

# Книга рецептов

Рецепты, советы  
и многое другое!



**nutribullet.**  
SELECT

Пожалуйста, внимательно прочитайте инструкцию прежде, чем включить прибор.



2

# Содержание.

- 05 Введение**
- 07 Начало работы**
- 08 Начало работы с кувшином**
- 09 Начало работы со стаканом NutriBullet**
- 10 Панель управления**
- 12 Идеальный смузи**
- 14 Обозначения**
- 17 Рецепты**
  - 17 Смузи
  - 24 Смузи боулы
  - 31 Супы
  - 38 Соусы и закуски
  - 46 Коктейли
  - 50 Всякое разное

Спасибо за то, что выбрали Nutribullet Select.



**ПРОСТОЙ. ПОЛЕЗНЫЙ. ВКУСНЫЙ.**

# Книга рецептов Nutribullet Select.

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

Позвольте представить вам Nutribullet Select — все, что вы любите в NutriBullet, но теперь с дополнительной мощностью, дополнительными функциями и кувшином 900 мл! Готовьте вкусно, здорово, много!

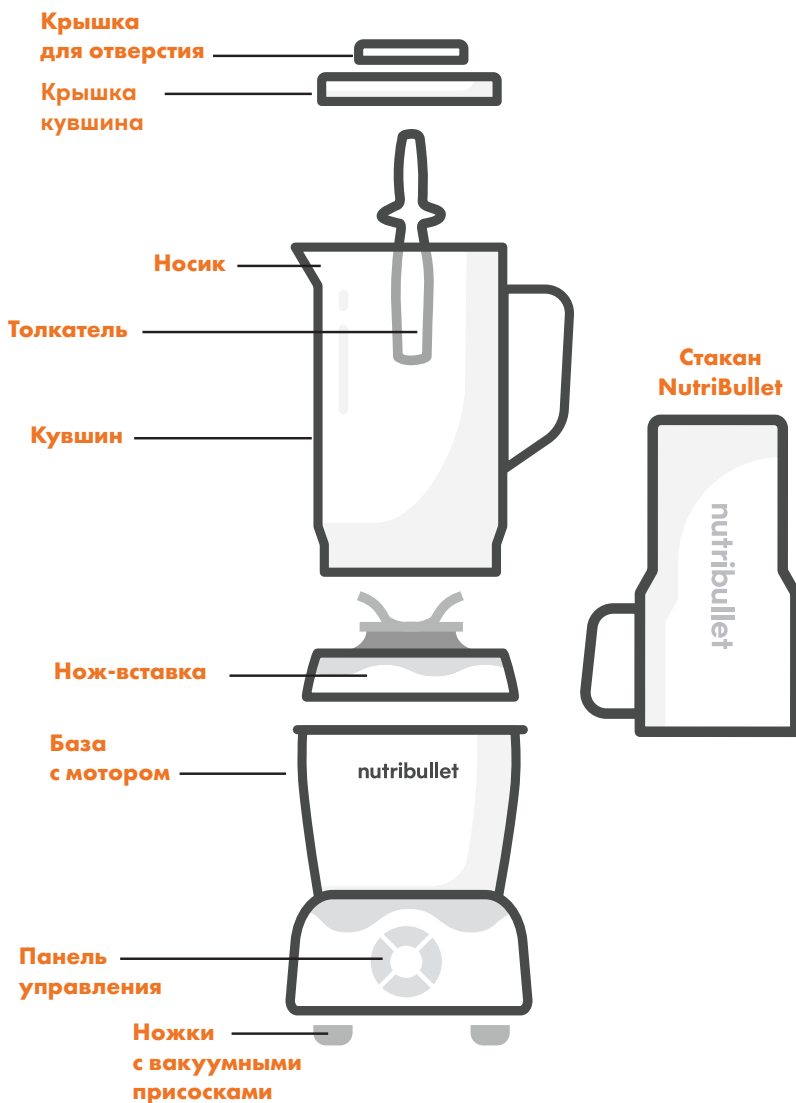
Две скорости, программа «Extract» и режим «Pulse» в NutriBullet Select позволят вам готовить бесконечное множество вкусных и свежих рецептов. Нужно приготовить завтрак на скорую руку? Приготовьте одну порцию фруктового или овощного смузи в стакане Nutribullet или две порции в кувшине! Не успеваете поужинать? Приготовьте нежный и согревающий суп-пюре в вашем блендере всего за минуту (буквально)! Хотите развлечься? Приготовьте закуски (или пару коктейлей).

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

Не существует более простого способа приготовить здоровый обед, закуску или угощение на ваш вкус, чем с нашим универсальным блендером NutriBullet Select. 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.



# 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 NutriBullet Select готов к смешиванию.



**4**  
Нажмите на кнопку **POWER** ⏻, и выберите скорость или программу «Extract» на панели управления.



**5**  
По завершении работы, нажмите на кнопку **POWER** ⏻, или на кнопку программы/скорости, которая запущена в настоящий момент, 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!

\*НИКОГДА не смешивайте горячие или газированные ингредиенты в стаканах NutriBullet.



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



# Начало работы со стаканом

## NutriBullet

СМ. РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ  
ДЛЯ ПОДРОБНОЙ ИНФОРМАЦИИ  
ПО СБОРКЕ.



1

Положите ингредиенты\* в стакан NutriBullet.



2

Закройте стакан с помощью ножа-вставки, поверните и зафиксируйте нож в стакане.




3

Переверните стакан и поместите на базу с мотором, затем поверните стакан по часовой стрелке до щелчка.




4

Нажмите на кнопку **POWER** , и выберите скорость или программу «Extract» на панели управления.



5

По завершении работы, нажмите на кнопку **POWER** , или на кнопку программы/скорости, которая запущена в настоящий момент, затем подождите до полной остановки движений ножа.



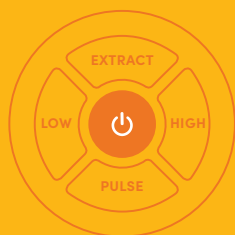
6

Поверните стакан против часовой стрелки до щелчка и снимите с базы. Приятного аппетита!



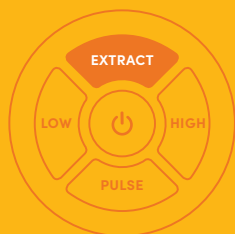
**\* НИКОГДА** не смешивайте горячие или газированные ингредиенты в стаканах NutriBullet.

# Панель управления.



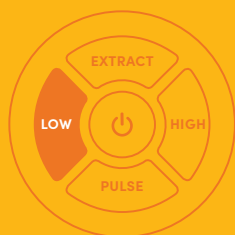
## ВКЛЮЧЕНИЕ/ВЫКЛЮЧЕНИЕ

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.



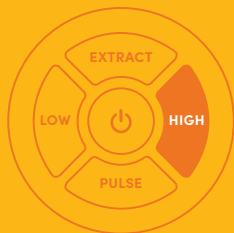
## ПРОГРАММА «EXTRACT»

Используйте эту программу, когда готовите фруктовые и овощные смузи со льдом. Программа сделает всю работу за вас! Также, она автоматически завершит работу, когда смузи будет готов.



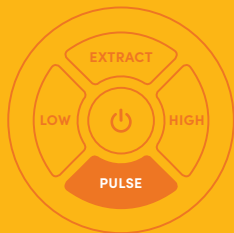
## НИЗКАЯ СКОРОСТЬ «LOW»

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



### **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, которые могут расплескаться!



### **ОСТОРОЖНО:**

**НИКОГДА НЕ СМЕШИВАЙТЕ ГОРЯЧИЕ ИЛИ ГАЗИРОВАННЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ В ГЕРМЕТИЧНЫХ СТАКАНАХ NUTRIBULLET.**

Это может привести к повышению давления в стакане и создаст риск травматизации и ущерба имуществу. Горячие ингредиенты можно смешивать только в кувшине с отверстием при соблюдении мер безопасности.

# 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**



## 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 (чаи, 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:

#### Болезнь? 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.



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



### 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.



### РЕЦЕПТ ДЛЯ КУВШИНА

Рецепты, отмеченные этим знаком, рассчитаны на приготовление в кувшине. Вечеринка для одного? Положите в два раза меньше ингредиентов и смешайте в стакане NutriBullet\*.\*.



### РЕЦЕПТ ДЛЯ СТАКАНА:

Рецепты, отмеченные этим знаком, рассчитаны на приготовление в стакане NutriBullet. Хотите приготовить несколько порций? Положите в два раза больше ингредиентов и смешайте в кувшине.







# Смузи.

**Никто не сможет приготовить такой же питательный смузи, как NutriBullet Select. 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»



## 2 ПОРЦИИ

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

- 2 СТАКАНА **ШПИНАТА ИЛИ ДРУГОЙ ЛИСТОВОЙ ЗЕЛЕНИ**
- 2 **ЗАМОРОЖЕННЫХ БАНАНА**
- 3/4 СТАКАНА **ВАНИЛЬНОГО МИНДАЛЬНОГО МОЛОКА БЕЗ САХАРА (ИЛИ ДРУГОГО МОЛОКА ПО ВКУСУ)**
- 2 СТ. Л. **АРАХИСОВОГО МАСЛА**
- 1 СТАКАН **ОБЕЗЖИРЕННОГО ГРЕЧЕСКОГО ЙОГУРТА БЕЗ ДОБАВОК**
- 2 ПОРЦИИ **ПРОТЕИНА (ПО ВКУСУ)**
- 1 СТАКАН **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 выберите программу **EXTRACT**. 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»



## 1 ПОРЦИЯ

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

- 1 ½ СТАКАНА **ШПИНАТА**
- ½ СТАКАНА **ЗАМОРОЖЕННОЙ ГОЛУБИКИ**
- ½ **ЗАМОРОЖЕННОГО БАНАНА**
- 1 ½ СТАКАНА **ВАНИЛЬНОГО МИНДАЛЬНОГО МОЛОКА БЕЗ САХАРА**
- 1 СТ. Л. **МИНДАЛЬНОЙ ПАСТЫ**
- ½ Ч. Л. **КОРИЦЫ**
- 1 ПОРЦИЯ **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 стакан Nutribullet в указанном порядке.
- 2 Закройте стакан ножом-вставкой, поставьте на базу и выберите программу **EXTRACT**. 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



## 1 ПОРЦИЯ

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

½	<b>АПЕЛЬСИНА БЕЗ КОЖУРЫ</b>
½ СТАКАНА	<b>МОРКВИ</b>
½ СТАКАНА	<b>ЗАМОРОЖЕННЫХ КУСОЧКОВ МАНГО</b>
1 СТАКАН	<b>КОКОСОВОЙ ВОДЫ</b>
1 СТ. Л.	<b>КОНОПЛЯНОГО СЕМЕНИ</b>
1,5 СМ	<b>КОРНЯ КУРКУМЫ</b>
1,5 СМ	<b>КОРНЯ ИМБИЯ</b>
ЩЕПОТКА	<b>КАЙЕНСКОГО ПЕРЦА</b>
1 ПОРЦИЯ	<b>ПРОТЕИНА (ПО ВКУСУ)</b>
	<b>ВОДА, ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ</b>

- 1 Положите ингредиенты в стакан Nutribullet в указанном порядке.
- 2 Закройте стакан ножом-вставкой, поставьте на базу и выберите программу **EXTRACT**. 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!

### 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.

# Мега-шоколадный шейк



## 1 ПОРЦИЯ

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

1	<b>БАНАН</b>
¼	<b>АВОКАДО</b>
1 ½ СТАКАНА	<b>ВАНИЛЬНОГО МИНДАЛЬНОГО МОЛОКА БЕЗ САХАРА (ИЛИ ДРУГОГО МОЛОКА ПО ВКУСУ)</b>
½ Ч. Л.	<b>ВАНИЛИ</b>
1 СТ. Л.	<b>КАКАО БОБОВ</b>
1 СТ. Л.	<b>КАКАО-ПОРОШКА</b>
½ Ч. Л.	<b>КОРИЦЫ</b>
1 ПОРЦИЯ	<b>ПРОТЕИНА</b>

### 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 стакан Nutribullet в указанном порядке.
- 2 Закройте стакан ножом-вставкой, поставьте на базу и выберите программу **EXTRACT**. 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



## 1 ПОРЦИЯ

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

- 1 СТАКАН **ЗАМОРОЖЕННОЙ КЛУБНИКИ**
- ½ СТАКАНА **ЗАМОРОЖЕННОЙ МАЛИНЫ**
- 1 **ЗАМОРОЖЕННЫЙ БАНАН**
- 1 **ФИНИК, БЕЗ КОСТОЧКИ**
- 1 СТАКАН **ВАНИЛЬНОГО МИНДАЛЬНОГО МОЛОКА БЕЗ САХАРА (ИЛИ ДРУГОГО МОЛОКА ПО ВКУСУ)**

### **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.

- 1 Положите ингредиенты в стакан Nutribullet в указанном порядке.
- 2 Закройте стакан ножом-вставкой, поставьте на базу и выберите программу **EXTRACT**.
- 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.



# Смузи боул

## «Зеленый великан»



### 2 ПОРЦИИ

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

- 2 СТАКАНА **ШПИНАТА (ИЛИ ДРУГОЙ ЛИСТОВОЙ ЗЕЛЕНИ)**
- 2 СТАКАНА **МИКРОЗЕЛЕНИ САЛАТА КЕЙЛ (ИЛИ ДРУГОЙ ЛИСТОВОЙ ЗЕЛЕНИ)**
- 2 **ЗАМОРОЖЕННЫХ БАНАНА**
- ½ **АВОКАДО**
- 1 ½ СТАКАНА **ВАНИЛЬНОГО МИНДАЛЬНОГО МОЛОКА БЕЗ САХАРА (ИЛИ ДРУГОГО МОЛОКА ПО ВКУСУ)**
- ¼ СТАКАНА **ПАСТЫ КЕШЬЮ**

ТОППИНГИ НА ВЫБОР:

- ГРАНОЛА**
- МИНДАЛЬ**
- ФРУКТЫ**

- 1 Положите ингредиенты в кувшин в указанном порядке.
- 2 Закройте кувшин крышкой и выберите программу **EXTRACT**.
- 3 Переложите смесь в 4 миски (или перелейте в контейнер для хранения в холодильнике) и по желанию украсьте миндалем, малиной и/или гранолой.

#### 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



## 2 ПОРЦИИ

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

450 Г	<b>КОНСЕРВИРОВАННЫХ ТОМАТОВ БЕЗ СОКА</b>
½	<b>ЛУКОВИЦЫ ЖЕЛТОГО ЛУКА, ОЧИЩЕННАЯ</b>
2	<b>ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА</b>
¼ СТАКАНА	<b>КЕШЬЮ</b>
1 ½ Ч. Л.	<b>ОЛИВКОВОГО МАСЛА EXTRA VIRGIN</b>
½ СТАКАНА	<b>НЕСОЛЕННОГО ОВОЩНОГО 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 супы только в кувшине с отверстием. **НИКОГДА** не смешивайте горячие или газированные ингредиенты в герметичных стаканах NutriBullet.

# Фиолетовый суп



## из картофеля и цветной капусты.

### 2 ПОРЦИИ

Идеален, когда хочется уюта и домашнего тепла.

- ½ КОЧАНА **ФИОЛЕТОВОЙ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ, РАЗРЕЗАННЫЕ ПО СОЦВЕТИЯМ**
- 3 КЛУБНЯ **ФИОЛЕТОВОГО БЭБИ КАРТОФЕЛЯ, ПОМЫТЫЕ И ПОРЕЗАННЫЕ**
- 4 **ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА**
- ¼ **ЛУКОВИЦЫ БЕЛОГО ЛУКА**
- 2 СТ. Л. **ОЛИВКОВОГО МАСЛА EXTRA VIRGIN**
- 1 СТАКАН **ОВОЩНОГО БУЛЬОНА БЕЗ СОЛИ**
- ½ БАНКИ **КОКОСОВОГО МОЛОКА**
- ¼ Ч. Л. **СОЛИ**
- ½ Ч. Л. **ПЕРЦА**

#### 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»



## 2 ПОРЦИИ

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

- 1 ½ СТАКАНА КУБИКОВ ТЫКВЫ «БАТТЕРНАТ» 2,5Х2,5 СМ
- ½ ЛУКОВИЦЫ БЕЛОГО ЛУКА, ОЧИЩЕННОЙ И ПОРЕЗАННОЙ КУСОЧКАМИ
- ½ ЯБЛОКА «ГРЭННИ СМИТ», БЕЗ КОЖУРЫ И СЕМЯН, ПОРЕЗАННАЯ КУБИКАМИ
- 1 СТ. Л. ОЛИВКОВОГО МАСЛА EXTRA VIRGIN
- 1 ½ СТАКАНА НЕСОЛЕННОГО ОВОЩНОГО БУЛЬОНА
- ¼ 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 супы только в кувшине с отверстием. **НИКОГДА** не смешивайте горячие или газированные ингредиенты в герметичных стаканах NutriBullet.

# 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 НУТА БЕЗ ЖИДКОСТИ</b>
2	<b>ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА</b>
¼ СТАКАНА	<b>ЛИМОННОГО СОКА</b>
¼ СТАКАНА	<b>ОЛИВКОВОГО 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.

**НИКОГДА** не используйте герметичные стаканы NutriBullet для горячих ингредиентов.

# 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 МАСЛА EXTRA VIRGIN</b>
2	<b>ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА</b>
½	<b>ПЕРЦА ХАЛАПЕНЬО</b>
¼	<b>ЛУКОВИЦЫ БЕЛОГО ЛУКА</b>
400 Г	<b>КОНСЕРВИРОВАННЫХ ЦЕЛЫХ ТОМАТОВ</b>
50 Г	<b>КОНСЕРВИРОВАННЫХ 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

~ 10 ПОРЦИЙ

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

1 ½ СТАКАНА	<b>СВЕЖЕГО БАЗИЛИКА</b>
1 СТАКАН	<b>ТЕРТОГО СЫРА ПАРМЕЗАН</b>
¾ СТАКАНА	<b>КЕДРОВОГО ОРЕХА</b>
4	<b>ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА</b>
2/3 СТАКАНА	<b>ОЛИВКОВОГО МАСЛА EXTRA VIRGIN</b>
¼ ч. л.	<b>СОЛИ</b>
ЩЕПОТКА	<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 высокой скорости **HIGH** 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)





# Мартини «Зеленое яблоко»



## 1 ПОРЦИЯ

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

½	<b>ЗЕЛЕНОГО ЯБЛОКА БЕЗ КОЖУРЫ И СЕМЯН, ПОРЕЗАННАЯ</b>
1 ½ ч. л.	<b>СОКА ЛИМОНА</b>
40 мл	<b>ВОДКИ</b>
1 ст. л.	<b>ВОДЫ</b>
1,5 см	<b>КОРНЯ ИМБИРЯ</b>
1 ст. л.	<b>СИРОПА АГАВЫ</b>
½ СТАКАНА	<b>ЛЬДА</b>

### 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 ножом-вставкой и выберите режим **EXTRACT**.

### 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



## 2 ПОРЦИИ

**Текила, лайм и манго. Готово.**

2 СТАКАНА **ЗАМОРОЖЕННОГО  
МАНГО**

½ СТАКАНА **АПЕЛЬСИНОВОГО  
СОКА**

2 СТ. Л. **СОКА ЛАЙМА**

½ СТАКАНА **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



## 2 ПОРЦИИ

В одном глотке от Рая.

2 СТАКАНА **ЗАМОРОЖЕННОЙ  
МАЛИНЫ**  
¼ СТАКАНА **ВОДЫ И ЕЩЕ  
2 СТ. Л. ВОДЫ  
ОТДЕЛЬНО**  
2 СТ. Л. **СОКА ЛАЙМА**  
½ СТАКАНА **РОМА**  
2 СТ. Л. **МЕДА**

- 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**.

### 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.

# Всякое разное.

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



50



# Матча-фраппе



## 1 ПОРЦИЯ

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

- 1 ½  
СТАКАНА **ВАНИЛЬНОГО  
МИНДАЛЬНОГО  
МОЛОКА  
БЕЗ САХАРА (ИЛИ  
ДРУГОГО МОЛОКА  
ПО ВКУСУ)**
- 2 СТ. Л **АГАВЫ**
- 2 Ч. 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 1-теанину, веществу, которое способствует расслаблению.



# Мороженое с пользой для души и тела



## 2 ПОРЦИИ

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

2 **БАНАНА,  
ЗАМОРОЖЕННЫХ**

½ СТАКАНА **ВАНИЛЬНОГО  
МИНДАЛЬНОГО  
МОЛОКА  
БЕЗ САХАРА**

1/8 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.



## 3 ПОРЦИИ

Покажите свои кулинарные навыки.

Приготовьте миндальное молоко дома.

1 ½  
СТАКАНА **СЫРОГО  
МИНДАЛЯ,  
ЗАМОЧЕННОГО  
В ВОДЕ НА 4 ЧАСА**

3 СТАКАНА **ВОДЫ**

1 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 ¼ 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.

# nutribullet®

## SELECT



КНИГА РЕЦЕПТОВ

КНИГА РЕЦЕПТОВ

ООО «Делонги» | 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.

210405\_NBXX200