULLET niet in de magnetron. Dit kan namelijk resulteren in schade aan het apparaat.**
- **Houdt uw handen en keukengerei uit de buurt van het snijblad om het risico op persoonlijk letsel of schade aan het apparaat te verkleinen.**
- **Doe nooit koolzuurhoudende dranken in de blender. Wanneer door vrijkomende gassen druk wordt opgebouwd, kan de verpakking barsten, hetgeen kan resulteren in letsel.**
- **Doe geen hete vloeistoffen in de blenderbekers. Begin met ingrediënten die gekoeld of op kamertemperatuur zijn. Verwarmde ingrediënten kunnen druk veroorzaken in een afgesloten beker, waardoor deze bij het openen kan barsten en brandwonden kan veroorzaken.**
- **Gebruik de NUTRIBULLET niet als de bekers leeg zijn, dat kan de eenheid beschadigen.**
- **WAARSCHUWING: Wrijving door het roterende mesblad kan de ingrediënten opwarmen en interne druk veroorzaken in een afgesloten beker. Gebruik het apparaat niet langer dan 1 minuut achter elkaar. Als de beker bij het aanraken warm aanvoelt, laat het dan afkoelen voordat je deze voorzichtig en van het lichaam afgedraaid open maakt.**
- **Laat nooit een gemixte inhoud in een afgesloten beker zitten zonder dat de interne druk er uit is gelaten.**
- **Laat de gemixte inhoud niet voor langere tijd in een afgesloten beker zitten. De suikers in het fruit en de groenten kunnen fermenteren, waardoor druk wordt opgebouwd en de inhoud in de beker uitzet. Hierdoor kunnen de ingrediënten uit de beker barsten of spuiten wanneer deze verplaatst of geopend wordt.**
- **Gebruik de Nutribullet met extractiemes nooit zonder vloeistof omdat dit het mes kan beschadigen.**
- **De cyclonische beweging van uw Nutribullet vereist het gebruik van vloeistoffen om Nutri Blasts of ander voedzame dranken te maken. Het is niet bedoeld als ijsbreker of om zonder vloeistof te gebruiken. Om een heerlijk koude NutriBlast te maken, stellen we u voor dat u ingevroren fruit of gekoelde vloeistoffen gebruikt. Als alternatief kunt u geschaaft ijs toevoegen, tot aan 25% van de totale beker, met water of andere vloeistof gevuld tot aan de "Max" lijn. Vermaal geen ijs of andere harde ingrediënten zonder vloeistof, omdat dit bij langdurig gebruik uw snijbladen bot kan maken of kan beschadigen. Controleer uw snijbladen voor elk gebruik.**
- **Haal nooit de beker of het snijblad van het onderstuk totdat de motor volledig gestopt is. Het verwijderen van de beker/het snijblad terwijl de motor loopt, kan het snijblad of de motor beschadigen.**
- **Om de motor te stoppen, draai de beker om deze uit de vergrendeling te halen en stop met het drukken op de beker en het snijblad als deze in de pulseer modus staat en wacht tot de motor compleet gestopt is.**

WAARSCHUWING!

- **NEEM BIJ GEBRUIK VAN MEDICATIE (MET NAME CHOLESTEROL VERLAGENDE MEDICATIE, BLOEDVERDUNNERS, GENEESMIDDELEN VOOR DE BLOEDDRUK, KALMERINGSMIDDELEN OF ANTIDEPRESSIVA) CONTACT OP MET UW ARTS VOORDAT U EEN OF MEER VAN DE NUTRIBLAST- RECEPTEN VOOR UZELF KLAARMAAKT.**
- **DE ZADEN EN PITTEN IN DE VOLGENDE LIJST BEVATTEN CHEMISCHE STOFFEN WAARUIT CYANIDE IN HET LICHAAM VRIJKOMT ALS ZE WORDEN INGESLIKT. U MAG DAAROM DE VOLGENDE ZADEN EN PITTEN NIET GEBRUIKEN IN DE NUTRIBULLET:**

• APPELPITJES • PERZIKPITTEN • PRUIMENPITTEN
• KERSENPITTEN • ABRIKOZENPITTEN

REINIGINGS VOORSCHRIFTEN

- SPOEL DE SNIJBLADEN (EN BEKERS) DIRECT NA GEBRUIK AF OM HET AANKOEKEN VAN RESTEN EN HET PLAKKEN VAN ONDERDELEN TE VOORKOMEN – INDIEN NODIG KUNT U EEN AFWASBORSTEL GEBRUIKEN OM DE RESTANTEN TE VERWIJDEREN.
- ALLEEN MET DE HAND WASSEN MET EEN MILD AFWASMIDDEL EN WARM WATER (NIET HEET).
- DIRECT AFDROGEN.
- VOOR HARDNEKKIG VUIL, VUL DE BEKER TOT DE HELFT MET WARME (NIET HETE), MILDE ZEEPSOP. DOE HET SNIJBLAD EROP, ZET HET OP HET VOETSTUK EN LAAT HET 30-45 SECONDEN DRAAIEN. DIRECT DAARNA MET EEN BORSTEL REINIGEN.
- DE SNIJBLADEN MOGEN NIET IN DE VAATWASSER OMDAT DE PAKKING BIJ HOGE TEMPERATUREN BESCHADIGD KAN RAKEN. DEZE KUNT U EENVOUDIG MET DE HAND WASSEN IN WARME, MILDE ZEEPSOP.
- DE BEKERS VAN DE NUTRIBULLET KUNNEN IN HET BOVENSTE REK VAN DE VAATWASSER WORDEN AFGEWASSEN M.B.V. HET NORMALE PROGRAMMA (NIET STERILISEREN). DE BEKERS EN MESBLADEN VAN DE NUTRIBULLET MOGEN ONDER GEEN BEDING IN KOKEND WATER WORDEN GEDOMPELD, OMDAT ANDERS HET PLASTIC KROM ZAL TREKKEN EN DE PAKKING ZAL WORDEN BESCHADIGD.
- PROBEER BIJ HET AFWASSEN VAN MESBLADEN NIET OM DE PAKKINGRING TE VERWIJDEREN. U KUNT DEZE EENVOUDIG AFWASSEN MET WARM ZEEPSOP. ALS ER WORDT GEPROBEERD OM DE PAKKING TE VERWIJDEREN, KAN DIT DE MESBLADCONFIGURATIE BLIJVEND BESCHADIGEN EN LEKKAGE VEROORZAKEN. ALS NA VERLOOP VAN TIJD EEN PAKKING LOS OF BESCHADIGD RAAKT, KAN CONTACT WORDEN OPGENOMEN MET DE KLANTENSERVICE VOOR EEN VERVANGENDE MESHOUDER VOOR DE NUTRIBULLET.

v

DE NUTRIBULLET SCHOONMAKEN

Iedereen heeft een hekel aan schoonmaken. Dit is dus nog een reden waarom de NUTRIBULLET zo fantastisch veel tijd bespaart.

WAARSCHUWING:
TREK BIJ HET REINIGEN OF IN ELKAAR ZETTEN ALTIJD DE STEKKER VAN DE NUTRIBULLET UIT HET STOPCONTACT.

De NUTRIBULLET afwassen

Het schoonmaken van de NUTRIBULLET is een fluitje van een cent. U plaatst gewoon alle onderdelen (behalve de motoreenheid en de meshouders) in het bovenste rek van de vaatwasser of wast ze met de hand af en spoelt ze daarna af.

WAARSCHUWING:
DOE DE MESBLADEN NIET IN DE VAATWASSER. DE BEKERS VAN DE NUTRIBULLET KUNNEN WEL IN DE VAATWASSER EN DIENEN IN HET BOVENSTE REK VAN DE VAATWASSER TE WORDEN GEREINIGD M.B.V. HET NORMALE PROGRAMMA (NIET STERILISEREN). DE NUTRIBULLET BEKERS EN MESBLADEN VAN DE NUTRIBULLET MOGEN ONDER GEEN BEDING IN KOKEND WATER WORDEN ONDER GEDOMPELD, OMDAT HET PLASTIC ANDERS KROM ZAL TREKKEN EN DE PAKKING ZAL BESCHADIGEN.

HARDNEKKIGE RESTEN VERWIJDEREN

Als ingrediënten in de NUTRIBULLET zijn opgedroogd, kunt u ze in een mum van tijd verwijderen door de beker voor ongeveer 2/3 met warm zeepsop te vullen en het maalmes erop te schroeven. Plaats de beker-eenheid gedurende ongeveer 20 tot 30 seconden op de motoreenheid van de NUTRIBULLET. Hierdoor zullen de vastgekoekte ingrediënten losraken en kunt u ze gemakkelijk verwijderen.

DE MOTOREENHEID VAN DE NUTRIBULLET REINIGEN

Meestal wordt de motoreenheid niet echt vies, maar als u het mesblad niet stevig op de beker draait, kan er vloeistof naar buiten lekken en in de motoreenheid en activeringsknoppen terecht komen.

Het schoonmaken gaat als volgt:

Stap 1: Het belangrijkste is om de STEKKER van de motoreenheid ERUIT TE TREKKEN!
Stap 2: Gebruik daarna een vochtige doek om de binnenzijde en de buitenzijde van de motoreenheid schoon te vegen.

- **DE MOTOREENHEID MAG NOOIT IN WATER WORDEN ONDERGEDOMPELD OF IN DE VAATWASSER WORDEN GEPLAATST..**
- Zorg ervoor dat uw handen of keukengerei nooit in de buurt van het bewegende mesblad komen en gebruik nooit uw handen of keukengerei om de activeringsknoppen in te drukken terwijl de stekker van de motoreenheid in het stopcontact zit.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

ALLEEN VOOR HUISHOUDELIJK GEBRUIK

INHOUDSOPGAVE

Inleiding 9
Ben ik gezond? 11
Het verouderingsproces vertragen 13
Zit er niet meer in uw voedsel? 15
Het belang van het eten van voedsel waaruit nutriënten zijn geëxtraheerd 17
Over de NUTRIBULLET 19
De kracht van de NUTRIBULLET 21
Het belang van gezondheid en vitaliteit 23
Op weg naar meer vitaliteit 25
Wat krijgt u? 25
Wat is een NUTRIBLAST? 27
Hoe werkt het? 28
Extraheren 28
Malen 29
Pulseer techniek 30
Shud techniek 31
Tik technique 31
Op weg naar meer vitaliteit en een langer leven 33
NUTRIBLAST 33
Eten om het welzijn te bevorderen 36
Aan de slag 39
Zaden/pitten om te vermijden 40
Hoe maakt u een NUTRIBLAST? 41
Ideën voor NUTRIBLAST-recepten 43
Fase 1 44
Fase 2 46
Fase 3 48
NUTRIBLAST voor meer levenslust 53
De hele dag verstandig eten 55

WAAROM ZIJN WE ZO ZIEK?

Hartziekte maakt wereldwijd
7,1 miljoen
slachtoffers per jaar

In 2009,
7,9 miljoen
sterfgevallen het gevolg van
KANKER

Tegen 2030,
zal kanker
11 miljoen
levens per jaar eisen

In 2030,
zullen wereldwijd
336 miljoen
mensen aan diabetes lijden

Onder de Amerikanen van 20 jaar en ouder heeft
2/3 OBESITAS

GEFELICITEERD MET UW NIEUWE LEVENSVERZEKERING

Gefeliciteerd met uw aankoop van de **NUTRIBULLET**—een apparaat dat nutriënten (voedingsstoffen) extraheert). We zijn blij dat u hebt besloten om uw gezondheid en vitaliteit te optimaliseren!

Voordat u deze paragraaf hebt gelezen, zullen vier Amerikanen een hartaanval hebben gehad en nog eens vier een beroerte of hartfalen hebben gehad. In ontwikkelde landen is een hartaanval de belangrijkste oorzaak van overlijden. Wereldwijd is kanker de belangrijkste doodsoorzaak (jaarlijks overlijden er 7,6 miljoen mensen aan de ziekte). Er wordt voorspeld dat er in 2030 meer dan 11 miljoen sterfgevallen door kanker zullen zijn.

Over de hele wereld is bij 171 miljoen mensen diabetes vastgesteld en hebben meer dan 500 miljoen mensen klinische obesitas. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) is obesitas wereldwijd een belangrijke vermijdbare doodsoorzaak en overheden zien de aandoening als één van de ernstigste volksgezondheidproblemen van de 21e eeuw.

Wat is er aan de hand? Waarom zijn we zo ziek? Al deze ziektes en aandoeningen kunnen rechtstreeks worden toegeschreven aan het typische ‘westerse dieet´, dat bestaat uit bewerkte voedingsmiddelen met veel suiker en zout en te weinig fruit en groente.

Het lijkt erop dat we zijn vergeten wat we op de lagere school bij biologie hebben geleerd: dat we **bestaan uit cellen en dat cellen slechts 3 simpele dingen nodig hebben om te overleven – voedsel, water en lucht.** We bepalen voor een groot deel zelf of we onze cellen gezond of niet gezond maken. We maken die keuze elke keer dat we iets in onze mond stoppen. Als we ervoor kiezen om fabrieksmaaltijden vol vet en suiker te eten, kiezen we ervoor om ons risico op kanker, diabetes en hartziekte ernstig te verhogen.

Gelukkig hebt U, door de **NUTRIBULLET** aan te schaffen, ervoor gekozen om uw lichaam te trakteren op het hoogst mogelijke voedingsniveau. U hebt ervoor gekozen om er tegenaan te gaan en u goed te voelen. Gefeliciteerd met deze belangrijke beslissing. De **NUTRIBULLET** maakt het u zo **makkelijk mogelijk** om uw gezondheid te optimaliseren en deze optimaal te houden.

BEN IK GEZOND?

De beste manier om nu en in de toekomst uw gezondheid te bepalen, is door uzelf het volgende te vragen: ‘Hoe voel ik me op dit moment?’ Zit ik lekker in mijn vel? Heb ik veel energie? Voel ik me aantrekkelijk? Heb ik nergens pijn? Kan ik de hele wereld aan?

Of voel ik me dik? Vermoeid? Ellendig? Ziek? Of gewoon niet optimaal?

Het is tijd om naar uzelf te kijken en u af te vragen: maakt mijn voeding me sterker en beter bestand tegen slopende ziektes? Of maakt mijn voeding me zwakker, waardoor het moeilijk voor mijn lichaam wordt om te doen wat er nodig is om gezond te blijven?

WE ZIJN WAT WE ETEN! Wie bent u morgen? En hoe zit met met wanneer u 40, 60 of 80 bent?

HET VEROUDERINGSPROCES VERTRAGEN

De NUTRIBULLET lijkt op geen enkele blender die u thuis hebt! Het is een nutriënt-extractor.

Elke cel in ons lichaam heeft een bepaalde levensduur. Wanneer een cel afsterft, wordt hij vervangen door een nieuwe cel. In de loop van de komende 7 jaar zal elke cel in ons lichaam worden geregenereerd. Dit fascinerende proces van celvervanging is zeer complex, maar werkt niet helemaal perfect. De nieuwe cellen bevatten vaak foutjes en DIT is de reden dat we verouderen. Het verouderingsproces wordt versneld door de hoeveelheid vrije radicalen die we dagelijks opnemen. Dingen als roken, het drinken van alcohol en het eten van ongezond voedsel versnellen het verouderingsproces en maken dat we eerder ziek worden. Door gezond te leven en vooral door gezond te eten, wordt het verouderingsproces vertraagt, zodat we zoveel mogelijk van elke dag kunnen genieten.

De **NUTRIBULLET** maakt het zo gemakkelijk en lekker om al onze cellen van gezond en makkelijk op te nemen supervoedsel te voorzien en zo onze gezondheid te optimaliseren. De krachtige **NUTRIBULLET** perst elk druppeltje ziektebestrijdende anti-oxidanten, gewrichtssmerende Omega-3-vetzuren en spierversterkende eiwitten uit de voeding die we elke dag eten en drinken.

Om zoveel mogelijk uit het leven te halen, moet u zoveel mogelijk uit uw voeding halen!

ZIT ER NIET MEER IN UW VOEDSEL?

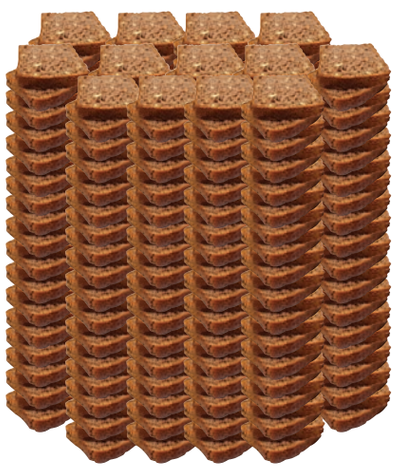
Wat zou u liever eten?

1/8 kopje

lijnzaad waaruit nutriënten zijn geëxtraheerd in een **NUTRIBLAST**

60

kopjes broccoli



100

volkoren boterhammen

Stel u eens voor dat u een trosje rode druiven eet. U trekt een handjevol druiven van de stelen, spoelt ze af, stopt één druif in uw mond en spuugt de pitjes uit. Als u deze zelfde druiven zou uitpersen, zou de sappers de velletjes en pitjes opvangen in een zeef. Maar wist u dat meer dan 100 onderzoeksstudies naar druiven hebben aangetoond dat de hoogste concentratie nutriënten (voedingsstoffen) voornamelijk in de stelen, velletjes en pitjes van de druiven zit, in plaats van in het sappige middelste gedeelte?

Het is echt waar! De meeste gezondheidsvoordelen waar we op hopen zijn afkomstig van een categorie van ziektebestrijdende anti-oxidanten met de naam ‘polyfenolen’. Flavinoïden, fenolzuren en resveratrol—de meest heilzame polyfenolen in druiven — zijn het sterkst geconcentreerd in de delen die we weggooien. Het is tijd dat we stoppen met het in de vuilnisbak gooien van deze essentiële ziektebestrijdende voeding! De **NUTRIBULLET** maakt het mogelijk om fantastische voedingsstoffen te gebruiken die anders verloren zouden gaan.

Het zit zo: om dezelfde hoeveelheid kanker blokkerende enzymen als in 1/8 kopje geëxtraheerd lijnzaad binnen te krijgen, zouden we ongeveer 60 kopjes verse broccoli of 100 volkorenbrood boterhammen moeten eten. Een andere optie is om 1/8 kopje lijnzaad en wat bessen in de **NUTRIBLAST** te doen en in slechts een paar seconden van een heerlijke Smoothie met lijnzaad en bessen te genieten!

HET BELANG VAN HET ETEN VAN VOEDSEL WAARUIT NUTRIËNTEN ZIJN GEËXTRAHEERD

In ons drukke leven nemen we vaak niet de tijd om gezond te eten of goed te kauwen op wat we eten. Deze tendens zorgt ervoor dat ons spijsverteringssysteem harder moet werken. Dit probeert namelijk nutriënten (voedingsstoffen) te onttrekken aan slecht gekauwd voedsel met nauwelijks voedingswaarde. Na verloop van tijd worden door deze belasting de spijsverteringsenzymen zwakker. Deze verzwakte enzymen resulteren (in combinatie met het bij het ouder worden steeds minder goed werkende maagzuur) in een spijsverteringssysteem dat voedsel niet goed genoeg kan afbreken om de essentiële voedingsstoffen eruit te halen die erin zitten. Als ons lichaam deze nutriënten dag na dag en week na week niet opneemt, worden we zwakker en zwakker en vatbaarder voor (chronische) ziektes.

Supplementen kunnen dit gebrek aan nutriënten enigszins ondervangen, maar onze lichamen zijn niet gemaakt om nutriënten te verwerken die afkomstig zijn uit andere bronnen dan voedsel. Hoewel ze in zekere mate nuttig kunnen zijn, vormen supplementen beslist geen vervanging voor goede voeding. Dit komt omdat het menselijk lichaam is ´ontworpen´om voedingsstoffen te halen uit onbewerkte voedingsmiddelen.

Zelfs als we gezond eten is het lastig voor ons spijsverteringssysteem om alle vitamines, mineralen en fytonutriënten die aanwezig zijn in het voedsel dat we eten eruit te halen. De meest betrouwbare manier om ervoor te zorgen dat onze lichamen de benodigde voeding krijgen is met behulp van **NUTRIËNT-EXTRACTIE.** Wanneer fruit, groente, zaden/pitten en noten voordat ze worden geconsumeerd tot hun meest verteerbare vorm worden afgebroken, kan het spijsverteringssysteem gemakkelijk hun kostbare inhoud opnemen. Dit is gelukkig precies wat de **NUTRIBULLET** doet!

OVER DE NUTRIBULLET

De **NUTRIBULLET** lijkt op geen enkele andere blender. De unieke combinatie van zijn 600-watt motor, **volledig nieuw ontworpen extractiemes** en gepatenteerde Cyclonic Action zorgt ervoor dat de voedingsstoffen uit ons favoriete voedsel worden gehaald —zelfs uit de zaden/pitten, schillen en stengels! Als we fruit, groente of granen persen, in de blender stoppen of kauwen, komt hierdoor niet de volledige voedingsinhoud vrij. Om toegang te krijgen tot de fantastische voedingsstoffen—de fytonutriënten—in de zaden/pitten, schillen en stengels van het voedsel dat we eten, moeten we de celwanden van de plant kapot maken. Dit is precies wat de **NUTRIBULLET** doet!

DE KRACHT VAN DE NUTRIBULLET

Het volledig nieuwe **extractiemes** van de **NUTRIBULLET** verpulvert zaden/pitten, breekt stengels en versnippert taaie schillen om bij de belangrijke voedingsstoffen te komen die erin zitten. Dit proces met de naam **VOEDINGSSTOFEXTRACTIE** maakt bijzonder heilzamel vitamines, mineralen en fytonutriënten **BIOLOGISCH BESCHIKBAAR,** wat betekent dat ze zodanig worden afgebroken dat ze optimaal in de bloedbaan kunnen worden opgenomen.

Nu kunt u beschikken over de **goudmijn aan zink en magnesium** in watermeloenpitten, **de rijkdom aan Omega-3-vetzuren**, eiwitten en **anti-oxidanten** in bramenpitjes en de **kanker blokkerende verbindingen** in broccoli, kool, bloemkool en boerenkool waaruit de voedingsstoffen zijn geëxtraheerd!

HET BELANG VAN GEZONDHEID EN VITALITEIT

Voeg gezonde jaren aan uw leven toe

“Als we verkeerd eten, kan geen dokter ons genezen. Als we goed eten, is er geen dokter nodig.” – Victor G. Rocine

Door volop voedsel te eten waaruit nutriënten zijn geëxtraheerd kunt u jaren aan uw leven toevoegen. Niet zomaar jaren, maar gezonde, bruisende jaren zonder ziekte. **Wie wil er nou niet lang en gelukkig leven?** Door bewust voor een gezonde levensstijl te kiezen en uw lichaam te voorzien van de belangrijke voeding die het verdient, kunt u de volgende veranderingen ervaren:

- Uitgebalanceerde inwendige pH
- Prachtig haar, een mooie huid en fraaie nagels
- Minder risico op chronische ziekten
- Een betere stemming
- Meer energie
- Betere sportieve prestaties
- Betere spijsvertering (afname van verstopping, winderigheid, opgeblazen gevoel en prikkelbare darmsyndroom)
- Beter slapen
- Lagere cholesterol
- Lagere bloeddruk
- Minder last van diabetes en aandoeningen die aan diabetes voorafgaan
- Gewichtsverlies
- Een glanzende huid die er jonger uitziet, met zichtbaar minder rimpels en een verbeterde elasticiteit

OP WEG NAAR MEER VITALITEIT!

1 hoge beker

1 motoreenheid met groot vermogen

compleet nieuw ontwikkeld extractiemes

1 maalmes

Wat krijgt u?

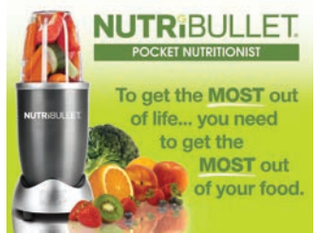
De NUTRIBULLET wordt geleverd met 12 onderdelen

1 lage beker met 1 comfortabele lipring met handvat

1 lage beker met handvat met 1 comfortabele lipring met handvat

2 hersluitbare vershouddeksels

1 Gebruiksaanwijzing / receptenboek



1 Pocket Nutritionist (boekje met voedingsadviezen)

LET OP!

1 U MOET ALTIJD EEN VLOEISTOF TOEVOEGEN VOORDAT U EEN NUTRI BLAST MENGT.

2 DOE DE BEKER NIET TE VOL! ZORG DAT DE INGREDIËNTEN DE MAX AANDUIDING NIET OVERSCHRIJDEN.

3 VOEG NIET MEER DAN DE OPTIONELE 25% IJS TOE AAN HET TOTAAL VAN DE INGREDIËNTEN.

NUTRIBLAST

Voeg vloeistof toe tot aan de MAX aanduiding

Voeg ijs toe
(optioneel – slechts tot 25% van het totaal van de ingrediënten)

Voeg een “boost” toe

50% fruit (zoveel soorten als maar kan!)

50% bladgroenten
(2 kopjes = 1 portie)

WAARSCHUWING!

SLECHTE ZADEN: Hoewel NUTRIËNT-EXTRACTIE verbazingwekkend gunstige effecten kan hebben, zijn niet alle zaden/pitten en schillen/velletjes hetzelfde. De volgende zaden en pitten bevatten een chemische stof die cyanide in het lichaam vrij laat komen wanneer ze worden ingeslikt. U mag de volgende zaden en pitten daarom NIET gebruiken in de NUTRIBULLET:

- **APPELPITJES**
- **PERZIKPITTEN**
- **PRUIMENPITTEN**
- **KERSENPITTEN**
- **ABRIKOZENPITTEN**

OPMERKING: De cyclonische beweging van uw **NUTRIBULLET** vereist het gebruik van vloeistoffen om **NUTRIBLASTS** of ander voedzame dranken te maken. Het is niet bedoeld om als ijsbreker of zonder vloeistof te worden gebruikt. Om een heerlijk koude **NUTRIBLAST** te maken, stellen we u voor dat u ingevroren fruit of gekoelde vloeistoffen gebruikt. Als alternatief kunt u geschaaft ijs toevoegen, tot aan 25% van de totale beker, met water of andere vloeistof gevuld tot aan de “Max” lijn. Vermaal geen ijs of andere harde ingrediënten zonder vloeistof, omdat dit bij langdurig gebruik uw snijbladen bot kan maken of kan beschadigen. Controleer uw snijbladen voor elk gebruik.

OP WEG NAAR MEER VITALITEIT!

Wat is een NUTRIBLAST?

De **NUTRIBLAST** is een drank waaruit nutriënten zijn geëxtraheerd en is bedoeld om uw lichaam van zo veel mogelijk porties gemakkelijk in te nemen fruit en groente te voorzien. Alle varianten worden gemaakt volgens een zeer simpele standaardformule: **50% bladgroente, 50% fruit en 1/4 kopje zaden, noten of “super boosts.” Dek de ingrediënten af met voldoende water, draai het mesblad erop en ´blenden´ maar!**

De **NUTRIBLAST** is ideaal als ontbijtdrank, maar u kunt natuurlijk op elk moment van de dag genieten van geëxtraheerde voeding! U zult verstelt staan hoe energiek en gezond u zich voelt door elke dag van deze goed vullende lekkernij vol **GEËXTRAHEERDE NUTRIËNTEN** te genieten!

Begin met één **NUTRIBLAST** per dag (zie receptsuggesties op pagina 44). Als u de geweldige beloning begint te voelen van een dieet dat rijk is aan **GEËXTRAHEERDE NUTRIËNTEN**, geniet dan gerust van **TWEE NUTRIBLASTS** per dag. Tomeloze energie, verkwikkende slaap, mentale helderheid en een ´goed gevoed´ gevoel zullen uw deel zijn! Hoe meer blasts u maakt, hoe beter u zich zult voelen!

Let op: *De informatie in onze gebruiksaanwijzing en receptenboek zijn geen vervanging voor de reguliere gezondheidszorg. Raadpleeg altijd uw arts wat betreft gezondheid en voeding.*

HOE WERKT HET?

Extraheren

1. Doe de ingrediënten in de hoge of lage beker.
2. Voeg de door u gekozen vloeistof toe tot aan de MAX aanduiding (vloeistof is vereist!).

3. Draai het extractiemes op de beker en draai deze handmatig vast om er zeker van te zijn dat de beker afgesloten is.

4. Plaats de beker met snijblad ondersteboven op de motoreenheid. Druk naar beneden en draai om te extraheren, echter niet langer dan 1 minuut! Als er meer extractie nodig is, wacht dan 1 minuut en herhaal dan het extractieproces met 1 minuut interval, tot 3x achter elkaar om de gewenste consistentie te krijgen. Als er meer dan 3x 1 minuut extractie nodig is, laat dan de motor na de derde extractie 2 tot 3 minuten afkoelen alvorens u met de volgende ronde begint. U kunt zien hoe het extractieproces plaatsvindt, houdt u de consistentie in de gaten. Uw **NUTRIBLAST** is klaar wanneer hij er glad en romig uitziet!

5. Om de **NUTRIBULLET** uit te zetten, draait u eenvoudig de beker in de tegenovergestelde richting (naar rechts) om deze te ontgrendelen en stopt u met het drukken op de beker. Als de motor volledig gestopt is, kunt u de beker van het voetstuk halen.

- **WAARSCHUWING: DOOR WRIJVING DOOR HET ROTERENDE MESBLAD KUNNEN BIJ HET EXTRAHEREN OF MALEN DE INGREDIËNTEN OPWARMEN EN KAN ER INTERNE DRUK VEROORZAAKT WORDEN IN DE AFGESLOTEN BEKER. ALS DE BEKER BIJ HET AANRAKEN WARM AANVOELT, LAAT DEZE AFKOELEN VOORDAT U DEZE VOORZICHTIG EN VAN HET LICHAAM AFGEDRAAID OPENT.**

Malen

Het maalmes is bedoeld om van droge ingrediënten poeders te maken. Perfect voor het malen van havervlokken, noten en zaden.

1. Doe de ingrediënten in de lage beker.
2. Draai het maalmes erop.

3. Plaats de beker op de motoreenheid. Druk naar beneden en draai om de motor te vergrendelen.
4. Maal uw ingrediënten totdat de gewenste consistentie is bereikt.

5. Om de **NUTRIBULLET** uit te zetten, draait u eenvoudig de beker in de tegenovergestelde richting (naar rechts) om deze te ontgrendelen en stopt u met het drukken op de beker. Als de motor volledig gestopt is, kunt u de beker van het voetstuk halen.

HOE WERKT HET?

Pulseer techniek

Aangezien de motor van de Nutribullet zoveel kracht heeft, emulgeert deze de ingrediënten wanneer u deze extraheert. Daarom is de Pulseer Techniek erg belangrijk wanneer u voedsel wilt maken zoals een grove saus of een ui in grove stukken wilt hakken. U zult even moeten wennen aan het pulseren, maar zodra u het gevoel ervoor krijgt, bent u binnen een mum van tijd een professional!

Om te pulseren, drukt u de beker snel naar beneden en laat u hem direct los. Voor voedsel dat u grof gehakt wit hebben, is een korte tik op de bovenkant voldoende. Wacht dan tot het snijblad volledig is gestopt en tik opnieuw op de bovenkant totdat u de consistentie krijgt die u wenst.

HET GEHEIM: De truc voor het succesvol pulseren, is ervoor te zorgen dat de machine niet per ongeluk in de vergrendel modus terecht komt. Om dit te voorkomen, gebruikt u uw andere hand om de beker tijdens het pulseren tegen de klokrichting in te drukken.

1. Om te starten, houdt u de beker bij het voetstuk vast en drukt u deze in tegen de richting van de klok, om te voorkomen dat de beker in de vergrendel modus gaat.
2. Met uw andere hand, tikt u op de bovenkant van de beker en laat u deze direct daarna los. Ga door met pulseren totdat u de consistentie krijgt die u wenst.

Schud techniek

Wanneer u de beker te vol doet of er niet genoeg water bij doet, kan het mengsel dik blijven. Dit maakt het moeilijk voor de ingrediënten die bovenin zitten om de snijbladen te bereiken. Wanneer de ingrediënten boven in blijven steken, kunt u de schud techniek gebruiken.

1. Verwijder de beker met snijblad van het voetstuk.
2. Schudt de beker met snijblad alsof u een cocktail mengt. Zet hem daarna weer terug op het voetstuk.
3. Om de **NUTRIBULLET** uit te zetten, draait u eenvoudig in de tegenovergestelde richting (naar rechts) om deze te ontgrendelen en stopt u met het drukken op de beker. Wanneer de motor volledig tot stilstand is gekomen, kunt u de beker van het voetstuk halen.

Tik techniek

Voor hardnekkige ingrediënten die aan de zijkant van de beker blijven hangen in plaats van dat ze naar het snijblad circuleren, kunt u de tik techniek gebruiken.

1. Pak de beker en het snijblad van het voetstuk en tik met de beker en het snijblad op het aanrecht om de ingrediënten naar beneden te krijgen naar het snijblad.
2. Plaats de beker en het snijmes opnieuw op het voetstuk en ga verder met het proces.
3. Om de Nutribullet uit te zetten, draait u eenvoudig in de tegenovergestelde richting (naar rechts) om deze te ontgrendelen en stopt u met het drukken op de beker. Wanneer de motor volledig tot stilstand is gekomen, kunt u de beker van het voetstuk halen.

OP WEG NAAR MEER VITALITEIT EN EEN LANGER LEVEN

HET MAKEN VAN NUTRIBLASTS KAN NIET MAKKELIJKER

Het duurt maar één tot twee minuten om deze voedingsrijke meesterwerkjes te maken! **NUTRIBLASTS** smaken heerlijk, zijn leuk om te maken en het schoonmaken is zo gepiept!

Hij vervangt een hele maaltijd!

De meeste mensen hebben genoeg aan één **NUTRIBLAST** voor het ontbijt. Neem echter gerust een gezond tussendoortje als u later in de ochtend honger krijgt. Met een volkoren mueslireep, hardgekookt ei of yoghurt moet u het wel uit kunnen houden tot de lunch.

Voel het verschil!

Als u dagelijks uit vijf tot tien porties vers fruit en groente de nutriënten extraheert zal dit een VERBAZINGWEKKEND effect hebben op hoe u zich voelt en hoe u eruit ziet. Ten eerste zult u een **energie** opmerken waarvan u niet wist dat u die in u had! Ten tweede zal er een **weldadig** gevoel over u komen — minder pijn(tjes), diepere slaap, een sterker immuunsysteem en een gelijkmatiger stemming en energieniveau. Dit proces kan zich zeer snel voltrekken en **u zult zich steeds beter voelen** als u blijft genieten van voedingsmiddelen waaruit de nutriënten zijn geëxtraheerd.

Zie het verschil!

Binnen een paar dagen zult u het verschil beginnen te zien – een beetje extra ruimte in de taille van uw broek, een gezonde blos op uw huid, glanzend haar, een glinstering in uw ogen. **Mensen zullen opmerkingen beginnen te maken over hoe goed u eruit ziet.** Geniet van de complimenten – u verdient ze!

Had u ooit gedacht dat het ZO gemakkelijk zou zijn om u zoveel beter te voelen en er zoveel beter uit te zien? Ga zo door. U bent goed bezig!

OP WEG NAAR MEER VITALITEIT EN EEN LANGER LEVEN!

Niets voelt zo goed als je goed voelen

Naarmate uw dagelijkse **NUTRIBLAST**-programma vordert zal uw huid er beter uit gaan zien enzult u uitgeruster wakker worden. Mogelijk verliest u een paar pondjes en het kan zelfs zijn dat uw bloeddruk en cholesterol omlaag gaan. Maar wat er ook verandert, we zijn ervan overtuigd dat u zich veel beter zult voelen dan op dit moment het geval is. Het gaat hier niet om een dieetprogramma waar u zich doorheen moet worstelen, maar om een zelfgekozen levensstijl waaraan u zult willen vasthouden. U zult zich door het toevoegen aan uw dieet van voedsel waaruit **NUTRIËNTEN ZIJN GEËXTRAHEERD** zo goed voelen dat u gewoon niet meer wilt stoppen! Hoe meer u toevoegt, des te beter u zich zult voelen. En niets voelt zo goed als je goed voelen!

Voeg jaren aan uw leven toe

Door het eten van dit geweldig voedzame voedsel met **GEËXTRAHEERDE NUTRIËNTEN** kunt u uw leven met jaren verlengen!

Wie wil er nou op zijn oude dag telkens naar de dokter moeten, terwijl hij of zij in plaats daarvan ook achter de kleinkinderen aan zou kunnen zitten? Herinnert u zich het oude spreekwoord ‘Een appel per dag houdt de dokter uit huis’ nog? Vermenigvuldig dit met vijf, zeven of zelfs negen porties fruit en groente waaruit de nutriënten zijn geëxtraheerd en u hebt een **NUTRIBLAST!** Tot (nooit meer) ziens dokter!

Eten om het welzijn te bevorderen

SOORT VOEDSEL	VAN GENIETEN	VERMIJDEN
Zuivel	Vetvrije kaas, ongezoete yoghurt, geitenmelk, rauwe of magere karnemelk, zuivelloze amandelmelk.	Zachte kazen, alle gepasteuriseerde of kunstmatig gekleurde kaas en roomijs.
Eieren	Gekookt of gepocheerd (niet dan 4 per week).	Gebakken of gepekelde eieren.
Vis	Alle gesmoorde of gebakken witte zoetwatervis, zalm of ingeblikte tonijn in water.	Gefrituurde vis, schaaldieren, gezouten vis en alle ingeblikte vis in olie.
Fruit	Alle ongezoete verse, ingevroren, of gedroogde vruchten.	Ingeblikte, ingemaakte of ingevroren vruchten met toegevoegde zoetstoffen.
Granen	Alle granen en producten die hele granen bevatten.	Alle wit meel-producten, witte rijst, witte pasta, crackers, cornflakes en muesli of havervlokken.
Vlees	Kalkoen, kip of lam zonder vel.	Rund, varken, hot dogs, lunchworst alle soorten bewerkt vlees, eend, gans en orgaanvlees.
Noten	Alle verse, rauwe noten (pinda's, 1x per week).	Alle gezouten, geroosterde noten en pinda's (bij bekende allergie).
Oliën (vetten)	Alle koudgeperste oliën, waaronder mais-, saffloer-, sesam-, olijf-, lijnzaad-, soja-, zonnebloemen koolzaadolie, margarine gemaakt van koudgeperste olie en eiloze mayonaise.	Alle verzadigde vetten, gehydrogeneerde margarine, gezuiverde bewerkte olie, bakolie en geharde olie

OP WEG NAAR MEER VITALITEIT EN EEN LANGER LEVEN!

Een fantastisch bijkomend voordeel

Nadat u **NUTRIBLASTS** in uw dagelijkse programma hebt opgenomen, zult u ontdekken dat u aanzienlijk minder 'hunkert' naar zoete, zoute en vette 'junk food'. Zodra uw lichaam merkt hoe fantastisch u zich door voedsel met geëxtraheerde nutriënten voelt, zult u zelfs beginnen te hunkeren naar GEZOND voedsel. FANTASTISCH—laat u maar lekker gaan! We hebben een tabel met de titel 'ETEN OM HET WELZIN TE BEVORDEREN' en een voorbeeldmenu toegevoegd om u te helpen ook buiten het **NUTRIBULLET**-systeem zodanig te eten dat dit optimaal is voor uw gezondheid en vitaliteit.

Eten om het welzijn te bevorderen

SOORT VOEDSEL	VAN GENIETEN	VERMIJDEN
Kruiden en specerijen	Knoflook, uien, alle kruiden, appelciderazijn, tamari, miso, zeewier en dulse.	Zwarte peper, witte peper, zout en alle soorten azijn (behalve pure appelciderazijn).
Soepen	Zelfgemaakte soepen: van linzen, bonen, erwten, groenten, gerst, bruine rijst, uien. Zoutarme organische soepen.	Ingeblikte soep gemaakt met zout, conserveermiddelen, bouillon of MSG (mononatriumglutamaat).
Scheuten en zaden	Alle licht gekookte scheuten en alle onbewerkte zaden.	Alle in olie of zout gekookte zaden.
Zoetigheid	Kleine hoeveelheden ruwe honing, zuivere ahornsiroop, stevia en zwarte melasse.	Witte, bruine of rietsuiker. glucosestroop, gesuikerde kandij.
Groenten	Alle rauwe, verse, ingevroren groenten (zonder zout of additieven).	Alle ingeblikte of ingevoren of groenten met zout of additieven.

Was alle onderdelen (behalve de motoreenheid) even af in zeepsop voordat u ze gebruikt!

U kunt zo beginnen! Haal uw **NUTRIBULLET**-eenheid te voorschijn en was de bekers en mesbladen even met warm zeepsop af. Bereid u nu voor op het maken van uw eerste **NUTRIBLAST!**

Het is zover: u gaat uw eerste NUTRIBLAST-smoothie maken!

AAN DE SLAG

STAP 1: VUL DE HOGE BEKER VOOR 50% MET BLADGROENTE.

Een volledige portie bladgroente bestaat uit 2 kopjes, dus dat is de hoeveelheid waar u naar toe gaat werken in de eerste paar weken. Dit is ongeveer twee flinke handen vol.

STAP 2: VUL DE HOGE BEKER VOOR 50% MET FRUIT.

Een portie fruit is over het algemeen een kopje. We adviseren om aan elke smoothie een banaan of avocado toe te voegen voor de 'romigheid'. Doe daarna nog drie vruchten (of meer als dit past!) in uw **hoge beker.**

STAP 3: VOEG NAAR SMAAK WATER TOE. We raden u aan om water tot net boven de andere ingrediënten toe te voegen. Als u van een dikkere smoothie houdt, voegt u minder water toe. Als u van een dunnere smoothie houdt, voeg u meer water toe.

STAP 4: VOEG UW ´BOOST´ TOE (optioneel). Voeg een handvol noten, zaden-pitten of goji-bessen toe voor wat essentiële vetzuren! ´Boosts zorgen voor een **NUTRIBLAST**-smoothie die voedzamer is en meer ´vult´.

STAP 5: DRAAI HET MESBLAD VAN NUTRIBULLET EROP, EXTRAHEER EN GENIET! Draai het mesblad erop en plaats daarna de beker op de **motoreenheid.** Druk naar beneden en draai totdat deze in de ´aan´-stand vergrendelt (u weet dit omdat het apparaat dan draait!). Blijf extraheren totdat u een zeer gladde consistentie hebt bereikt. Draai aan het handvat en op uw gezondheid!

LET OP!

1 U MOET ALTIJD EEN VLOEISTOF TOEVOEGEN VOORDAT U EEN NUTRI BLAST MENGT.

2 DOE DE BEKER NIET TE VOL! ZORG DAT DE INGREDIËNTEN DE MAX AANDUIDING NIET OVERSCHRIJDEN.

3 VOEG NIET MEER DAN DE OPTIONELE 25% IJS TOE AAN HET TOTAAL VAN DE INGREDIËNTEN.

NUTRIBLAST

Voeg vloeistof toe tot aan de MAX aanduiding

Voeg ijs toe
(optioneel – slechts tot 25% van het totaal van de ingrediënten)

Voeg een “boost” toe

50% fruit (zoveel soorten als maar kan!)

50% bladgroenten (2 kopjes = 1 portie)

WAARSCHUWING!

SLECHTE ZADEN: Hoewel NUTRIËNT-EXTRACTIE verbazingwekkend gunstige effecten kan hebben, zijn niet alle zaden/pitten en schillen/velletjes hetzelfde. De volgende zaden en pitten bevatten een chemische stof die cyanide in het lichaam vrij laat komen wanneer ze worden ingeslikt. U mag de volgende zaden en pitten daarom NIET gebruiken in de NUTRIBULLET:

- **APPELPITJES**
- **PERZIKPITTEN**
- **PRUIMENPITTEN**
- **KERSENPITTEN**
- **ABRIKOZENPITTEN**

OPMERKING: De cyclonische beweging van uw **NUTRIBULLET** vereist het gebruik van vloeistoffen om **NUTRIBLASTS** of ander voedzame dranken te maken. Het is niet bedoeld om als ijsbreker of zonder vloeistof te worden gebruikt. Om een heerlijk koude **NUTRIBLAST** te maken, stellen we u voor dat u ingevroren fruit of gekoelde vloeistoffen gebruikt. Als alternatief kunt u geschaaft ijs toevoegen, tot aan 25% van de totale beker, met water of andere vloeistof gevuld tot aan de “Max” lijn. Vermaal geen ijs of andere harde ingrediënten zonder vloeistof, omdat dit bij langdurig gebruik uw snijbladen bot kan maken of kan beschadigen. Controleer uw snijbladen voor elk gebruik.

HOE MAAKT U EEN NUTRIBLAST?

Geniet van 2 ´blasts´per dag!

4 eenvoudige stappen!

1. Vul de beker met **50% bladgroente + 50% fruit.**
2. Giet er vloeistof bovenop tot aan de MAX aanduiding (voeg desgewenst ijs toe, maar niet meer dan 25% van het totale volume aan ingrediënten).
3. Voeg desgewenst 1/8 tot 1/4 noten en/of zaden/pitten toe.
4. Draai het mesblad van de **NUTRIBULLET** erop en mix totdat alles glad is.

BLADGROENTE – 50%

Kies één bladgroente uit de volgende lijst of mix en combineer bladgroentes! Vul de hoge beker voor maximaal 50% met bladgroenten. Werk toe naar 2 volle kopjes (2 handen vol) bladgroenten per smoothie.

- ◯ Mergkool
- ◯ Boerenkool
- ◯ Spinazie
- ◯ Duizendkoppige kool
- ◯ Snijbieten
- ◯ Bindsla

FRUIT – 50%

Kies net zoveel vruchten als u wilt om 50% van uw **NUTRIBLAST** bij elkaar te krijgen.

- ◯ Appel
- ◯ Avocado
- ◯ Banaan
- ◯ Bramen
- ◯ Bosbessen
- ◯ Cantaloupe
- ◯ Cranberries
- ◯ Vijgen
- ◯ Witte druiven
- ◯ Guave
- ◯ Suikermeloen
- ◯ Kiwi
- ◯ Mango
- ◯ Nectarine
- ◯ Sinaasappel
- ◯ Papaya
- ◯ Perzik
- ◯ Peer
- ◯ Ananas
- ◯ Pruimen
- ◯ Frambozen
- ◯ Blauwe druiven
- ◯ Aardbeien
- ◯ Watermeloen

BOOSTS - ¼ KOPJE

De volgende ingrediënten zijn een belangrijk onderdeel van uw **NUTRIBULLET NUTRIBLAST** omdat ze aan elk slokje extra vezels en voedingswaarde toevoegen. Voeg aan elke smoothie 1/8 tot 1/4 kopje toe.

Zaden/pitten

- ◯ Chia-zaden
- ◯ Lijnzaad
- ◯ Hennepzaad
- ◯ Pompoenpitten
- ◯ Sesamzaad
- ◯ Zonnebloempitten

Noten

- ◯ Amandelen
- ◯ Cashewnoten
- ◯ Walnoten

Super-boosts

- ◯ Goji-bessen
- ◯ Acai-bessen

IDEËEN VOOR NUTRIBLAST-RECEPTEN!

Als u tot nu toe weinig fruit en groente hebt gegeten, is het het beste om een beetje langzaam te beginnen. Gebruik een flinke handvol bladgroenten en combineer dit met dezelfde hoeveelheid fruit. Begin met één **NUTRIBLAST** per dag. U kunt de eerste paar dagen wat gasvorming in de maag hebben omdat uw lichaam moet wennen aan zo veel vezels. Maak u geen zorgen, dit gaat vanzelf voorbij!

Als u voor OPTIMALE RESULTATEN gaat, begint u met een **NUTRIBLAST** bij het ontbijt en neemt u er later op de dag nog eentje.

NUTRIBLASTS zijn ook een fantastisch toetje. Dus ook als u een zoetekauw bent komt u aan u trekken!

BELANGRIJK: Neem bij gebruik van medicatie (met name cholesterol verlagende medicatie, bloedverdunners, geneesmiddelen voor de bloeddruk, kalmeringsmiddelen of antidepressiva) **contact op met uw arts voordat u één of meer van de NUTRIBLAST-recepten voor uzelf klaarmaakt.**

IDEËEN VOOR NUTRIBLAST-RECEPTEN!

FASE 1

Als u met uw **NUTRIBLAST** begint, raden we u aan om bladgroenten met een milde smaak te gebruiken,.zoals spinazie of duizendkoppige kool. De vruchten die u gebruikt zullen de smaak van deze groentes gemakkelijk maskeren, waardoor een lekkere, verfrissende drank ontstaat. Experimenteer met de hoeveelheid water om de ideale consistentie te ontdekken. Hoe meer water u gebruikt, des te dunner wordt uw **NUTRIBLAST** (en vice versa). Laat u niet verleiden om bewerkte ingrediënten zoals vruchtensap of eiwitpoeder toe te voegen. Onbewerkt voedsel geeft het beste resultaat.

Deze recepten voor fase 1 zijn perfect voor beginnende **NUTRIBLASTERS**, maar wees niet bang om creatief te zijn. Gebruik de gids op pagina 41 om uw eigen meesterwerkjes te maken.

Toxine-reinigende Blast

Spoel giftige stoffen uit uw lichaam met dit heerlijke, fruitige brouwsel.

- 1-2 handenvol gewassen spinazie
- 1 peer zonder klokhuis
- 1 banaan
- 1 appel zonder klokhuis
- 1 kopje ananas

Vitaliserende Bessen Blast

Bescherm uzelf tegen kanker, hartziekte en virussen met deze zoete en smakelijke blast van flavonoïden!

- 1-2 handenvol gewassen spinazie
- 1 kopje bosbessen
- 1 banaan
- 1 handvol aardbeien

De Immuun Booster

Blijf zelfs tijdens het griepseizoen gezond met dit heerlijke elixer boordevol heilzame anti-oxidanten.

- 1-2 handenvol gewassen duizendkoppige kool
- 1 banaan
- 1 geschilde sinaasappel
- 1 kopje ananas
- 1 handvol bosbessen

OPMERKING: Vruchten en groenten variëren in grootte. Gebruik daarom het max. streepje op de bekers als richtlijn. Vul niet verder dan het max. streepje.

Ochtendglorie

Begin uw dag met tomeloze energie met dit smakelijke mengsel

- 1-2 handenvol spinazie
- 1 avocado
- 1 kopje aardbeien
- 1 kopje mango
- ¼ kopje goji-bessen

Notige nectar

Geniet van deze smakelijke vitaminerijke blast.

- 1-2 handenvol spinazie
- 1 banaan
- 1 kopje aardbeien
- 1 kopje suikermeloen
- 1/8 kopje walnoten

Tropisch tonicum

Geef uw immuunsysteem een ´boost´ met deze vitamine-C-rijke drank.

- 2 handenvol duizendkoppige kool
- 1 avocado
- sap van 1/2 citroen
- 1 kopje mango
- 1 kopje papaya
- 1/4 kopje pompoenpitten

Proteïne-stoot

Deze mix boordevol eiwit geeft u urenlang energie.

- 2 handenvol duizendkoppige kool
- 1 avocado
- 1 kopje frambozen
- 1 sinaasappel
- 1 kopje mango
- 1/8 kopje cashewnoten

Oppepper met perzik

Deze smakelijke tractatie zit vol met gezonde vetten.

- 2 handenvol duizendkoppige kool
- 1 banaan
- 1 perzik
- 1 kopje suikermeloen
- 1 kopje bramen

OPMERKING: Vruchten en groenten variëren in grootte. Gebruik daarom het max. streepje op de bekers als richtlijn. Vul niet verder dan het max. streepje.

FASE 2

Nu u hard op weg bent om een expert op het gebied van **VOEDINGSSTOFEXTRACTI** te worden, is het tijd om groentes te combineren en wat nieuwe vitamines en mineralen binnen te krijgen! Naarmate u vordertm moet u oppassen dat u niet vastgeroest raakt in dezelfde ingrediënten. Hoe meer u bij uw **NUTRIBLASTS** met groente, fruit en boosts varieert, des te meer voedingsvoordelen u hebt.

Sommige van de groenten voor fase 2 hebben een meer uitgesproken smaak dan hun tegenhangers uit fase 1. Het kan een idee zijn om de 'groene' smaak van ingrediënten als bindsla en botersla te combineren met zoetere vruchten en ´boosts´. Amandelen, cashewnoten en walnoten brengen smaken mooi in evenwicht en voegen ´vullende´ eiwitten aan uw drank toe.

Als u op dit punt bent aangekomen, is het een goed idee om een tweede **NUTRIBLAST** aan uw dagelijkse programma toe te voegen. **NUTRIBLASTS** zijn een heerlijk tussendoortje in de namiddag of een lekker toetje na een lichte avondmaaltijd. Hoe meer geëxtraheerde nutriënten u in uw dieet opneemt, des te beter zult u zich voelen. Geniet van betere slaap, tomeloze energie en minder pijn(tjes). Laten we drinken op een tweede dagelijkse **NUTRIBLAST!**

Energie-elixer

Geef uzelf een flinke opkikker met dit heerlijke, energiegevende elixer. Een perfecte oppepper voor in de middag.

- 2 handenvol gewassen duizendkoppige kool
- 1 banaan
- 1 kopje rode druiven
- 1 peer zonder klokhuis

Fontein van de eeuwige jeugd

Zie er jaren jonger uit (en voel u ook zo) door te genieten van deze mix die uw leeftijd terugdraait.

- 2 handenvol gewassen spinazie
- 1 kopje rode druiven
- 1 banaan
- 1 kopje aardbeien
- 1/8 kopje amandelen
- 1 theelepel maca-poeder

OPMERKING: Vruchten en groenten variëren in grootte. Gebruik daarom het max. streepje op de bekers als richtlijn. Vul niet verder dan het max. streepje.

IDEËEN VOOR NUTRIBLAST-RECEPTEN!

Lang zal hij/zij leven-elixer

Voel hoe de jaren er vanaf vliegen met deze lichte frisse cocktail.

- 2 handenvol bindsla
- 1 avocado
- 1 komkommer
- 1 kopje cantaloupe
- 1/4 kopje cashewnoten
- 1 mintblaadje

Goji-festijn

Kikker helemaal op met deze anti-oxidantrijke smaak-explosie.

- 2 kopjes botersla
- 1 kopje suikermeloen
- 1 kopje knobbelmeloen
- 1 kopje watermeloen
- 1 banaan
- 1/8 kopje goji-bessen

Snoep van Moeder Natuur

Breng uw hormonen in balans met behulp van deze fantastisch smakende traktatie.

- 2 kopjes botersla
- 1 peer zonder klokhuis
- 1 appel zonder klokhuis
- 1 kopje bosbessen
- 1 banaan
- 1 theelepel maca-poeder

Anti-oxidanten-cocktail

Verdrijf vrije radicalen en leef jaren langer met deze smakelijke blast.

- 2 handenvol botersla
- 1 banaan
- 1 sinaasappel
- 1 kopje ananas
- 1 kopje mango
- 1/4 kopje amandelen

OPMERKING: Vruchten en groenten variëren in grootte. Gebruik daarom het max. streepje op de bekers als richtlijn. Vul niet verder dan het max. streepje.

FASE 3

Gefeliciteerd. U hebt fase 3 bereikt! Bent u klaar voor wat ´hardcore groentjes´? Natuurlijk!

Zoals we zeggen in de **NUTRIBLAST**-wereld: ´hoe bitterder, hoe beter!´ Bittere groentes zoals boerenkool en snijbiet bevatten geweldige hoeveelheden **calcium** en **magnesium**—mineralen die bijdragen aan gezonde botten. Daarnaast zitten donkere, bittere groentes vol met de kankerbestrijdende anti-oxidanten **bèta-caroteen, vitamine E** en **mangaan.** Deze groentes (die in de Chinese geneeskunst als chi-stimulantia worden beschouwd) werken ook uitstekend als ontgifter.

Gebruikt u ´boosts´? In fase 3 dient elke smoothie die u maakt een gezondheidsstimulerende boost te bevatten. Naast zaden/pitten en noten kunt u wat speciale boosts als goji-bessen, maca-poeder en açai-bessen toevoegen om uw **NUTRIBLAST** extra inhoud te geven. Goji-bessen add een wonderful tang to uw smoothie, en zijn rijk aan vitamine A (dat veroudering tegengaat, het immuunsysteem stimuleert, het gezichtsvermogen beschermt en hartziekte tegengaat). Maca-poeder geeft uw **NUTRIBLAST** een rokerige, koffie-achtige smaak. Maca is een bekend adaptogeen en verhoogt de weerstand van uw lichaam tegen giftige stoffen van buitenaf en kan een verzwakt immuunsysteem versterken. Van açai-bessen is bekend dat ze de immuunfunctie ondersteunen, een gezonde slaap bevorderen, pijn verminderen en huid en haar een mooie glans geven. Niet slecht voor zo'n lekker klein besje!

IDEËEN VOOR NUTRIBLAST-RECEPTEN!

Blast voor levenslust

Begin uw dag met een stoot calcium en magnesium. Geen enkel supplement smaakte ooit zo goed!

- 1-2 handenvol gewassen boerenkool
- 1 ontpitte perzik
- 1 banaan
- 1 handvol aardbeien
- 1/8 kopje lijnzaad
- 1/8 kopje goji-bessen

Elixer voor een gezonde spijsvertering

Deze enzymrijke ananas-cocktail helpt om uw spijsverteringssysteem soepel te laten werken.

- 1-2 handenvol gewassen snijbiet
- 1 banaan
- 1 kopje ananas zonder hart
- 1 appel
- 1 kopje bosbessen
- 1/4 kopje geweekte goji-bessen

Versterkend middel voor lever en darmen

Ontgiften maar met deze lekkere tractatie.

- 1-2 handenvol gewassen mergkool
- 1 banaan
- 1 kopje ananas
- 1 kopje rode druiven
- 1/4 kopje hennepzaad

OPMERKING: Vruchten en groenten variëren in grootte. Gebruik daarom het max. streepje op de bekers als richtlijn. Vul niet verder dan het max. streepje.

IDEËEN VOOR NUTRIBLAST-RECEPTEN!

FASE 3

Vitaliteits-cocktail met banaan en bessen

Pak snel een energie-boost met onze banaan-bessen-cocktail!

- 2 handenvol boerenkool
- 1 banaan
- 2 vijgen
- 1 appel zonder klokhuis
- 1 handvol bosbessen
- 1/8 kopje walnoten
- 1/4 kopje açai-bessen

Kaleacado Blast

Geef uw libido een opkikker met een verrukkelijke Kalecado Blast!

- 2 handenvol boerenkool
- 1 avocado
- 1 kopje watermeloen
- rode druiven
- 1/4 kopje maca-poeder
- 1/4 kopje aardbeien

Melon Blast

Krijg flink wat vezels binnen en laat de pondjes eraf vliegen met een Meloen Blast die u het water in de mond zal laten lopen!

- 2 handenvol boerenkool
- 1 banaan
- 1 kopje witte druiven
- 1 kopje knobbelmeloen
- 1 handvol aardbeien
- 1/8 kopje cashewnoten

OPMERKING: Vruchten en groenten variëren in grootte. Gebruik daarom het max. streepje op de bekers als richtlijn. Vul niet verder dan het max. streepje.

Power Booster

Schakel een tandje bij met een heerlijke, voedzame Power Booster.

- 2 handenvol snijbiet
- 1 banaan
- 1 nectarine
- 1 kopje bosbessen
- 1/4 kopje goji-bessen

Snijbiet-mix

Mix maar lekker met deze heerlijke cocktail vol met voedingsstoffen.

- 2 handenvol snijbiet
- 1 banaan
- 1 pruim
- 1 kopje witte druiven
- 1/8 kopje pompoenpitten

Vrije radicalen-bestrijder

Geef vrije radicalen de knock-out met een lekkere vrije radicalen-bestrijder!

- 2 handenvol snijbiet
- 1 avocado
- 1 kopje watermeloen
- 1 kopje bramen
- 1 vijg
- 1/2 kopje bosbessen
- 1/8 kopje lijnzaad

OPMERKING: Vruchten en groenten variëren in grootte. Gebruik daarom het max. streepje op de bekers als richtlijn. Vul niet verder dan het max. streepje.

NUTRIBLAST VOOR MEER LEVENSLUST

Zoek de grens op! U voelt zeker hoe ongelooflijk goed voedsel met geëxtraheerde nutriënten voor u is. Stop zo veel vruchten en groenten in uw drank als u maar kunt! Drink de hoge beker leeg en neem ´s avonds als tussendoortje een tweede **NUTRIBLAST**. Laat die boosts maar komen! Hoe meer u ervan binnenkrijgt, hoe beter u zich voelt!

EET DE HELE DAG VERSTANDIG

Om zo veel mogelijk gezondheidsvoordeel van uw **NUTRIBLAST** te hebben, raden we u aan om de hele dag verstandig te eten. Dit zal steeds makkelijker worden naarmate uw lichaam gewend raakt aan de explosie van voedingsstoffen waar uw een- of tweemaal daagse ‘BLAST voor zorgt. U zult ontdekken dat uw lichaam steeds minder ‘hunkert’naar zout, vet en suikerhoudend voedsel en steeds meer naar het goede spul! Kijk op pagina 36 voor voorbeelden van gezond voedsel dat het **NUTRIBLAST**-programma ondersteunt.

We zijn er zeker van dat u zult genieten van uw **NUTRIBULLET** en alle voordelen die het apparaat biedt. Een applausje voor uzelf omdat u hebt gekozen voor uw gezondheid!

Notities