

# Книга рецептов

Рецепты, советы  
и многое другое!



**nutribullet.**  
BLENDER

Пожалуйста, внимательно  
прочитайте инструкцию прежде,  
чем включать прибор.



2

# Содержание.

- 05 Введение**
- 06 Начало работы**
- 07 Начало работы с кувшином**
- 08 Панель управления**
- 10 Идеальный смузи**
- 12 Обозначения**
- 15 Рецепты**
  - 15 Смузи
  - 22 Смузи боулы
  - 29 Супы
  - 36 Соусы и закуски
  - 44 Коктейли
  - 48 Всякое разное

Спасибо за то, что выбрали Nutribullet Blender.



ПРОСТОЙ. ПОЛЕЗНЫЙ. ВКУСНЫЙ.

# Книга рецептов Nutribullet Blender.

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

Позвольте представить вам Nutribullet Blender — все, что вы любите в NutriBullet, но теперь у NutriBullet больше мощности, больше контроля и больший объем. Готовьте вкусно, здорово, много!

Три скорости и режим «Pulse» в NutriBullet Blender позволят вам готовить бесконечное множество вкусных и свежих рецептов с минимальными усилиями. Нужно приготовить завтрак на скорую руку? Приготовьте фруктовые или овощные смузи для всей семьи! Не успеваете поужинать? Приготовьте нежный и согревающий суп-пюре в вашем блендере всего за минуту (буквально)! Хотите развлечься? Приготовьте закуски (или пару коктейлей).

**Интересный факт:** NutriBullet Blender очень легко моется.

Не существует более простого способа приготовить здоровый обед, закуску или угощение на ваш вкус, чем с нашим универсальным блендером NutriBullet Blender. В книге мы собрали наши любимые рецепты, которые помогут вам познакомиться с Nutribullet. Посмотрите, попробуйте, вдохновитесь и позвольте Nutribullet стать частью вашей жизни!

# Начало работы.

Крышка  
для отверстия

Крышка  
кувшина

Носик

Толкатель

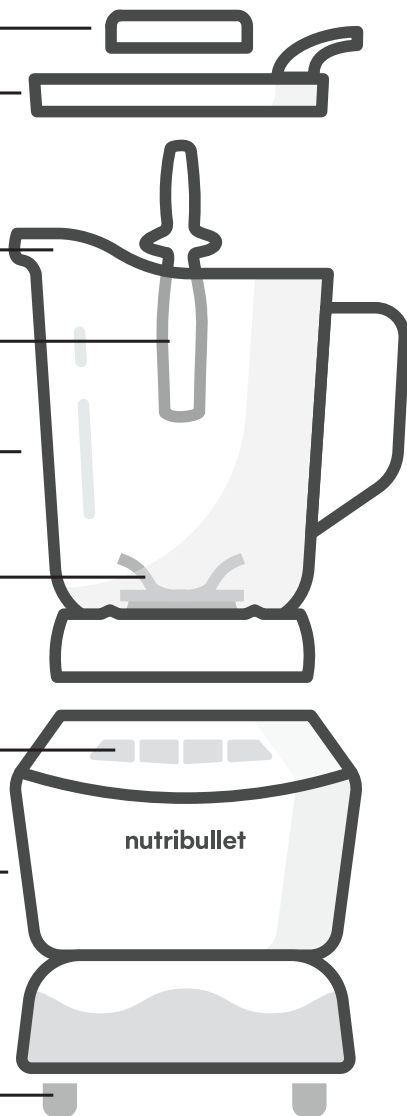
Кувшин

Нож

Панель управления

База с мотором

Ножки  
с вакуумными  
присосками



# Начало работы с кувшином.

СМ. РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ ДЛЯ ПОДРОБНОЙ ИНФОРМАЦИИ ПО СБОРКЕ.



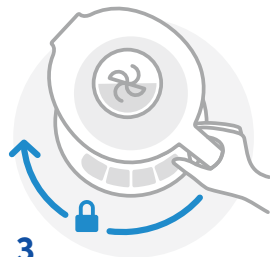
1

Поместите кувшин с ножом-вставкой на базу, а базу на чистую, сухую и ровную поверхность. Положите ингредиенты в кувшин. Убедитесь, что объем ингредиентов не превышает отметку MAX.



2

Закройте кувшин крышкой с отверстием, убедившись, что отметки на крышке и ручке совпадают.




3

Поместив кувшин на базу с мотором, поверните его по часовой стрелке до щелчка. Теперь кувшин закреплен на базе и готов к смешиванию.




4

Нажмите на кнопку **POWER** , и выберите скорость на панели управления.



5

По завершении работы, нажмите на кнопку **POWER**  затем подождите до полной остановки движений ножа.



6

Поверните кувшин против часовой стрелки и снимите с базы. Перелейте содержимое в нужную вам емкость. Приятного аппетита!



**ВНИМАНИЕ:** Не используйте ножи, ложки, лопатки или иные кухонные принадлежности, кроме комплектующего толкателя для того, чтобы проталкивать ингредиенты ближе к ножу в блендере.

# Панель управления.



## ВКЛЮЧЕНИЕ/ВЫКЛЮЧЕНИЕ

Кнопка POWER включает и выключает устройство. При нажатии, кнопка подсвечивается и показывает, что вы можете пользоваться всеми функциями прибора. Всегда выключайте прибор и отсоединяйте от сети электропитания, когда не пользуетесь прибором.



## НИЗКАЯ СКОРОСТЬ «LOW»

Используйте эту скорость для смешивания жидкого бездрожжевого теста и маринадов; омлетов; готовой еды и свежих фруктов.



## СРЕДНЯЯ СКОРОСТЬ «MEDIUM»

Используйте эту скорость для смешивания супов, закусок, орехов, соусов, помазанок, взбивания напитков из смесей и порошков, а также молочных коктейлей.





### **ВЫСОКАЯ СКОРОСТЬ «HIGH»**

Используйте эту скорость для густых смесей; экстракции питательных веществ из фруктов и овощей; шейков и коктейлей; орехов.



### **РЕЖИМ «PULSE»**

Используйте этот режим, чтобы контролировать процесс смешивания и измельчения.

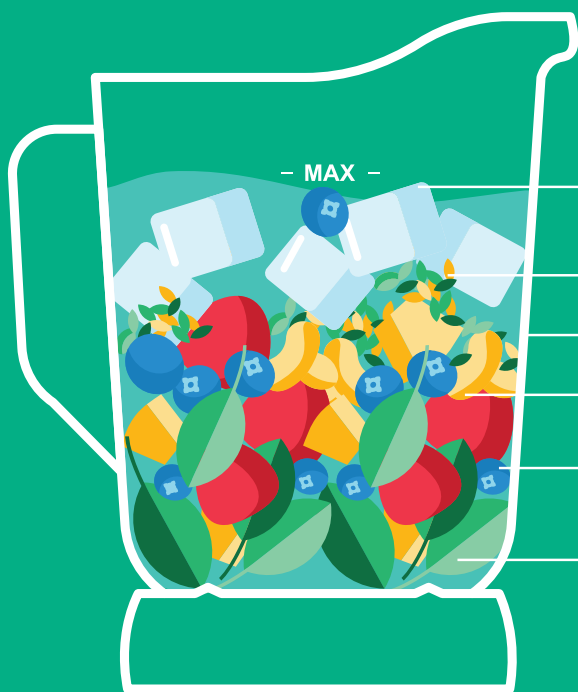


**ОСТОРОЖНО: Не используйте** эту функцию для горячих ингредиентов!

# Идеальный смузи.

С нашим руководством вы сможете готовить идеальные смузи. Сегодня и всегда. Для лучшего результата, добавляйте ингредиенты в порядке их перечисления в руководстве.

- 1 Всегда добавляйте к ингредиентам для смузи жидкость.
- 2 Не наполняйте стакан более, чем до отметки MAX.
- 3 Если вы хотите холодный и более насыщенный смузи, используйте замороженные фрукты и овощи. Вы можете также добавить лед, но не более 25% объема стакана.\*



**Наш способ,  
доведенный до  
совершенства:**

- 6 **ЛЕД\*** (по вкусу)  
Не более 25% от общего объема ингредиентов.
- 5 **ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ** (по вкусу)
- 4 **ЖИДКОСТЬ**  
Не более, чем до отметки MAX
- 3 **ОРЕХИ** (по вкусу)
- 2 **ФРУКТЫ**  
Какие душе угодно
- 1 **ЗЕЛЕНЬ И ОВОЩИ**

10



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

## Что такое nutrient extraction™?

Технология nutrient extraction™ — это способ измельчить растительную пищу на крошечные частицы так, чтобы ваш организм смог получить из неё максимум пользы и все полезные вещества. Мощный мотор, острые вращающиеся лезвия и стакан специально разработаны чтобы оптимизировать этот процесс.

### ЗЕЛЕНЬ И ОВОЩИ

- Кудрявая капуста Кейл
- Листовая капуста
- Листовая свекла
- Морковь
- Салат Романо
- Цветная капуста
- Цуккини
- Шпинат

### ФРУКТЫ

- Авокадо
- Ананас
- Апельсин
- Банан
- Груша
- Манго
- Персик
- Слива
- Яблоко
- Ягоды

### ОРЕХИ

- Арахис
- Грецкий орех
- Кешью
- Миндаль
- Пекан

### ЖИДКОСТИ

- Вода
- Кешью молоко
- Кокосовая вода
- Кокосовое молоко
- Конопляное молоко
- Миндальное молоко
- Овсяное молоко
- Соевое молоко
- Холодный чай

### ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

- Паста или масло из орехов и семян (из миндаля, арахиса, кешью, подсолнечника)
- Подсластители (мед, агавы, кленовый сироп)
- Протеин
- Семена (Чиа, льняное семя, конопляное семя)
- Суперфуд (Порошки какао, маки, спирулины, хлореллы)
- Травы и специи (корица, свежая мята, свежий базилик, свежая кинза, молотый имбирь или куркума, свежий имбирь или куркума)

# Обозначения.

Мы создали систему обозначений чтобы вы сразу могли найти рецепт с нужными характеристиками. Вот, что они значат:



## ПОМОЩЬ ПИЩЕВАРЕНИЮ:

### Очищение организма

Рецепты с этим знаком содержат значительное количество клетчатки.



## УЛУЧШЕНИЕ ИММУНИТЕТА:

### Болееть? Ни за что.

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



## БЫСТРЫЙ ПЕРЕКУС:

### Способ быстро подкрепиться

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



## СИЛА ПРОТЕИНА:

### Подзарядка для мышц

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



## БЕЗ ОРЕХОВ:

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





# Смузи.

**Никто не сможет приготовить такой же питательный смузи, как NutriBullet Blender. Положите в стакан зелень, овощи, фрукты, немного жидкости и наблюдайте, как они превращаются в нежные, кремовые блюда за доли секунды.**

**Мы не можем сказать, что это магия, но также не можем утверждать обратное...**



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





# Зеленый смузи «Все самое нужное»



## 4 ПОРЦИИ

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

- 4 СТАКАНА **ШПИНАТА ИЛИ ДРУГОЙ ЛИСТОВОЙ ЗЕЛЕНИ**
- 4 **ЗАМОРОЖЕННЫХ БАНАНА**
- ВАНИЛЬНОГО МИНДАЛЬНОГО МОЛОКА БЕЗ САХАРА (ИЛИ ДРУГОГО МОЛОКА ПО ВКУСУ)**
- ¼ СТАКАНА **АРАХИСОВОГО МАСЛА**
- 2 СТАКАНА **ОБЕЗЖИРЕННОГО ГРЕЧЕСКОГО ЙОГУРТА БЕЗ ДОБАВОК**
- 4 ПОРЦИИ **ПРОТЕИНА (ПО ВКУСУ)**
- 2 СТАКАНА **КУБИКОВ ЛЬДА**

### ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА ПОРЦИЮ:

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

- 1 Положите ингредиенты в кувшин в указанном порядке.
- 2 Закройте кувшин крышкой и смешайте ингредиенты на высокой **HIGH** около одной минуты. Приятного аппетита!

### СОВЕТ

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

### АЛЛЕРГИЯ НА ОРЕХИ?

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



## Смузи «Синий лес»



### 4 ПОРЦИИ

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

- 6 СТАКАНОВ **ШПИНАТА  
(ИЛИ ДРУГОЙ  
ЛИСТОВОЙ  
ЗЕЛЕНИ)**
- 2 СТАКАНА **ЗАМОРОЖЕННОЙ  
ГОЛУБИКИ**
- 2 **ЗАМОРОЖЕННЫХ  
БАНАНА**
- 6 СТАКАНОВ **ВАНИЛЬНОГО  
МИНДАЛЬНОГО  
МОЛОКА  
БЕЗ САХАРА**
- ¼ СТАКАНА **МИНДАЛЬНОЙ  
ПАСТЫ**
- 2 Ч. Л. **КОРИЦЫ**
- 4 ПОРЦИИ **ПРОТЕИНА  
(ПО ВКУСУ)**

#### ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА ПОРЦИЮ:

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

- 1 Положите ингредиенты в кувшин в указанном порядке.
- 2 Закройте кувшин крышкой и смешайте ингредиенты на высокой **HIGH** около одной минуты. Приятного аппетита!

#### СОВЕТ

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



# Смузи для иммунитета



## 4 ПОРЦИИ

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

- 2 **АПЕЛЬСИНА БЕЗ КОЖУРЫ**
- 2 СТАКАНА **МОРКОВИ**
- 2 СТАКАНА **ЗАМОРОЖЕННЫХ КУСОЧКОВ МАНГО**
- 4 СТАКАНА **КОКОСОВОЙ ВОДЫ**
- ¼ СТАКАНА **КОНОПЛЯНОГО СЕМЕНИ**
- 5 CM **КОРНЯ КУРКУМЫ**
- 5 CM **КОРНЯ ИМБИРЯ**
- ¼ Ч. Л. **КАЙЕНСКОГО ПЕРЦА**
- 4 ПОРЦИИ **ПРОТЕИНА (ПО ВКУСУ)**
- ВОДА, ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ**

### ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА ПОРЦИЮ:

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

- 1 Положите ингредиенты в кувшин в указанном порядке.
- 2 Закройте кувшин крышкой и смешайте ингредиенты на высокой **HIGH** около одной минуты. Приятного аппетита!

### СОВЕТ

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

# Мега-шоколадный шейк



## 4 ПОРЦИИ

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

- 4 **БАНАНА**
- 1 **АВОКАДО**
- 6 **ВАНИЛЬНОГО**  
СТАКАНОВ **МИНДАЛЬНОГО**  
**МОЛОКА**  
**БЕЗ САХАРА (ИЛИ**  
**ДРУГОГО МОЛОКА**  
**ПО ВКУСУ)**
- 2 Ч. Л. **ВАНИЛИ**
- ¼ СТАКАНА **КАКАО БОБОВ**
- ¼ СТАКАНА **КАКАО-ПОРОШКА**
- 2 Ч. Л. **КОРИЦЫ**
- 4 ПОРЦИИ **ПРОТЕИНА**

### ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА ПОРЦИЮ:

390 ккал, 16 г жиров, 41 г углеводов, 7 г пищевых волокон, 15 г сахара, 27 г протеина. Пищевая ценность приведена из расчета указанных ингредиентов. Изменение состава ингредиентов или их количества приведет к изменению пищевой ценности. Порция протеина приведена из расчета 30 г или ½ мерного стакана органического горохового протеина.

- 1 Положите ингредиенты в кувшин в указанном порядке.
- 2 Закройте кувшин крышкой и смешайте ингредиенты на высокой **HIGH** около одной минуты. Приятного аппетита!

### СОВЕТ

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

### СОВЕТ ДЛЯ ПРО

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



# Смузи боулы.

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



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









# Ягодный смузи боул



## 4 ПОРЦИИ

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

- 4 СТАКАНА **ЗАМОРОЖЕННОЙ КЛУБНИКИ**
- 2 СТАКАНА **ЗАМОРОЖЕННОЙ МАЛИНЫ**
- 4 **ЗАМОРОЖЕННЫХ БАНАНА**
- 4 **ФИНИК, БЕЗ КОСТОЧКИ**
- 4 СТАКАНА **ВАНИЛЬНОГО МИНДАЛЬНОГО МОЛОКА БЕЗ САХАРА (ИЛИ ДРУГОГО МОЛОКА ПО ВКУСУ)**

- 1 Положите ингредиенты в кувшин в указанном порядке.
- 2 Закройте кувшин крышкой и смешайте ингредиенты до однородной консистенции на высокой скорости **HIGH** около одной минуты.
- 3 Перелейте смузи в миски и украсьте топпингами по вкусу. Приятного аппетита!

### **СОВЕТ**

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

### **ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА ПОРЦИЮ:**

260 ккал, 3,5 г жиров, 58 г углеводов, 13 г пищевых волокон, 30 г сахара, 4 г протеина. Пищевая ценность приведена из расчета указанных ингредиентов.

Изменение состава ингредиентов или их количества приведет к изменению пищевой ценности.



# Смузи боул

## «Зеленый великан»



### 4 ПОРЦИИ

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

- 4 СТАКАНА **ШПИНАТА (ИЛИ ДРУГОЙ ЛИСТОВОЙ ЗЕЛЕНИ)**
- 2 СТАКАНА **МИКРОЗЕЛЕНИ САЛАТА КЕЙЛ (ИЛИ ДРУГОЙ ЛИСТОВОЙ ЗЕЛЕНИ)**
- 4 **ЗАМОРОЖЕННЫХ БАНАНА**
- 1 **АВОКАДО**
- 3 СТАКАНА **ВАНИЛЬНОГО МИНДАЛЬНОГО МОЛОКА БЕЗ САХАРА (ИЛИ ДРУГОГО МОЛОКА ПО ВКУСУ)**
- 1/2 СТАКАНА **ПАСТЫ КЕШЬЮ**

ТОППИНГИ НА ВЫБОР:

- ГРАНОЛА**
- МИНДАЛЬ**
- ФРУКТЫ**

- 1 Положите ингредиенты в кувшин в указанном порядке.
- 2 Закройте кувшин крышкой и смешайте ингредиенты до однородной консистенции на высокой скорости **HIGH** около одной минуты.
- 3 Перелейте смузи в миски и украсьте топпингами по вкусу. Приятного аппетита!

#### СОВЕТ

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

#### ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА ПОРЦИЮ

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



# Супы.

Ищете легкий способ добавить овощи в свой рацион? Суп! При этом вам не нужно весь день стоять с кастрюлей у плиты. Этот раздел книги рецептов научит вас быстро готовить сытные и питательные супы за считанные минуты.

## Совет для ПРО:

Готовите только для себя?  
Заморозьте остатки супа в зип-пакете и разогрейте на плите, как только он вам потребуется.



## ОСТОРОЖНО:

Готовьте супы только в кувшине с отверстием. Никогда не смешивайте горячие или газированные ингредиенты в герметичных стаканах NutriBullet.





# Вегетарианский томатный суп



## 4 ПОРЦИИ

Не любите молочные продукты? В нашем рецепте мы заменили сливки на кешью без потерь во вкусе.

|             |  |
|-------------|--|
| 900 Г       | <b>КОНСЕРВИРОВАННЫХ<br/>ТОМАТОВ БЕЗ СОКА</b> |
| 1           | <b>ЛУКОВИЦА ЖЕЛТОГО<br/>ЛУКА, ОЧИЩЕННАЯ</b>  |
| 4           | <b>ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА</b>                       |
| 1 ½ СТАКАНА | <b>КЕШЬЮ</b>                                 |
| 3 Ч. Л.     | <b>ОЛИВКОВОГО<br/>МАСЛА EXTRA VIRGIN</b>     |
| 2 СТАКАНА   | <b>НЕСОЛЕННОГО<br/>ОВОЩНОГО<br/>БУЛЬОНА</b>  |
| ½ Ч. Л.     | <b>ОВОЩНОЙ СОЛИ</b>                          |

### ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА ПОРЦИЮ:

410 ккал, 29 г жиров, 26 г углеводов,  
6 г пищевых волокон, 10 г сахара,  
10 г протеина.

- 1 Положите все ингредиенты в указанном порядке в кувшин. Закройте кувшин крышкой. Убедитесь, что отверстие в крышке также закрыто.
- 2 Смешайте ингредиенты на низкой скорости **LOW**. Когда ингредиенты смешаются до однородной консистенции, увеличьте скорость и пюрируйте ингредиенты на высокой скорости **HIGH** около одной минуты.
- 3 Перелейте суп в сотейник и разогрейте на среднем огне. Подавайте с топпингами по вкусу.

### СОВЕТ:

Не бойтесь жиров! Полезные жиры, такие как полиненасыщенные жиры из орехов кешью или оливкового масла, помогают стабилизировать уровень сахара в крови и снижают чувство голода. Исследования также доказывают, что ненасыщенные жиры растительного происхождения могут благотворно влиять на здоровье сердца.



### ОСТОРОЖНО

Готовьте суп в мультиварке исключительно с закрытой крышкой.



# Фиолетовый суп



## из картофеля и цветной капусты.

### 4 ПОРЦИИ

Идеален, когда хочется уюта и домашнего тепла.

|           |   |
|-----------|---|
| 1 КОЧАН   | <b>ФИОЛЕТОВОЙ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ, РАЗРЕЗАННЫЕ ПО СОЦВЕТИЯМ</b> |
| 6 КЛУБНЕЙ | <b>ФИОЛЕТОВОГО БЭБИ КАРТОФЕЛЯ, ПОМЫТЫЕ И ПОРЕЗАННЫЕ</b>     |
| 8         | <b>ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА</b>                                      |
| ½         | <b>ЛУКОВИЦЫ БЕЛОГО ЛУКА</b>                                 |
| ¼ СТАКАНА | <b>ОЛИВКОВОГО МАСЛА EXTRA VIRGIN</b>                        |
| 2 СТАКАНА | <b>ОВОЩНОГО БУЛЬОНА БЕЗ СОЛИ</b>                            |
| 1 БАНКИ   | <b>КОКОСОВОГО МОЛОКА</b>                                    |
| ½ Ч. Л.   | <b>СОЛИ</b>   |
| 1 Ч. Л.   | <b>ПЕРЦА</b>  |

#### СОВЕТ ДЛЯ ПРО

Запеките овощи заранее и храните в герметичном контейнере в холодильнике не более 48 часов. Это ускорит приготовление.

#### ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА ПОРЦИЮ:

320 ккал, 20 г жиров, 30 г углеводов,  
6 г пищевых волокон, 6 г сахара,  
6 г протеина.

#### СОВЕТ

Крестоцветные овощи, такие как цветная капуста, богаты серосодержащими соединениями, которые известны своими противовоспалительными свойствами, и помогут вам поддерживать хорошее самочувствие.

- 1 Разогрейте духовку до 250 градусов
- 2 Перемешайте соцветия цветной капусты, картофель, лук и чеснок с оливковым маслом, солью и перцем, и выложите в жаропрочную посуду для запекания. Запекайте овощи 20 минут или до тех пор, пока картофель не станет мягким.
- 3 Охладите овощи до комнатной температуры и положите в кувшин вместе с оставшимися ингредиентами. Закройте кувшин крышкой. Убедитесь, что отверстие в крышке также закрыто.
- 4 Смешайте ингредиенты на низкой скорости **LOW**. Когда ингредиенты смешаются до однородной консистенции, увеличьте скорость и пюрируйте ингредиенты на высокой скорости **HIGH** около одной минуты.
- 5 Если суп недостаточно горячий, перелейте его в сотейник и разогрейте на среднем огне.

# Суп «Тыква-Яблоко»



## 4 ПОРЦИИ

Тыква «Баттернат» и яблоки — идеальное осеннее сочетание. Приготовьте яблочно-тыквенный суп для осеннего настроения.

- 3 СТАКАНА КУБИКОВ ТЫКВЫ «БАТТЕРНАТ» 2,5Х2,5 СМ
- 1 ЛУКОВИЦА БЕЛОГО ЛУКА, ОЧИЩЕННОЙ И ПОРЕЗАННОЙ КУСОЧКАМИ
- 1 ЯБЛОКО «ГРЭННИ СМИТ», БЕЗ КОЖУРЫ И СЕМЯН, ПОРЕЗАННАЯ КУБИКАМИ
- 2 СТ. Л. ОЛИВКОВОГО МАСЛА EXTRA VIRGIN
- 3 СТАКАНА НЕСОЛЕННОГО ОВОЩНОГО БУЛЬОНА
- ½ Ч. Л. СОЛИ

### СОВЕТ

Нутрициологи рекомендуют есть цветные овощи и фрукты, и у этого есть причина — фитонутриенты, которые придают овощам и фруктам их цвет и полезны для здоровья при употреблении в пищу. Сварите суп из зеленых яблок и оранжевой тыквы — получите свой заряд здоровья.

### СОВЕТ ДЛЯ ПРО

Запеките овощи заранее и храните в герметичном контейнере в холодильнике не более 48 часов. Это ускорит приготовление.

### ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА ПОРЦИЮ:

170 ккал, 7 г жиров, 26 г углеводов,  
5 г пищевых волокон, 10 г сахара,  
2 г протеина.

- 1 Разогрейте духовку до 250 градусов.
- 2 Перемешайте кубики тыквы, яблоки и лук с оливковым маслом, солью и перцем, и выложите в жаропрочную посуду для запекания. Запекайте овощи 30-40 минут или до тех пор, пока они не станут мягкими.
- 3 Охладите овощи до комнатной температуры и положите в кувшин вместе с оставшимися ингредиентами. Закройте кувшин крышкой. Убедитесь, что отверстие в крышке также закрыто.
- 4 Смешайте ингредиенты на низкой скорости **LOW**. Когда ингредиенты смешаются до однородной консистенции, увеличьте скорость и измельчите ингредиенты на высокой скорости «HIGH» около одной минуты.
- 5 Если суп недостаточно горячий, перелейте его в сотейник и разогрейте на среднем огне.



### ОСТОРОЖНО

Готовьте суп в кувшине исключительно с закрытой крышкой.

# Соусы и закуски.

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



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





### **ОСТОРОЖНО**

Толкатель специально разработан так, чтобы он не касался ножа. Никогда не используйте лопатки, ложки или другие приспособления, поскольку они могут оказаться достаточной длины для того, чтобы случайно прикоснуться к ножу и повредить прибор и/или привести к травматизации.

# Классический хумус



~ 24 ПОРЦИИ

Нет ничего лучше домашнего хумуса... НИЧЕГО.

|           |  |
|-----------|--|
| 900 Г     | <b>КОНСЕРВИРОВАННОГО<br/>НУТА БЕЗ ЖИДКОСТИ</b> |
| 2         | <b>ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА</b>                         |
| ¼ СТАКАНА | <b>ЛИМОННОГО СОКА</b>                          |
| ¼ СТАКАНА | <b>ОЛИВКОВОГО<br/>МАСЛА EXTRA VIRGIN</b>       |
| 2 СТ. Л.  | <b>ВОДЫ</b>                                    |
| ½ СТАКАНА | <b>ТХИНЫ</b>                                   |
| ½ Ч. Л.   | <b>СОЛИ</b>                                    |
| ½ Ч. Л.   | <b>ЗИРЫ</b>                                    |

## ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА ПОРЦИЮ:

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

## СОВЕТ

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

- 1 Положите все ингредиенты в указанном порядке в кувшин. Закройте кувшин крышкой. Убедитесь, что отверстие в крышке также закрыто.
- 2 Смешайте ингредиенты на низкой скорости **LOW**. Когда ингредиенты смешаются, увеличьте скорость и измельчайте ингредиенты на высокой скорости **HIGH** до тех пор, пока они не приобретут желаемую консистенцию.
- 3 Если ингредиенты измельчаются неравномерно, вставьте толкатель в отверстие в крышке блендера и перемешайте хумус, чтобы подтолкнуть его ближе к ножу.
- 4 Измельчайте ингредиенты до тех пор, пока хумус не приобретет однородную нежную консистенцию. Приятного аппетита!





**ОСТОРОЖНО**

Готовьте супы исключительно в кувшинах с крышкой с отверстием.



# Соус чипотле с дымком



~ 10 ПОРЦИЙ

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

|          |  |
|----------|--|
| 1 ч. л.  | <b>ОЛИВКОВОГО<br/>МАСЛА EXTRA VIRGIN</b>   |
| 2        | <b>ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА</b>                     |
| ½        | <b>ПЕРЦА ХАЛАПЕНЬО</b>                     |
| ¼        | <b>ЛУКОВИЦЫ БЕЛОГО<br/>ЛУКА</b>            |
| 400 г    | <b>КОНСЕРВИРОВАННЫХ<br/>ЦЕЛЫХ ТОМАТОВ</b>  |
| 50 г     | <b>КОНСЕРВИРОВАННЫХ<br/>ПЕРЦЕВ ЧИПОТЛЕ</b> |
| 1 ст. л. | <b>СОКА ЛАЙМА</b>                          |
| ½ ч. л.  | <b>СОЛИ</b>                                |

## СОВЕТ ДЛЯ ПРО

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

## ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА ПОРЦИЮ:

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

## СОВЕТ

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

- 1 Разогрейте духовку до 250 градусов.
- 2 Перемешайте чеснок, халапеньо и лук с оливковым маслом. Переложите в сковороду, подходящую для использования в микроволновке. Запекайте 15 минут.
- 3 Положите охлажденную смесь и другие ингредиенты в указанном порядке в кувшин блендера. Закройте кувшин крышкой. Убедитесь, что отверстие в крышке тоже закрыто.
- 4 Смешайте ингредиенты на низкой скорости **LOW**. Когда ингредиенты смешаются до однородной консистенции, увеличьте скорость и пюрируйте ингредиенты на высокой скорости **HIGH** около одной минуты. Приятного аппетита!

# Идеальный Песто

~ 20 ПОРЦИЙ

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

|              |  |
|--------------|--|
| 3<br>СТАКАНА | <b>СВЕЖЕГО<br/>БАЗИЛИКА</b>                  |
| 2 СТАКАНА    | <b>ТЕРТОГО СЫРА<br/>ПАРМЕЗАН</b>             |
| 1 ½ СТАКАНА  | <b>КЕДРОВОГО ОРЕХА</b>                       |
| 8            | <b>ЗУБЧИКОВ ЧЕСНОКА</b>                      |
| 1 ¼ СТАКАНА  | <b>ОЛИВКОВОГО<br/>МАСЛА EXTRA<br/>VIRGIN</b> |
| ½ ч. л.      | <b>СОЛИ</b>                                  |
| ½ ч. л.      | <b>ЧЕРНОГО ПЕРЦА</b>                         |

## **ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА ПОРЦИЮ:**

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

- 1 Положите все ингредиенты в кувшин указанном порядке, закройте кувшин крышкой и нажмите кнопку **PULSE** 3–5 раз.
- 2 Увеличьте скорость и измельчайте ингредиенты на средней скорости **MEDIUM** до тех пор, пока они не приобретут желаемую консистенцию. Если ингредиенты измельчаются неравномерно, вставьте толкатель в отверстие в крышке блендера и перемешайте соус, чтобы подтолкнуть его ближе к ножу.

## **СОВЕТ**

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



### **ОСТОРОЖНО**

Толкатель специально разработан так, чтобы он не касался ножа. Никогда не используйте лопатки, ложки или другие приспособления, поскольку они могут оказаться достаточной длины для того, чтобы случайно прикоснуться к ножу и повредить прибор и/или привести к травматизации.

# Коктейли.

Вы правда думали, что мы создали  
целую кулинарную книгу  
и не добавили этот раздел?



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

44



# Мартини «Зеленое яблоко»



## 4 ПОРЦИИ

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

- 2 **ЗЕЛЕНЫХ ЯБЛОКА  
БЕЗ КОЖУРЫ  
И СЕМЯН,  
ПОРЕЗАННАЯ**
- 2 Ч. Л. **СОКА ЛИМОНА**
- ¾ СТАКАНА **ВОДКИ**
- ¼ СТАКАНА **ВОДЫ**
- 3 СМ **КОРНЯ ИМБИРЯ**
- ¼ СТАКАНА **СИРОПА АГАВЫ**
- 2 СТАКАНА **ЛЬДА**

### ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА ПОРЦИЮ:

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

- 1 Положите ингредиенты  
в стакан Nutribullet  
в указанном порядке.
- 2 Закройте стакан крышкой  
и смешайте ингредиенты  
на высокой скорости **HIGH**  
до однородной  
консистенции, в течение  
примерно одной минуты.  
Приятного аппетита!

### СОВЕТ ДЛЯ ПРО

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



# Манговая Маргарита



## 4 ПОРЦИИ

Текила, лайм и манго. Готово.

4 СТАКАНА **ЗАМОРОЖЕННОГО  
МАНГО**

1 СТАКАН **АПЕЛЬСИНОВОГО  
СОКА**

¼ СТАКАНА **СОКА ЛАЙМА**

1 СТАКАН **ТЕКИЛЫ**  
**МОЛОТЫЙ  
ПЕРЕЦ ЧИЛИ  
ДЛЯ УКРАШЕНИЯ  
(ПО ВКУСУ)**

### ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА ПОРЦИЮ:

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

- 1 Положите ингредиенты в кувшин в указанном порядке.
- 2 Закройте кувшин крышкой и измельчите на высокой скорости **HIGH** в течение примерно одной минуты.
- 3 Потрите края сервировочных стаканов соком лайма и опустите в молотый перец чили для украшения. Разлейте напиток по стаканам.

### СОВЕТ ДЛЯ ПРО

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



# Малиновый Дайкири



## 4 ПОРЦИИ

В одном глотке от Рая.

4 СТАКАНА **ЗАМОРОЖЕННОЙ  
МАЛИНЫ**

½ СТАКАНА **ВОДЫ И ЕЩЕ  
2 СТ. Л. ВОДЫ  
ОТДЕЛЬНО**

¼ СТАКАНА **СОКА ЛАЙМА**

1 СТАКАН **РОМА**

¼ СТАКАНА **МЕДА**

### СОВЕТ ДЛЯ ПРО

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

### ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА ПОРЦИЮ:

300 ккал, 1,5 г жиров, 41 г углеводов,  
12 г пищевых волокон, 24 г сахара,  
3 г протеина.

- 1 В небольшой емкости смешайте 1 ст. л. воды и 1 ст. л. меда, чтобы приготовить сироп.
- 2 Добавьте сироп, замороженную малину, ¼ стакана воды, сок лайма и ром в кувшин.
- 3 Закройте кувшин крышкой и перемешайте ингредиенты на высокой скорости **HIGH**.



# Всякое разное.

Некоторые рецепты, которые нам очень понравились, но мы не знали в какую категорию их отнести. Разные форматы — одна цель, здоровое питание.



48





# Матча-фраппе



## 4 ПОРЦИИ

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

- 6 СТАКАНОВ **ВАНИЛЬНОГО  
МИНДАЛЬНОГО  
МОЛОКА  
БЕЗ САХАРА (ИЛИ  
ДРУГОГО МОЛОКА  
ПО ВКУСУ)**
- ½ СТАКАНА **АГАВЫ**
- 2 СТ. Л **ЧАЯ МАТЧА**
- 2 СТАКАНА **ЛЬДА**

### **ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА ПОРЦИЮ:**

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

- 1 Положите ингредиенты в стакан Nutribullet в указанном порядке.
- 2 Закройте стакан ножом-вставкой и смешайте ингредиенты в режиме **EXTRACT**.

### **СОВЕТ**

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



# Мороженое с пользой для души и тела



## 4 ПОРЦИИ

Не в духе? Десерт из замороженных бананов поможет поднять настрой!

4 **БАНАНА,**  
**ЗАМОРОЖЕННЫХ**

1 СТАКАН **ВАНИЛЬНОГО**  
**МИНДАЛЬНОГО**  
**МОЛОКА**  
**БЕЗ САХАРА**

¼ ч. л. **ЭКСТРАКТА**  
**ВАНИЛИ**

- 1 Положите все ингредиенты в кувшин в указанном порядке.
- 2 Закройте кувшин крышкой и смешивайте ингредиенты на высокой скорости **HIGH** пока смесь не станет похожа на мягкое мороженое. Добавьте больше миндального молока, если хотите добиться более нежной, кремовой консистенции.

- 3 Приятного аппетита!

### ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА ПОРЦИЮ:

110 ккал, 1 г жиров, 27 г углеводов,  
3 г пищевых волокон, 14 г сахара,  
2 г протеина.

### СОВЕТ

Не все сахара равны. Натуральный сахар, содержащийся во фруктах, поступает в наш организм с пищевыми волокнами, витаминами и минералами, которых нет в добавленном сахаре, который содержится в магазинных десертах. Наслаждайтесь полезным.

### СОВЕТ ДЛЯ ПРО

Добавьте разные ингредиенты, чтобы менять вкус мороженого. Можно использовать ½ стакана несладкого какао-порошка, горсть замороженной клубники или малины, ¼ ч. л. экстракта перечной мяты. Украсьте мороженое орехами, ореховой пастой, кокосовой стружкой, шоколадной крошкой или свежими фруктами.



# Миндальное молоко.



## 6 ПОРЦИЙ

Покажите свои кулинарные навыки.

Приготовьте миндальное молоко дома.

3 СТАКАНА **СЫРОГО  
МИНДАЛЯ,  
ЗАМОЧЕННОГО  
В ВОДЕ НА 4 ЧАСА**

6 СТАКАНОВ **ВОДЫ**

2 Ч. Л. **ЭКСТРАКТА  
ВАНИЛИ**

### СОВЕТ ДЛЯ ПРО

Замените миндаль кешью, арахисом, пеканом или семенами подсолнечника, чтобы приготовить другие виды альтернативного молока.

### ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА ПОРЦИЮ:

40 ккал, 3 г жиров, 2 г углеводов, 0 г пищевых волокон, 0 г сахара, 2 г протеина. Пищевая ценность может отличаться.

### СОВЕТ

Если вашему пищеварению не нравятся молочные продукты, альтернативы молоку могут сослужить вам отличную службу. Домашние версии даже лучше магазинных, поскольку в них нет искусственных ингредиентов, добавок или загустителей.

- 1 Замочите миндаль в воде на 4 часа (максимум 6 часов).
- 2 Слейте воду через дуршлаг и промойте миндаль. Положите миндаль и  $\frac{1}{4}$  стакана воды в кувшин, закройте кувшин крышкой и измельчите миндаль в пасту в режиме **PULSE**.
- 3 Выберите низкую скорость **LOW** и измельчайте миндаль на протяжении одной минуты.
- 4 Добавьте оставшуюся воду и ваниль.
- 5 Выберите высокую скорость **HIGH** и измельчайте миндаль на протяжении двух минут.
- 6 Слейте полученное молоко через марлю в герметичный стеклянный контейнер. Молоко можно хранить в холодильнике до трех дней.
- 7 Используйте оставшуюся ореховую пасту как ореховую муку для выпечки.



### ОСТОРОЖНО

Толкатель специально разработан так, чтобы он не касался ножа. Никогда не используйте лопатки, ложки или другие приспособления, поскольку они могут оказаться достаточной длины для того, чтобы случайно прикоснуться к ножу и повредить прибор и/или привести к травматизации.

# Миндальная паста



## 16 ПОРЦИЙ

Что может быть лучше домашней миндальной пасты?

Миндальная паста — вкусно, питательно, просто.

4 СТАКАНА **МИНДАЛЯ**

4 СТ. Л. **КОКОСОВОГО  
МАСЛА**

### СОВЕТ

Семена и орехи — отличный источник растительного протеина, пищевых волокон и полезных жиров. Украсьте свой смузи боул ореховой пастой, такой как наша миндальная паста, и получите дополнительный заряд энергии.

### СОВЕТ ДЛЯ ПРО

Если вы хотите, чтобы миндальное масло было слаще на вкус, добавьте немного агавы или меда..

### ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА ПОРЦИЮ:

210 ккал, 18 г жиров, 6 г углеводов,  
4 г пищевых волокон, 1 г сахара,  
6 г протеина.

- 1 Разогрейте духовку до 200 градусов.
- 2 Распределите миндаль по дну жаропрочной посуды. Запекайте 15 минут. Охладите миндаль на протяжении 10 минут и более прежде, чем смешивать.
- 3 Положите теплый миндаль и кокосовое масло комнатной температуры в кувшин и закройте крышкой.
- 4 Включите режим **PULSE** и 4 раза измельчите миндаль.
- 5 Включите низкую скорость **LOW** и измельчите миндаль еще раз. Если ингредиенты измельчаются неравномерно, вставьте толкатель в отверстие в крышке блендера и перемешайте миндаль, чтобы подтолкнуть их ближе к ножу.
- 6 Как только смесь станет однородной, выберите высокую скорость **HIGH** и доведите пасту до нужной консистенции.
- 7 Храните в герметичном контейнере.



# nutribullet®

## BLENDER



ООО «Делонги» | [www.nutribullet.ru](http://www.nutribullet.ru)

Все права защищены.

NutriBullet и логотип NutriBullet – торговые марки ООО «Делонги», зарегистрированные в США и по всему миру.

Иллюстрации могут отличаться от конечного продукта. Мы стремимся постоянно совершенствовать наши продукты, а потому содержащаяся в данном издании информация может меняться без предварительного уведомления.

210322\_NBFXX400