

Ricettario



nutribullet
RX

nutribullet

RX[®]



RICETTARIO.

RICETTARIO.



Test. **12**

Rosso. **37**

Arancione. **46**

Giallo. **57**

Verde. **68**

Blu. **79**

Contenuto.

- 08 **Introduzione**
- 12 **Test**
- 32 **Valutazione**
- 35 **Guida ai colori**
- 37 **Rosso**
- 46 **Arancione**
- 57 **Giallo**
- 68 **Verde**
- 79 **Blu**
- 88 **Altre ricette**
 - 91 Blast cordiali
 - 100 Blast leggeri
- 112 **Souperblasts**
 - 121 Zuppe saporite
- 136 **Burro di noci**
- 146 **Superfoods**





NutriBullet RX: Il migliore nel suo genere

Il nostro più potente estrattore di nutrienti con 1.700 watt di potenza, la lama di estrazione precisa, i vasi di grande capacità, una funzione di riscaldamento per zuppe e liquidi caldi e la sua Tecnologia intelligente, il

NutriBullet RX apre un intero nuovo mondo di possibilità nella tua cucina. Lama, tazza e brocche progettate per lavorare insieme in modo ideale e sviluppato - per un'estrazione ottimale dei nutrienti che trasforma il cibo ordinario in un superalimento. Che si tratti di un frullato a colazione o di una gustosa zuppa per cena, tutto è possibile con il NutriBullet

RX. La tecnologia RX Smart di NutriBullet ha 2 programmi intelligenti - uno per frullati ricchi di nutrienti e uno per zuppe. Niente prove ed errori, niente congetture, solo una nutrizione deliziosa al tocco di un pulsante!

Nutriblast RX: Il migliore nel suo genere

Il NutriBullet Rx lascia la concorrenza indietro quando si tratta di estrazione di nutrienti dagli alimenti vegetali, rendendo il NutriBlast Rx - una deliziosa bevanda miscelata da verdure e frutta - uno dei pasti più ricchi di nutrienti! Preparando un delizioso frullato con il tuo NutriBullet Rx, puoi frullare e consumare una serie colorata di verdure, frutta e altri superalimenti in una bevanda conveniente, sana e deliziosa in un attimo!

Vi presentiamo: Il souperblast

Altre alle sue prestazioni extra potenti, il NutriBullet Rx ha un ciclo di riscaldamento di 7 minuti che trasforma la tua frutta, verdura, noci, semi e spezie preferite in deliziosi SouperBlast caldi. I SouperBlast possono essere paragonati alle zuppe in purea in termini di gusto e consistenza, ma contengono il potere aggiunto dei nutrienti scomposti.

Basta mettere i tuoi ingredienti nella brocca SouperBlast, che ha un coperchio ventilato, e premere il pulsante G per attivare il ciclo di riscaldamento. Entro sette minuti, diverse porzioni del tuo SouperBlast caldo e delizioso sono pronte da gustare..

Vitalità.

LA NUTRIZIONE È UN ARGOMENTO COMPLESSO, ma la natura ci fornisce molte delle informazioni di cui abbiamo bisogno per scegliere individualmente la frutta e la verdura che ci fanno sentire più in forma e semplicemente meglio nel nostro corpo. Il modo più semplice per identificare un particolare nutriente incluso in un prodotto vegetale è il colore dell'alimento in questione.

I nostro corpo e la nostra mente associano naturalmente gli alimenti di colore diverso a certi nutrienti di cui abbiamo bisogno per sentirci bene: Avete mai avuto voglia di arance, succo d'arancia o caRossoe quando sentite l'arrivo di un raffreddore? Il nostro corpo e la nostra mente associano naturalmente gli alimenti di colore diverso a certi nutrienti di cui abbiamo bisogno per sentirci bene: Avete mai avuto voglia di arance, succo d'arancia o caRossoe quando sentite l'arrivo di un raffreddore? Questo è in parte dovuto alla vitamina C e ai caRossoenoidi - nutrienti che supportano il sistema immunitario. Dopo una notte di bevute, il tuo corpo reclama succhi verdi e insalata il giorno dopo? Il colore verde ci suggerisce che in un alimento ci sono dei nutrienti purificanti e disintossicanti di cui il corpo ha bisogno per ritrovare il suo equilibrio.

Con il NutriBullet Rx, si ottiene una comprensione più profonda dello spettro dei colori della natura e dei nutrienti che ogni colore indica. Quando siete in grado di identificare le vitamine e i minerali che una particolare colorazione di frutta e verdura indica, e imparate a conoscere i sistemi e il funzionamento del corpo che supportano questi nutrienti, potete prendere decisioni informate su quali alimenti sono adatti a soddisfare le vostre esigenze di salute individuali.

Nella sezione seguente troverete il test del colore di NutriBullet Rx. Questo quiz consiste in numerose domande che ti aiutano a determinare i colori o gli alimenti migliori per il tuo corpo.



L CIBO PUÒ ESSERE GENERALMENTE DIVISO NELLE SEGUENTI
CATEGORIE:

Rosso.
Anti-invecchiamento

Arancione.
Sistema immunitario

Giallo.
Antinfiammatorio

Verde.
Bevande disintossicanti

Blu.
Alimenti per il cervello

NOTA

colori degli alimenti corrispondono generalmente alla loro categoria di colore, tuttavia ci sono alcuni alimenti in ogni categoria che corrispondono ai benefici di quel gruppo ma sono di colore diverso.

Gli avocado, per esempio, nonostante il loro colore verde, sono classificati come "blu - cibo per il cervello" perché hanno un contenuto eccezionalmente alto di acidi grassi sani, che hanno dimostrato di avere un effetto positivo sulla sana funzione del cervello.

Per un elenco completo delle categorie, gli effetti associati sul corpo, gli alimenti consigliati e le ricette deliziose, vedi la nostra sezione colore a pagina 35.

Fai il nostro test dei colori NutriBullet Rx e scopri i colori con cui dovresti mescolare frullati e SouperBlast per soddisfare le tue esigenze individuali!

I test del colore di NutriBullet.

01

Per ogni domanda, fai un cerchio intorno ai punti che ottieni.

02

Somma i tuoi punti per ogni categoria di colore e leggi la valutazione a pagina 32 & 33 per scoprire quale o quali categorie di colore sono più adatte al tuo corpo! Leggi poi continuate nella categoria di colore che vi è stata consigliata e imparate a frullare i vostri frullati e SouperBlast per soddisfare le vostre esigenze individuali!

01 PER FAVORE, DICHIARI IL SUO SESSO.

	ROSSO	ARANCIONE	GIALLO	VERDE	BLU
<input type="radio"/> Femminile					
<input type="radio"/> Maschio					

02 QUANTI ANNI HAI?

	ROSSO	ARANCIONE	GIALLO	VERDE	BLU
<input type="radio"/> 21 e più giovani					
<input type="radio"/> 22-34					
<input type="radio"/> 35-44	5				
<input type="radio"/> 45-54	10				
<input type="radio"/> 55-64	15				
<input type="radio"/> 65+	15				

03 QUANTO SPESSO BEVE ALCOLICI?

	ROSSO	ARANCIONE	GIALLO	VERDE	BLU
<input type="radio"/> Mai					
<input type="radio"/> Raramente					
<input type="radio"/> A volte				5	
<input type="radio"/> Spesso	5			10	
<input type="radio"/> Quotidianamente	10			20	

04 FUMA?

	ROSSO	ARANCIONE	GIALLO	VERDE	BLU
<input type="radio"/> Non ho mai fumato					
<input type="radio"/> Sono un ex fumatore	10			10	10
<input type="radio"/> Sono un fumatore	20			20	20

05 QUANTO SPESSO SI SENTE STRESSATO?

	ROSSO	ARANCIONE	GIALLO	VERDE	BLU
<input type="radio"/> Mai					
<input type="radio"/> Raramente					5
<input type="radio"/> A volte	5				10
<input type="radio"/> Spesso	10				15
<input type="radio"/> Quotidianamente	20				20

06 QUANTO SPESSO TI SENTI GIÙ, DEPRESSO O DISPERATO?

	ROSSO	ARANCIONE	GIALLO	VERDE	BLU
<input type="radio"/> Mai					
<input type="radio"/> Raramente					5
<input type="radio"/> A volte					10
<input type="radio"/> Spesso	5				15
<input type="radio"/> Quotidianamente	10				20

07 DORME MALE?

	ROSSO	ARANCIONE	GIALLO	VERDE	BLU
<input type="radio"/> Mai					
<input type="radio"/> Raramente					
<input type="radio"/> A volte	5				5
<input type="radio"/> Spesso	10		5		10
<input type="radio"/> Quotidianamente	20		10		15

08 LE È MAI STATA DIAGNOSTICATA UN'EMICRANIA?

	ROSSO	ARANCIONE	GIALLO	VERDE	BLU
<input type="radio"/> Sì			10		20
<input type="radio"/> No					

09 QUANTO SPESSO HA MAL DI TESTA?

	RED	ARANCIONE	YELLOW	GREEN	BLU
<input type="radio"/> Mai					
<input type="radio"/> Raramente			5		5
<input type="radio"/> A volte			10		10
<input type="radio"/> Spesso			15		15
<input type="radio"/> Quotidianamente			20		20

10

QUANTO SPESSO PRENDE FARMACI PER IL MAL DI TESTA?

	ROSSO	ARANCIONE	GIALLO	VERDE	BLU
<input type="radio"/> Mai				10	
<input type="radio"/> Raramente				15	
<input type="radio"/> A volte				20	
<input type="radio"/> Spesso					
<input type="radio"/> Quotidianamente					

11

OFFRE DI DOLORI CHE LE IMPEDISCONO DI SVOLGERE ATTIVITÀ QUOTIDIANE COME CUCINARE, PULIRE O VESTIRSI?

	ROSSO	ARANCIONE	GIALLO	VERDE	BLU
<input type="radio"/> Mai					
<input type="radio"/> Raramente			5		5
<input type="radio"/> A volte			10		10
<input type="radio"/> Spesso			15		15
<input type="radio"/> Quotidianamente			20		20

12

NELL'ULTIMO MESE, HA SOFFERTO DI GRAVE STANCHEZZA, RIGIDITÀ MUSCOLARE, DOLORI ARTICOLARI, TENEREZZA O SENTIMENTI DEPRESSIVI SENZA UNA RAGIONE APPARENTE?

	ROSSO	ARANCIONE	GIALLO	VERDE	BLU
<input type="radio"/> Mai					
<input type="radio"/> Raramente			5		5
<input type="radio"/> A volte			10		10
<input type="radio"/> Spesso			15		15
<input type="radio"/> Quotidianamente			20		20

14

QUANTO VUOI PERDERE PESO?

	ROSSO	ARANCIONE	GIALLO	VERDE	BLU
<input type="radio"/> Niente					
<input type="radio"/> 0,5 - 2,4 kg				5	
<input type="radio"/> 2,5 - 9 kg			5	10	
<input type="radio"/> 9,5 - 22,5 kg			10	15	
<input type="radio"/> 23 - 45 kg			15	20	
<input type="radio"/> Più di 45 kg			20	25	

14

QUANTA FRUTTA CRUDA E NON LAVORATA MANGI OGNI GIORNO?

	ROSSO	ARANCIONE	GIALLO	VERDE	BLU
<input type="radio"/> Mangio frutta diverse volte al giorno.		5			
<input type="radio"/> Mangio frutta diverse volte alla settimana.		10			
<input type="radio"/> Mangio raramente la frutta.	10	15			
<input type="radio"/> Non mangio mai frutta.	20	20			

15

QUANTE VERDURE CRUDE E NON LAVORATE MANGIA OGNI GIORNO?

	ROSSO	ARANCIONE	GIALLO	VERDE	BLU
<input type="radio"/> Mangio verdure diverse volte al giorno.		5			
<input type="radio"/> Mangio verdure diverse volte alla settimana.		10	5		
<input type="radio"/> Mangio raramente le verdure.	10	15	10		
<input type="radio"/> Non mangio mai verdure.	20	20	15		

16 QUANTO SPESSO FA SPORT?

	ROSSO	ARANCIONE	GIALLO	VERDE	BLU
<input type="radio"/> Mai	20	10	10		
<input type="radio"/> Raramente	15	5	5		
<input type="radio"/> A volte	10				
<input type="radio"/> Spesso	5	5	5		
<input type="radio"/> Quotidianamente		10	10		

17 QUANTO SPESSO SOFFRE DI MANCANZA DI RESPIRO?

	ROSSO	ARANCIONE	GIALLO	VERDE	BLU
<input type="radio"/> Mai					
<input type="radio"/> Raramente					
<input type="radio"/> A volte			5		
<input type="radio"/> Spesso			10		
<input type="radio"/> Quotidianamente			15		

18 QUANTO SPESSO TROVA DIFFICILE RIPOSARE A LETTO DI NOTTE?

	ROSSO	ARANCIONE	GIALLO	VERDE	BLU
<input type="radio"/> Mai					
<input type="radio"/> Raramente					
<input type="radio"/> A volte		5		5	5
<input type="radio"/> Spesso		10		10	10
<input type="radio"/> Quotidianamente		20		15	15

19

CI VUOLE _____, FINCHÉ NON TI ADDORMENTI.

	ROSSO	ARANCIONE	GIALLO	VERDE	BLU
<input type="radio"/> Meno di 30 minuti.					5
<input type="radio"/> Tra 30 minuti e 1 ora.				5	10
<input type="radio"/> Tra 1 e 2 ore.				10	15
<input type="radio"/> Tra 2 e 3 ore.				15	20
<input type="radio"/> Più di 3 ore.				20	25

20

LE È MAI STATO DIAGNOSTICATO UN DISTURBO DEL SONNO?

	ROSSO	ARANCIONE	GIALLO	VERDE	BLU
<input type="radio"/> Sì	5	5			10
<input type="radio"/> No					

21

SEI STANCO, ASSONNATO E PRIVO DI ENERGIA QUANDO TI SVEGLI?

	ROSSO	ARANCIONE	GIALLO	VERDE	BLU
<input type="radio"/> Non sono affatto d'accordo.					
<input type="radio"/> Non sono d'accordo.					
<input type="radio"/> Nessuno dei due.					
<input type="radio"/> D'accordo.		5		10	5
<input type="radio"/> Totalmente in disaccordo.		20		20	10

22

QUALCUNO DEI SUOI PARENTI STRETTI HA IL DIABETE DI TIPO 1 O DI TIPO 2?

	ROSSO	ARANCIONE	GIALLO	VERDE	BLU
<input type="radio"/> Sì	20	5	10		
<input type="radio"/> No					
<input type="radio"/> Non so	10	5	5		

23

LE È MAI STATA DIAGNOSTICATA LA PRESSIONE ALTA?

	ROSSO	ARANCIONE	GIALLO	VERDE	BLU
<input type="radio"/> Sì	20			20	
<input type="radio"/> No					
<input type="radio"/> Non so	10			10	

24

HA AVUTO LE SEGUENTI ESPERIENZE DI RECENTE?

	ROSSO	ARANCIONE	GIALLO	VERDE	BLU
<input type="radio"/> Sete forte.	5		5		
<input type="radio"/> Una forte fame..	5		5		
<input type="radio"/> Forte bisogno di urinare.	5				
<input type="radio"/> Stanchezza improvvisa o sensazione di debolezza.	5		5		
<input type="radio"/> Perdita di peso improvvisa.	5		5		
<input type="radio"/> Nessuna delle precedenti.					

25

QUANTO SPESSO HA GRAVI SBALZI D'UMORE?

	ROSSO	ARANCIONE	GIALLO	VERDE	BLU
<input type="radio"/> Mai					
<input type="radio"/> Raramente					5
<input type="radio"/> A volte				5	10
<input type="radio"/> Spesso				10	15
<input type="radio"/> Quotidianamente				15	20

Per le donne.

26

QUANTO SPESSO SOFFRE DI VAMPATE DI CALORE O SUDORAZIONI NOTTURNE?

	ROSSO	ARANCIONE	GIALLO	VERDE	BLU
<input type="radio"/> Mai					
<input type="radio"/> Raramente					
<input type="radio"/> A volte	10				
<input type="radio"/> Spesso	15				
<input type="radio"/> Quotidianamente	20				

27

SOFFRI DI DOLOROSI SINTOMI DELLA SINDROME PREMESTRUALE?

	ROSSO	ARANCIONE	GIALLO	VERDE	BLU
<input type="radio"/> Mai					
<input type="radio"/> Raramente			5		
<input type="radio"/> A volte			10	5	5
<input type="radio"/> Spesso			15	10	10
<input type="radio"/> Quotidianamente			20	15	15

28

QUANTO SPESSO SENTI IL DESIDERIO DI ZUCCHERO?

	ROSSO	ARANCIONE	GIALLO	VERDE	BLU
<input type="radio"/> Mai					
<input type="radio"/> Raramente				5	
<input type="radio"/> A volte				10	
<input type="radio"/> Spesso				15	
<input type="radio"/> Quotidianamente				20	

Per gli uomini.

29

QUANTO SPESSO SENTI IL DESIDERIO DI ZUCCHERO?

	ROSSO	ARANCIONE	GIALLO	VERDE	BLU
<input type="radio"/> Mai					
<input type="radio"/> Raramente				5	
<input type="radio"/> A volte				10	
<input type="radio"/> Spesso				15	
<input type="radio"/> Quotidianamente				20	

30

LA SUA LIBIDO È STATA PIÙ DEBOLE DEL SOLITO NEGLI
ULTIMI 4 MESI?

	ROSSO	ARANCIONE	GIALLO	VERDE	BLU
<input type="radio"/> No				5	10
<input type="radio"/> Sì					
<input type="radio"/> Non so					5

Nur diese beiden Fragen gelten ausschließlich für Männer.

Die übrigen Fragen gelten sowohl für Männer als auch für Frauen.

31 QUAL È IL TUO LIVELLO DI COLESTEROLO LDL?

	ROSSO	ARANCIONE	GIALLO	VERDE	BLU
<input type="radio"/> Sotto 70 mg/dL					
<input type="radio"/> 71-100 mg/dL	5				
<input type="radio"/> 101-129 mg/dL	10				
<input type="radio"/> 130-159 mg/dL	15				
<input type="radio"/> Superiore a 160 mg/dL	20				
<input type="radio"/> Non so	10				

32 QUAL È LA SUA PRESSIONE SANGUIGNA?

	ROSSO	ARANCIONE	GIALLO	VERDE	BLU
<input type="radio"/> Meno di 120 a 80					
<input type="radio"/> 120-139 su 80-89	10		5		
<input type="radio"/> 140-159 su 90-99	15		10		
<input type="radio"/> Da 160 e più a zu 100 e più	20		15		
<input type="radio"/> Non so	5		5		

33**HA MAI AVUTO UN ATTACCO DI CUORE O UN ICTUS?**

	ROSSO	ARANCIONE	GIALLO	VERDE	BLU
<input type="radio"/> Sì	20		10		10
<input type="radio"/> No					
<input type="radio"/> Non so					

34**QUANTE PORZIONI DI CARNE ROSSA O LAVORATA (INCLUSO MANZO, MAIALE, ECC.E SALSICCE) MANGIATE ALLA SETTIMANA?**

	ROSSO	ARANCIONE	GIALLO	VERDE	BLU
<input type="radio"/> 1 porzione o meno					
<input type="radio"/> 2 porzioni	5				5
<input type="radio"/> 3 porzioni	10				10
<input type="radio"/> 4 porzioni	15				15
<input type="radio"/> 5 porzioni	20				20

35**QUANTO SPESSO PRENDE ASPIRINA, IBUPROFENE O ALTRI ANTIDOLORIFICI?**

	ROSSO	ARANCIONE	GIALLO	VERDE	BLU
<input type="radio"/> Mai					
<input type="radio"/> Raramente			5	5	
<input type="radio"/> A volte			10	10	
<input type="radio"/> Spesso			15	15	
<input type="radio"/> Quotidianamente			20	20	

36

LE ATTIVITÀ CHE MI PIACEVANO (FARE UNA PASSEGGIATA, SHOPPING, LAVORI DOMESTICI, ECC.)

	ROSSO	ARANCIONE	GIALLO	VERDE	BLU
<input type="radio"/> Non sono affatto d'accordo.					
<input type="radio"/> Non sono d'accordo.					
<input type="radio"/> Nessuno dei due.					
<input type="radio"/> D'accordo.		10	10		
<input type="radio"/> Assolutamente d'accordo.		15	20		

37

HO DOLORE O GONFIORE IN UNA O PIÙ ARTICOLAZIONI.

	ROSSO	ARANCIONE	GIALLO	VERDE	BLU
<input type="radio"/> Non sono affatto d'accordo.					
<input type="radio"/> Non sono d'accordo.					
<input type="radio"/> Nessuno dei due.					
<input type="radio"/> D'accordo.			10	5	
<input type="radio"/> Assolutamente d'accordo.			20	10	

38

**SOFFRO DI DOLORI PERSISTENTI O RIGIDITÀ
MUSCOLARE QUANDO MI ALZO AL MATTINO.**

	ROSSO	ARANCIONE	GIALLO	VERDE	BLU
<input type="radio"/> Non sono affatto d'accordo.					
<input type="radio"/> Non sono d'accordo.					
<input type="radio"/> Nessuno dei due.					
<input type="radio"/> D'accordo.		5	10		
<input type="radio"/> Assolutamente d'accordo.		10	20		

39

**SONO INSODDISFATTO DELL'ASPETTO DELLA MIA PELLE,
DEI MIEI CAPELLI E/O DELLE MIE UNGHIE.**

	ROSSO	ARANCIONE	GIALLO	VERDE	BLU
<input type="radio"/> Non sono affatto d'accordo.					
<input type="radio"/> Non sono d'accordo.					
<input type="radio"/> Nessuno dei due.					
<input type="radio"/> D'accordo.	15			15	5
<input type="radio"/> Assolutamente d'accordo.	20			20	10

40

SONO PREOCCUPATO DI SEMBRARE PIÙ VECCHIO DI QUELLO CHE SONO.

	ROSSO	ARANCIONE	GIALLO	VERDE	BLU
<input type="radio"/> Non sono affatto d'accordo.					
<input type="radio"/> Non sono d'accordo.					
<input type="radio"/> Nessuno dei due.					
<input type="radio"/> D'accordo.	15		10	15	
<input type="radio"/> Assolutamente d'accordo.	20		15	20	

41

SOFFRO DI ACNE, PELLE GRASSA, PORI OSTRUITI O ALTRI PROBLEMI DELLA PELLE.

	ROSSO	ARANCIONE	GIALLO	VERDE	BLU
<input type="radio"/> Non sono affatto d'accordo.					
<input type="radio"/> Non sono d'accordo.					
<input type="radio"/> Nessuno dei due.					
<input type="radio"/> D'accordo.	5		10	10	
<input type="radio"/> Assolutamente d'accordo.	10		15	20	

42

QUANTO SPESSO HAI FLATULENZE?

	ROSSO	ARANCIONE	GIALLO	VERDE	BLU
<input type="radio"/> Mai					
<input type="radio"/> Raramente					
<input type="radio"/> A volte				5	
<input type="radio"/> Spesso				10	
<input type="radio"/> Quotidianamente				15	

43

QUANTO SPESSO HA UN MOVIMENTO INTESTINALE?

	ROSSO	ARANCIONE	GIALLO	VERDE	BLU
<input type="radio"/> Meno di 2 volte a settimana			15	20	
<input type="radio"/> 2-4 volte a settimana			10	15	
<input type="radio"/> 5-7 volte a settimana			5	10	
<input type="radio"/> 8-12 volte a settimana				5	
<input type="radio"/> 2 volte o più al giorno					

44

QUANTO SPESSO HA BRUCIORI DI STOMACO?

	ROSSO	ARANCIONE	GIALLO	VERDE	BLU
<input type="radio"/> Mai					
<input type="radio"/> Raramente			5		
<input type="radio"/> A volte			10		
<input type="radio"/> Spesso			15		
<input type="radio"/> Quotidianamente			20		
TOTALE					

Numero punto.

1 "PORZIONE" DI FRUTTA = 2 CUCCHIAI

Aggiungete questa quantità di frutta alla vostra base di verdure in foglia per un perfetto, per ricevere una prescrizione su misura.

Rosso.

Salute del cuore e anti-
invecchiamento

PUNTEGGIO	PORZIONI
0-37	0
38-111	1
112-185	2
186-259	3
260-370	4

Su **Pagina 37** imparerai come usare i "rossi" per migliorare i tuoi frullati e fare qualcosa per il tuo benessere!

Arancione.

Immunsystem

PUNTEGGIO	PORZIONI
0-11	0
12-34	1
35-57	2
58-80	3
81-115	4

Su **Pagina 46** imparerai come usare le "arance" per migliorare i tuoi frullati e fare qualcosa per il tuo benessere!

Giallo.

ANTINFIAMMATORIO

PUNTEGGIO	PORZIONI
0-36	0
37-109	1
110-182	2
182-255	3
256-365	4

Su **Pagina 57** imparerai come usare i "gialli" per migliorare i tuoi frullati e fare qualcosa per il tuo benessere!

Verde.

Detox

PUNTEGGIO	PORZIONI
0-36	0
37-108	1
109-181	2
182-253	3
254-360	4

Su **Pagina 68** imparerai come usare i "verdi" per migliorare i tuoi frullati e fare qualcosa per il tuo benessere!

Blu.

Cervello e sistema nervoso centrale

PUNTEGGIO	PORZIONI
0-30	0
31-90	1
91-150	2
151-210	3
211-300	4

Su **Pagina 79** imparerai come usare il "blues" per migliorare i tuoi frullati e fare qualcosa per il tuo benessere!





Guida ai colori.



I rossi.

Anti-invecchiamento

VEDERE IL ROSSO A VOLTE È ANCHE UN BENE. Quando si tratta di nutrizione, i pigmenti rossi spesso indicano una miscela speciale di vitamine, minerali e nutrienti antiossidanti che proteggono il corpo da alcuni fattori di stress associati ai processi di invecchiamento.

Mentre il termine "anti-invecchiamento" generalmente evoca immagini di favolose fontane di giovinezza e pozioni magiche, ci sono prove concrete che la nutrizione può giocare un ruolo significativo quando si tratta di processi di invecchiamento.

Leggi la tua valutazione del test per determinare quante porzioni aggiuntive di alimenti "rossi" dovresti idealmente aggiungere ai tuoi frullati o SouperBlast per soddisfare i bisogni del tuo corpo, e scegli dalla seguente lista come desiderato. Alla fine di questa sezione troverete delle idee di ricette.

La Top 10

Oltre agli alimenti con colorazione rossa, ci sono diversi alimenti in questa sezione che non sono necessariamente di colore rosso ma hanno un effetto simile sulla salute.

01 MELA

Le mele sono ricche di nutrienti antiossidanti - soprattutto flavonoidi, che secondo gli studi neutralizzano l'effetto dello stress ossidativo sul corpo. Si dice anche che i flavonoidi rafforzino il sistema cardiovascolare e aiutino contro l'arteriosclerosi, regolino la pressione sanguigna e migliorino la circolazione del sangue.

02 MIRTILLI ROSSI

I mirtilli rossi sono stati a lungo apprezzati per il loro alto contenuto di vitamina C e l'effetto protettivo sul tratto urinario, ma recenti studi sperimentali hanno collegato i piccoli frutti rossi a un'alta aspettativa di vita. Mentre questi risultati non sono ancora facilmente trasferibili agli esseri umani, non c'è dubbio che questo superfood ricco di antiossidanti è un'eccellente aggiunta alla dieta.

rossa per l'anti- invecchiamento:

03 BACCHE DI GOJI

Le bacche della pianta conosciuta anche come olivello spinoso sono una centrale antiossidante. È stato dimostrato che rallentano il processo di invecchiamento, proteggono il cervello e allontanano le malattie. La vitamina A contenuta nelle bacche di goji rafforza il sistema immunitario, protegge gli occhi e aiuta a prevenire le malattie cardiache.

04 MELA GRANATA

Il melograno è stato uno dei primi frutti ad essere etichettato come "superfood", e per una buona ragione: i piccoli semi di questo frutto coltivato da tempo sono pieni di polifenoli antiossidanti che hanno dimostrato di aiutare a prevenire le malattie cardiache e alcuni tumori.

05 PEPERONI ROSSI

I peperoni rossi sono ricchi di carotenoidi antiossidanti, che sono molto apprezzati per le loro proprietà di protezione degli occhi e di lotta contro le malattie. I peperoni rossi contengono anche vitamine A, C ed E, che combattono i radicali liberi e rafforzano il sistema immunitario.

06 FRAGOLE

Le fragole sono uno dei frutti più antiossidanti della terra. Forniscono un'eccellente protezione contro lo stress ossidativo nel corpo, che è associato ai processi di invecchiamento, alle malattie cardiache e allo sviluppo di cellule tumorali.

07 POMODORI

I sempre popolari pomodori sono noti per i loro alti livelli

di fitonutrienti antiossidanti, specialmente la loro concentrazione di licopene. Si dice che il licopene abbia una varietà di effetti positivi sulla salute, compresa la protezione contro i raggi UV e alcuni tipi di cancro. Si pensa che i pomodori abbiano anche un effetto benefico sul cuore, e gli studi hanno dimostrato che mangiarli porta a livelli più bassi di colesterolo LDL e trigliceridi nel sangue.

08 MANDORLE

Le mandorle sono ricche di acidi grassi insaturi, fibre e i nutrienti biotina e vitamina E e hanno un effetto benefico sul cuore e sui livelli di zucchero nel sangue. Inoltre, nonostante il loro contenuto di carboidrati relativamente alto, è stato dimostrato che le mandorle aiutano a ridurre il rischio di aumento di peso. Questo potrebbe essere dovuto alle loro proprietà sazianti e all'effetto stabilizzante dello zucchero nel sangue.

09 CACAO

Il cacao crudo è uno degli alimenti con il più alto contenuto di antiossidanti al mondo ed è apprezzato per i suoi effetti di protezione del cuore, di regolazione della glicemia, di miglioramento dell'umore e della concentrazione. Oltre alla sua alta concentrazione di flavonoidi antiossidanti, il cacao contiene anche magnesio, cromo, ferro, manganese, fosforo, zinco e rame - minerali che promuovono

il metabolismo, la funzione muscolare e il trasporto di ossigeno nel sangue.

10 TÈ VERDE

Il tè verde è pieno di polifenoli antiossidanti e catechine ed è una delle bevande più sane del mondo. I benefici per la salute dell'assunzione regolare di tè verde vanno dalla prevenzione del cancro alla perdita di peso. Il tè verde è anche noto per i suoi effetti positivi sul sistema nervoso, e diversi studi hanno trovato un legame tra i polifenoli del tè verde e la protezione contro le malattie degenerative del cervello come il Parkinson e l'Alzheimer.





Succo di verdura à la RX.

PER 2 PERSONE

NUMERO DI PORZIONI DI FRUTTA/VERDURA: 10

2 TAZZE	DI LATTUGA ROMANA	½ TAZZA	DI UVA ROSSA OPZIONALE (USARE L'UVA CONGELATA PER UN FRESCO FRULLATO)
2	POMODORI		
1 TAZZA	DI CAROTE A PEZZI	500 ML	DI ACQUA
½ TAZZA	DI CIMETTE DI BROCCOLI		
½	PEPE ROSSO		
1	ARBABIETOLA PICCOLA (CRUDA O AL VAPORE)		

Mettere tutti gli ingredienti nella tazza piccola e frullare fino ad ottenere una crema.

Giovane di cuore.

PER 2 PERSONE

NUMERO DI PORZIONI FRUTTA/VERDURA: 6

2 TAZZE	DI SPINACI	2 TAZZE	DI LATTE DI MANDORLA ALLA VANIGLIA NON ZUCCHERATO
2	BANANE MEDIA CONGELATA		
1 TAZZA	DI LAMPONI		
¼ TAZZA	DI BACCHE DI GOJI ESSICcate		
2 CUCCHIAI	DI CACAO		
1 CUCCHIAI	DI BURRO DI MANDORLE		

Mettere tutti gli ingredienti nella tazza piccola e frullare fino ad ottenere una crema.

Zuppa di pomodoro e basilico.

PER 4-6 PERSONE

NUMERO DI PORZIONI FRUTTA/VERDURA: 5

5	POMODORI MEDI, TRITATI	¼ CUCCHIAINO	DI TIMO, SECCO
1	PICCHIO D'AGLIO, NON SBUCCIATO	½ CUCCHIAINO	DI SALE HIMALAYANO
½ TAZZA	DI ANACARDI, CRUDI	1 CUCCHIAIO	DI SEMI DI CHIA
¼ TAZZA	DI FOGLIE DI BASILICO FRESCO RIEMPITA VAGAMENTE	500 ML	DI LATTE DI MANDORLA NATURALE

Mettere tutti gli ingredienti nella caraffa SouperBlast e frullare nel ciclo di riscaldamento di 7 minuti fino ad ottenere una crema.

Bevanda rosso rubino.

PER 2 PERSONE

NUMERO DI PORZIONI FRUTTA/VERDURA: 5

2 TAZZE	DI BIETOLE ROSSE	500 ML	DI ACQUA
2	DI BARBABIETOLE (CRUDE O AL VAPORE)	DA 3 A 5	CUBETTI DI GHIACCIO
½ TAZZA	1 TAZZA DI PURO SUCCO DI MELOGRANO		Mettere tutti gli ingredienti nella tazza piccola e frullare fino ad otte- nere una crema
1	BANANA		
¼ TAZZA	DI MANDORLE		
½ CUCCHIAINO	DI SUCCO DI LIMONE, APPENA SPREMUTO		



Le – rafforzano il sistema immunitario arance.

IL SISTEMA IMMUNITARIO COSTITUISCE LA PRIMA LINEA DI DIFESA contro gli invasori nocivi come virus e batteri patogeni e si occupa del "controllo dei danni" in tutto il corpo, riparando i danni causati da infezioni o malattie. **La risposta immunitaria coinvolge numerosi processi nel corpo che richiedono composti nutrienti per funzionare.**

I nutrienti che si trovano in molti alimenti arancioni sono sempre stati ritenuti in grado di sostenere il sistema immunitario. Esempio tipico: le arance. Gli agrumi e il loro succo sono apprezzati per il loro contenuto di vitamina C, che rafforza il sistema immunitario.

In particolare, la vitamina A, le vitamine del gruppo B, la vitamina D, la vitamina E, il selenio e lo zinco contribuiscono direttamente alla risposta immunitaria e sono abbondanti in molti deliziosi frutti e verdure, noci, semi e superalimenti.

Se i risultati del tuo test ti suggeriscono di aggiungere qualche alimento arancione in più alla tua dieta, le pagine seguenti elencano i 10 migliori alimenti per il sistema immunitario, così come alcune ricette che sono molto più gustose e sane di un semplice bicchiere di succo d'arancia.



La top 10 arancione per i

Gli alimenti "arancioni" presentati in questa sezione sono eccezionalmente ricchi dei nutrienti precedentemente menzionati. Aggiungeteli ai vostri frullati e SouperBlast durante la stagione del raffreddore e dell'influenza, o quando non siete al meglio.

01 CAMU CAMU

I frutti dell'arbusto camu camu, originario della regione amazzonica, sono tra gli alimenti più ricchi di vitamine C che la natura possa offrire. Probabilmente il più famoso nutriente che rafforza il sistema immunitario, la vitamina C ha proprietà antiossidanti, antibatteriche e antivirali. Aggiungere il camu camu alla tua dieta quotidiana, specialmente durante la stagione fredda, aiuterà il tuo corpo a combattere gli invasori nocivi.

02 CAROTE

Le carote sono apprezzate per il loro contenuto di beta-carotene, un carotenoide antiossidante che viene convertito in vitamina A dal corpo. Secondo le scoperte scientifiche, la vitamina A gioca un ruolo significativo nel proteggere il corpo dalle infezioni e ha un effetto positivo sulla vista, le ossa e la pelle.

il potenziamento del sistema immunitario:

03 ARANCE

Le arance sono state a lungo considerate il frutto per rafforzare il sistema immunitario, e non senza ragione: i frutti succosi sono pieni di vitamina C, fibre, acido folico, vitamina B1 e potassio. Hanno anche un sapore delizioso, il che li rende un'ottima scelta per i NutriBlast che rafforzano il sistema immunitario!

04 PEPERONI ARANCIONI

Proprio come le carote, i peperoni arancioni sono ricchi di carotenoidi - soprattutto alfa-carotene, beta-carotene, luteina e licopene - che sono protettivi per il sistema immunitario, il cuore e la vista. I peperoni contengono anche vitamina C, che protegge il corpo dalle infezioni.

05 LENTICCHIE ROSSE

Le lenticchie sono ricche di sostanze nutritive tra cui la vitamina B6, lo

zinco e il ferro, che svolgono un ruolo importante nel sostenere il sistema immunitario. La vitamina B6 e lo zinco in particolare aiutano il corpo a produrre globuli bianchi - una parte essenziale della risposta immunitaria.

06 PATATE DOLCI

Le patate dolci sono paragonabili nella composizione dei nutrienti alle carote e contengono alti livelli di beta-carotene e vitamina A, che lavorano insieme per difendere il corpo dallo stress ossidativo causato da malattie e infezioni. Le patate dolci contengono anche numerosi altri preziosi antiossidanti. Le patate dolci dovrebbero sempre essere combinate con un po' di grasso vegetale - circa 3-5 g - per garantire il massimo assorbimento del beta-carotene.

07 NOCE DEL BRASILE

Questo grosso dado è una delle migliori fonti naturali di selenio - un nutriente che supporta la formazione di proteine che guidano la risposta immunitaria. Una sola pecan contiene la dose giornaliera raccomandata di selenio; aggiungendo una pecan ai vostri frullati o al SouperBlast ogni giorno, sosterrete il vostro corpo nella sua difesa quotidiana contro i molti invasori.

08 CAVOLFIORE

Il cavolfiore è un eccellente alimento immunoprotettivo grazie al suo alto contenuto di antiossidanti, tra cui lo ione glutinato, che aiuta il corpo a combattere i batteri nocivi. Il cavolfiore contiene anche acido folico - una vitamina B essenziale per la formazione dei globuli bianchi che combattono gli invasori. Aggiungete il cavolfiore crudo ai vostri frullati o SouperBlast per godere dei molti benefici per la salute di questo cavolo.

09 AGLIO

Questa piccola pianta pungente è nota per il suo potere immunitario. L'aglio contiene centinaia di composti di zolfo e, grazie ai suoi effetti antibatterici e antivirali scientificamente provati, è stato usato da tempo memorabile per trattare infezioni che vanno dalla cancrena al comune raffreddore. L'aglio ha un sapore particolare, ma solo uno o due spicchi d'aglio crudo nel vostro SouperBlast potrebbero essere sufficienti per farvi superare la stagione fredda senza alcun fastidio.

10 CIPOLLE

Proprio come l'aglio, le cipolle contengono composti di zolfo che hanno dimostrato di aiutare a combattere le infezioni. Le cipolle contengono anche composti probiotici che alimentano i batteri benigni che regolano la digestione.



Bevanda dolce alla papaya.

PER 2 PERSONE

NUMERO DI PORZIONI DI FRUTTA/VERDURA: 7

2 TAZZE DI BIETOLE

2 CUCCHIAINI DI CANNELLA

1½ TAZZE DI PAPAIA

500 ML DI ACQUA

1 PATATA DOLCE
MEZZA COTTA AL
VAPORE

Mettere tutti gli ingredienti nella tazza piccola e frullare fino ad ottenere una crema.

2 CUCCHIAI DI BURRO DI
MANDORLE

Stella del mattino.

PER 2 PERSONE

NUMERO DI PORZIONI DI FRUTTA/VERDURA: 6,5

2 TAZZE DI SPINACI

Mettere tutti gli ingredienti nella tazza piccola e frullare fino ad ottenere una crema.

1½ BANANE

2 CUCCHIAI DI SEMI DI ZUCCA

1 ARANCIA

2 AROTE MEDIE A
STRISCE

2 CUCCHIAI DI PROTEINE
VEGETALI IN
POLVERE

2 TAZZE DI LATTE DI
MANDORLA
ALLA VANIGLIA
NON ZUCCHERATO

Pozione dimagrante alla vitamina c.

PER 2 PERSONE

NUMERO DI PORZIONI DI FRUTTA/VERDURA: 7

2 TAZZE DI SPINACI

½ TAZZA DI LAMPONI

½ TAZZA DI CIMETTE DI BROCCOLI

2 CUCCHIAI DI SEMI DI CHIA

½ TAZZA DI MANGO

500 ML DI ACQUA

1 ARANCIA MEDIA

Mettere tutti gli ingredienti nella tazza piccola e frullare fino ad ottenere una crema.

4 FRAGOLE MEDIE

Carota dolce & piccante.

PER 4-6 PERSONE

NUMERO DI PORZIONI DI FRUTTA/VERDURA: 10

1 CUCCHIAI DI SCALOGNO, TRITATO

500 ML DI BRODO VEGETALE

½ CUCCHIAINO DI ZENZERO FRESCO, TRITATO

2 CUCCHIAINO DI SUCCO DI LIMONE

2 TAZZE DI CAROTE, TAGLIATE SOTTILI

½ CUCCHIAINO DI CURCUMA, MACINATA

⅛ CUCCHIAINO PEPE

2 TAZZE DI CAVOLFIORE, LAVATO, SCOLATO E TRITATO FINEMENTE

½ CUCCHIAINO DI SALE MARINO

1 PATATA DOLCE MEZZA COTTA O AL VAPORE, SBUCCIATA E A PEZZI

⅓ TAZZA DI PORRI GIALLI CAMELLATI (OPZIONALE)

Mettere tutti gli ingredienti nella caraffa SouperBlast e frullare nel ciclo di riscaldamento di 7 minuti fino ad ottenere una crema.



Zucca al forno con aglio.

PER 4-6 PERSONE

NUMERO DI PORZIONI FRUTTA/VERDURA: 6-8

2 CUCCHIAI DI OLIO D'OLIVA

3 SPICCHI D'AGLIO,
TRITATI

3 CUCCHIAI DI PREZZEMOLO
FRESCO

10 OGLIE DI SALVIA
FRESCA,
LAVATE, ASCIUGATE E
TRITATE

1 CUCCHIAINO DI SALE

1,5 KG 1 ZUCCA
BUTTERNUT,
CIRCA 1½ ZUCCA
MEDIA, SBUCCIATA
E TAGLIATA IN
TAGLIATO A CUBETTI DI
1 CM DI SPESSORE

375 ML DI BRODO DI POLLO
O VEGETALE*

CONSIGLIO

È disponibile anche la zucca surgelata. Preparatelo secondo le istruzioni sulla confezione. Mescolare con le erbe e il brodo e frullare

- 1 Preriscaldare il forno a 200 °C
- 2 Mescolare l'olio d'oliva, l'aglio, il prezzemolo, la salvia e il sale.
- 3 Aggiungere la zucca preparata e mescolare.
- 4 Mettere il composto su una teglia e cuocere per 50-55 minuti fino a quando la zucca è tenera. **TOGLIERE DAL FORNO E LASCIARE RAFFREDDARE A TEMPERATURA AMBIENTE PER ALMENO 30 MINUTI.** Questo processo può essere accelerato mettendo la zucca in frigorifero per 10-20 minuti.
- 5 Mettere la zucca cotta nella brocca SouperBlast. Aggiungere il brodo e cuocere nel Ciclo di riscaldamento di 7 minuti fino ad ottenere una crema.

* Lasciate raffreddare a temperatura ambiente per almeno 30 minuti!



Antinfiammatorio

Giallo.

Se hai mangiato il curry, probabilmente conosci la curcuma, la spezia che dà al curry tradizionale il suo colore giallo brillante. La curcuma è uno degli alimenti antinfiammatori più potenti che si trovano in natura grazie al suo contenuto concentrato del fenolo circumina ed è solo uno dei tanti alimenti di colore giallo che aiutano il corpo a regolare i processi infiammatori.

Gli studi hanno dimostrato che gli alimenti ricchi di flavonoidi gialli e carotenoidi giallo scuro possono aiutare il corpo ad alleviare l'infiammazione ostinata - una condizione che è stata identificata come una delle principali responsabili di molte malattie moderne come il diabete, il cancro, le malattie cardiache e altro, artrite e demenza.

Per combattere l'infiammazione, è altrettanto importante evitare gli alimenti che promuovono la malattia quanto mangiare quelli che la combattono. Il fast food, il cibo fritto, il cibo processato, i cereali raffinati, i dolci ad alto contenuto di zucchero, le bevande gassate e l'alcol promuovono tutta una serie di reazioni nel corpo che alla fine possono avere gravi conseguenze.

Se hai ricevuto molti punti per il giallo, il tuo corpo è molto probabilmente alle prese con qualche tipo di reazione infiammatoria. Per alleviare i vostri processi infiammatori interni, evitate i cibi appena menzionati e aggiungete la "top 10 gialla" di questa sezione ai vostri frullati o SouperBlast.

La top 10 degli

GLI ALIMENTI ELENCATI IN QUESTA SEZIONE SONO CONSIDERATI ANTINFIAMMATORI PER I SEGUENTI MOTIVI:

- Contengono composti fenolici ed enzimi che riducono la reazione infiammatoria.
- Contengono antiossidanti che combattono i radicali liberi nel corpo e prevengono ulteriori danni
- Abbassano i livelli di certi enzimi nel corpo che sono noti per causare l'infiammazione.

01 ZENZERO

Lo zenzero è un noto rimedio per la nausea e un efficace antinfiammatorio cibo, poiché sopprime i composti che hanno dimostrato di innescare la risposta infiammatoria. Si sospetta che lo zenzero aiuti anche ad alleviare il dolore causato dall'osteoartrite, ma non ci sono ancora prove certe.

02 BARBABIETOLA ROSSA

Molte delle betalaine che si trovano in queste barbabietole funzionano come molecole antiossidanti e antinfiammatorie. Anche se la barbabietola gialla è meno potente della sua sorella rossa, è un ingrediente eccellente (e meno disordinato) per il tuo frullato!

Antinfiammatori Gialli:

03 ANANAS

L'ananas contiene l'enzima bromelina. Secondo diversi studi, la bromelina allevia l'infiammazione come risultato di artrite, sinusite, tendinite, distorsioni e altri disturbi infiammatori.

04 CILIEGIE RAINIER

Queste dolci ciliegie giallo-rossastre sono piene di composti polifenolici che hanno dimostrato di inibire l'infiammazione corporea e i processi di ossidazione. Numerosi studi clinici hanno scoperto che le ciliegie hanno un effetto particolarmente curativo sulle lesioni muscolari e le infiammazioni causate dallo sport intenso.

05 ZAFFERANO

Anche se lo zafferano è principalmente conosciuto come uno dei più costosi esaltatori di sapore del mondo, è stato usato come pianta medicinale in Asia per secoli. Le sue proprietà antiossidanti e antinfiammatorie aiutano il corpo a combattere le proteine citochine pro-infiammatorie e vari radicali liberi.

06 CURCUMA

La curcuma è uno degli alimenti antinfiammatori più apprezzati grazie al suo alto contenuto di curcumina, che dà alla radice il suo colore giallo brillante. È stato dimostrato che la curcumina abbassa i livelli di due enzimi nel corpo che causano l'infiammazione ed è stata particolarmente efficace nell'alleviare i sintomi dell'artrite.

07 OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

L'olio d'oliva è ricco di vitamina E, un prezioso antiossidante che promuove processi antinfiammatori nei tessuti. Gli studi hanno anche dimostrato che un composto trovato nell'olio impedisce la formazione di due enzimi pro-infiammatori nel corpo: COX-1 e COX-2, che possono causare dolore fisico quando vengono prodotti in eccesso.

08 PEPERONCINO GIALLO

Il peperoncino è ricco di capsaicina, una sostanza usata nelle creme antidolorifiche e antinfiammatorie per applicazione esterna. Uno o due piccoli pezzi nei vostri frullati o SouperBlast possono anche aiutare a guarire i vostri organi interni! Attenzione al dosaggio però... un po' di peperoncino può avere un grande effetto!

09 SEMI DI LINO

I semi di lino sono una ricca fonte di acido linolenico, che ha dimostrato di abbassare i livelli di composti pro-infiammatori nel sangue. I benefici dei semi di lino sono utilizzabili dal corpo solo in forma macinata, quindi il NutriBullet Rx è l'aiuto perfetto per godere di questo alimento sano!

10 KIWI

La sua carne può essere verde, ma il kiwi merita un posto nella lista dei "top 10 gialli" per i suoi effetti antinfiammatori. Come l'ananás, i kiwi contengono enzimi benefici che digeriscono le proteine e aiutano il corpo a combattere le infiammazioni. Sono anche ricchi di vitamina C.





Frullato giallo energetico.

PER 2 PERSONE

NUMERO DI PORZIONI DI FRUTTA/VERDURA: 7

2 TAZZE	DI SPINACI	¼ CUCCHIAINO	DI CANNELLA
1	BANANA CONGELATA	250 ML	DI ACQUA DI COCCO
1 TAZZA	DI FETTE DI PESCA	500 ML	DI LATTE DI MANDORLA NON ZUCCHERATO
1 TAZZA	DI ANANAS CONGELATO		
2 CUCCHIAI	DI FIOCCHI DI COCCO NON ZUCCHERATI		
2	PIZZICHI DI ESTRATTO DI VANIGLIA		

Mettere tutti gli ingredienti nella tazza piccola e frullare fino ad ottenere una crema.

Stop all'infiammazione.

PER 2 PERSONE

NUMERO DI PORZIONI FRUTTA/VERDURA: 5

CON ERBA DI GRANO 6

2 TAZZE	DI SPINACI	20	METÀ DI NOCE
UN PIZZICO	DI ERBA DI GRANO INTERA	1 CUCCHIAIO	DI SEMI DI LINO
O 2 CUCCHIAI	DI POLVERE DI ERBA DI GRANO (N ALTERNATIVA 2 CUCCHIAI DI SUCCO DI ERBA DI GRANO)	½ TAZZA	DI CILIEGIE CHIARE SNOCCIOLATE (ALTERNATIVA: CILIEGIE CONGELATE)
½ TAZZA	DI ANANAS A PEZZI	500 ML	DI TÈ VERDE PREPARATO E RAFFREDDATO
1	BANANA		

Mettere tutti gli ingredienti nella tazza piccola e frullare fino ad ottenere una crema.

Ciliegie on top.

PER 2 PERSONE

NUMERO DI PORZIONI FRUTTA/VERDURA: 5

2 TAZZE	DI SPINACI
1	BANANA
1 TAZZA	DI CILIEGIE CHIARE SNOCCIOLATE (ALTERNATIVA: CILIEGIE CONGELATE)
¼ TAZZA	DI NOCI
UN PEZZO	DI ZENZERO SPESSO 1CM
500 ML	DI LATTE DI MANDORLA ALLA VANIGLIA NON ZUCCHERATO

Mettere tutti gli ingredienti nella tazza piccola e frullare fino ad ottenere una crema.



Curcuma speziato.

PER 2 PERSONE

NUMERO DI PORZIONI DI FRUTTA/VERDURA: 7

2 TAZZE DI SPINACI

1 TAZZA DI ANANAS
AFFETTATO

½ TAZZA DI PAPAIA
AFFETTATA

¼ DI LIMETTA

¼ DI LIMONE

½ TAZZA DI POMPELMO,
AFFETTATO

1 CUCCHIAIO DI SEMI DI LINO

½ CUCCHIAINO DI CURCUMA,
MACINATA

500 ML DI ACQUA

Mettere tutti gli ingredienti nella tazza piccola e frullare fino ad ottenere una crema.



Zuppa di zucca al cocco e curry.

PER 4-6 PERSONE

NUMERO DI PORZIONI FRUTTA/VERDURA: 5

2 TAZZE DI ZUCCA COTTA*
(IN ALTERNATIVA:
LA PUREA DI ZUCCA
IN SCATOLA))

**1 CUCCHIAIO DI OLIO DI COCCO
SPREMUTO A
FREDDO**

**1/3 TAZZA (ETWA 1/8) DI
PORRO GIALLO,
TRITATO**

**1/2 MELA DOLCE MEDIA
(SENZA TORSOLO)**

**1/2 SPICCHIO D'AGLIO
(O 1-2 SPICCHI
D'AGLIO AL FORNO)**

1 CUCCHIAI DI CURRY

**1/4 CUCCHIAINO DI NOCE
MOSCATA**

250 ML I BRODO VEGETALE*

**250 ML I LATTE DI COCCO
A BASSO
CONTENUTO DI
GRASSI**

**SALE E PEPE PER
CONDIRE**

1 Se si usa la zucca al forno: tagliare la zucca in pezzi grandi. Mettere in un tubo per arrostitire, irrorare di olio d'oliva e cospargere di sale. Agitare fino a quando l'olio è ben distribuito. Mettere su una teglia e cuocere in forno a 200 °C per circa 30-40 minuti, o fino a quando la zucca è morbida come il burro. **LASCIARE RAFFREDDARE A TEMPERATURA AMBIENTE PER 30 MINUTI.** Il processo può essere accelerato raffreddando la zucca in frigorifero per 10-20 minuti.

2 Mettere tutti gli ingredienti nella brocca SouperBlast, avvitare il coperchio con lo sfianto e frullare finché la zuppa è cremosa e calda.

* Lasciate raffreddare a temperatura ambiente per almeno 30 minuti!

Disintossicanti

Verdi.

A DISINTOSSICAZIONE È UN PROCESSO NATURALE DEL CORPO e la maggior parte degli organi hanno sviluppato i propri metodi di autopurificazione. Ma in questo giorno ed età, siamo più esposti che mai alle tossine chimiche, ambientali, nutrizionali e persino emotive, e la maggior parte delle persone potrebbe usare un po' di supporto.

e l'idea di un "detox" vi spaventa: non preoccupatevi! Con i nostri metodi di disintossicazione, non è necessario rinunciare al cibo e invece sorseggiare pozioni curative verdi troppo costose o sedersi in un bagno di sale di Epsom per la maggior parte della giornata. Se il tuo punteggio del test è risultato alto per il verde, ti consigliamo semplicemente di aggiungere alcuni alimenti verdi e ricchi di riso alla tua base di foglia verde nel tuo frullato o SouperBlast da questa sezione.

Gli alimenti verdi contengono clorofilla, un pigmento che fornisce il colore verde ed è una parte essenziale del processo di fotosintesi. La clorofilla neutralizza i radicali liberi e incanala le tossine come i metalli pesanti, i pesticidi e gli inquinanti industriali fuori dal corpo, rendendola una parte importante della nostra dieta nel nostro ambiente sempre più carico di tossine.



Mentre il 28% degli americani ha detto di trovare i succhi verdi e i frullati esteriormente ripugnanti, essi stanno tuttavia godendo di una popolarità senza precedenti. Se credi come noi nel potere degli alimenti verdi credere, il NutriBullet Rx è lo strumento ideale per aumentare il vostro apporto di verde in foglia, collard greens e crescione senza dover comprare succhi o frullati costosi. Scegliete tra un'ampia varietà di deliziose ricette di frullati e SouperBlast e dite addio alle tossine! Sicuramente

non vi mancheranno. Dalla valutazione del tuo test, puoi vedere quante porzioni aggiuntive di alimenti "verdi" dalla lista qui sotto dovresti idealmente aggiungere ai tuoi frullati quotidiani o SouperBlast per soddisfare i tuoi bisogni di salute. Alla fine di questa sezione troverete delle idee di ricette.

La top 10

Gli alimenti elencati in questa sezione sono considerati disintossicanti per i seguenti motivi:

- **Contengono alcune molecole che legano le sostanze cancerogene e altre tossine nel corpo per prepararle all'escrezione.**
- **Forniscono nutrienti importanti per sostenere la funzione di pulizia del fegato.**
- **Contengono fitonutrienti come l'indolo-3-carbinolo (I3C), che ha proprietà di prevenzione del cancro essere attribuito.**
- **Promuovono l'equilibrio acido-alcalino, che può favorire un'eliminazione ancora più efficace delle tossine dal corpo.**

01 CARCIOFO

Il fegato disintossica il corpo filtrando il sangue, producendo bile e scomponendo le tossine e i rifiuti. Studi clinici hanno dimostrato che i carciofi promuovono la produzione di bile, che contribuisce all'eliminazione e all'escrezione delle tossine attraverso l'intestino.

02 BROCCOLI

broccoli, un membro della famiglia delle crucifere, sono ricchi di composti contenenti zolfo chiamati glicosidi dell'olio di senape. Secondo studi clinici, i composti contenenti glicosidi dell'olio di senape possono avviare processi enzimatici disintossicanti nel corpo. Una maggiore assunzione di glicosidi dell'olio di senape può favorire questo processo.

della disintossicazione verde:

03 CAVOLINI DI BRUXELLES

Come i broccoli, i cavoletti di Bruxelles fanno parte della famiglia delle crucifere e sono ricchi di glicosidi dell'olio di senape contenenti zolfo. I cavoletti di Bruxelles contengono composti che supportano sia la fase 1 che la fase 2 del processo di disintossicazione, dando prima un grande contributo antiossidante e poi promuovendo la funzione epatica.

04 CORIANDOLO E PREZZEMOLO

Queste erbe sono la prova che le grandi cose a volte si trovano nelle piccole cose. Queste erbe sono note per le loro capacità di eliminare i metalli pesanti - cioè, aiutano a legare gli ioni di metallo per una più facile eliminazione dal corpo.

05 CLORELLA

Gli studi hanno dimostrato che questa alga unicellulare lega i metalli pesanti come il mercurio e altri rifiuti tossici per portarli fuori dai tessuti. La clorella è apprezzata per il suo alto contenuto di clorofilla, ed è per questo che basta un piccolo misurino per rendere tutto il tuo frullato verde!

06 TÈ VERDE

Il tè verde è ricco di antiossidanti chiamati catechine. È stato dimostrato che questi promuovono la funzione epatica e contribuiscono a ridurre l'accumulo di grasso nel fegato.

07 CAVOLO VERDE

Il cavolo è una delle migliori verdure detox per diverse ragioni: Contiene molti preziosi antiossidanti che neutralizzano i radicali liberi tossici nel corpo; è ricco di fibre e aiuta la digestione, il che favorisce l'eliminazione delle tossine attraverso l'intestino; e come membro della famiglia delle crucifere, è pieno di composti preziosi per sostenere una sana funzione epatica.

08 BARBABIETOLA E LE SUE FOGLIE VERDI

La barbabietola è certamente tutt'altro che verde, ma è estremamente utile quando si tratta di disintossicare il corpo. La barbabietola rosso scuro e le sue foglie verdi contengono betanina - composti con eccellenti proprietà antiossidanti che supportano anche la seconda fase della disintossicazione nel fegato.

09 ERBA DI GRANO

L'erba di grano contiene numerosi enzimi, minerali e vitamine, nonché la nostra amata clorofilla per sostenere il naturale processo di autopulizia del corpo. Il meccanismo esatto non è noto, ma si crede che la molecola di clorofilla, grazie alla sua struttura simile all'emoglobina, promuova il flusso sanguigno, che favorisce l'intero processo di disintossicazione.

10 LIMONI

Saranno anche gialli, ma meritano un posto nella "top 10 verde" per le loro proprietà disintossicanti. Il succo di limone supporta l'equilibrio acido-alcalino nel corpo e, come il carciofo, stimola la produzione di bile nel fegato, che promuove il legame e l'eliminazione delle tossine dal corpo.





Green-soul-blast.

PER 2 PERSONE

NUMERO DI PORZIONI DI FRUTTA/VERDURA: 7

1 TAZZA	DI CAVOLO GIOVANE	¼ TAZZA	DI PREZZEMOLO FRESCO
1 TAZZA	DI SPINACI	2 CUCCHIAI	DI SEMI DI CHIA
¼ TAZZA	DI CETRIOLO, AFFETTATO	2 CUCCHIAI	DI CLORELLA IN POLVERE
¼ TAZZA	DI ZUCCHINE, AFFETTATE	250 ML	ACQUA DI COCCO
2	GAMBI DI SEDANO MEDI	250 ML	DI TÈ VERDE INFUSO RAFFREDDATO
1 TAZZA	ANANAS, FRESCO		

Mettere tutti gli ingredienti nella tazza piccola e frullare fino ad ottenere una crema.

Zuppa fresca di primavera.

PER 4-6 PERSONE

NUMERO DI PORZIONI DI FRUTTA/VERDURA: 10

2	MELE	1 CUCCHIAIO DI SUCCO DI LIMONE
6	GAMBI DI SEDANO	500 ML DI BRODO VEGETALE A BASSO CONTENUTO DI SODIO
3 TAZZE	DI SPINACI	PEPE NERO A PIACERE
½ TAZZA	DI NOCI	
1 CUCCHIAIO	DI SENAPE DI DIJON	
½ CUCCHIAINO	DI SALE HIMALAYANO	

Mettere tutti gli ingredienti nella tazza piccola e frullare fino ad ottenere una crema.



Macchina verde detox.

PER 2 PERSONE

NUMERO DI PORZIONI DI FRUTTA/VERDURA: 7

2 TAZZE	DI CAVOLO DI PALMA	2	FIOGHE DI MENTA FRESCA
2	MELE VERDI, (SENZA TORSOLO)	1 EL	DI OLIO DI COCCO NON TRATTATO E SPREMUTO A FREDDO
1 TAZZA	DI CETRIOLO	250 ML	ACQUA DI COCCO
1	GAMBO DI SEDANO	250 ML	DI ACQUA
½ TAZZA	DI ANANAS (ALTERNATIVA: MANGO)	4-5	CUBETTI DI GHIACCIO
½	LIMONE SBUCCIATO		
¼ TAZZA	DI SEMI DI CANAPA		

Mettere tutti gli ingredienti nella tazza piccola e frullare fino ad ottenere una crema.



Così fresco e puro.

PER 2 PERSONE

NUMERO DI PORZIONI FRUTTA/VERDURA: 8,5

2 TAZZE	DI BIETOLE	¼	DI LIMONE SBUCCIATO
½ TAZZA	DI CETRIOLO	1 CM	DI ZENZERO FRESCO
2	GAMBI DI SEDANO	½ TAZZA	DI ANANAS
¼ TAZZA	I PREZZEMOLO FRESCO	500 ML	DI ACQUA
½ TAZZA	DI CAROTE A PEZZI		
1	PERA MEDIA (SENZA TORSOLO)		
½	ARANCIA SBUCCIATA		

Mettere tutti gli ingredienti nella tazza piccola e frullare fino ad ottenere una crema.



Il blu.

Rafforzamento del cervello

Perspicacia ARRIVA IL "BLU" - IN SENSO POSITIVO Gli alimenti di colore blu o viola sono ricchi di nutrienti antiossidanti che giovano al cervello e al sistema nervoso centrale. In particolare, gli antociani - il pigmento antiossidante che dà al cibo il suo colore indaco - si pensa che forniscano una salute cerebrale duratura migliorando l'acutezza della memoria e la funzione cognitiva generale, migliorando la diminuiscono con l'aumentare dell'età.

Gli antociani sono anche noti per il loro effetto di sostegno al sistema cardiovascolare. Il cervello non può funzionare senza nutrienti e ossigeno, quindi un buon flusso di sangue è fondamentale per la salute.

Oltre alla frutta e alla verdura blu ricca di antociani, è stato dimostrato che gli alimenti ricchi dell'acido grasso omega 3 DHA sono efficaci nel migliorare e mantenere una sana funzione cerebrale. La materia grigia del nostro cervello consiste in gran parte di acidi grassi DHA, che il corpo non può produrre da solo. Per ottenere gli elementi costitutivi di questa materia grigia, il nostro corpo ha bisogno di cibo adeguato. L'assenza o la diminuzione della "materia grigia" è stata collegata alla demenza e al morbo di Alzheimer, quindi una porzione generosa di acidi grassi omega-3 nella dieta è benefica per l'invecchiamento del cervello.

Dal tuo punteggio del test, puoi vedere quante porzioni aggiuntive di alimenti "blu" o "viola" dalla lista qui sotto dovresti idealmente aggiungere ai tuoi frullati quotidiani o SouperBlast per soddisfare le tue esigenze di salute. Alla fine di questa sezione troverete delle idee di ricette.

La Top 10 blu

01 FAGIOLI NERI

Questi popolari legumi sono apprezzati per il loro alto contenuto di proteine e fibre, ma ciò che distingue questa varietà dagli altri fagioli è il suo alto contenuto di antociani. L'antocianina antiossidante ha numerosi effetti positivi sulla salute, ma recentemente è diventata oggetto di attenzione per le sue proprietà protettive del cervello. Esso molta ricerca è necessaria sui pigmenti antociani, ma gli studi suggeriscono che aiutano il cervello a recuperare dal trauma e proteggere contro le malattie degenerative del cervello.

02 MORE

Le more, che sono anche ricche di antociani, contengono fibre salutari e vitamina C. Uno studio della Tufts University del 2009 ha scoperto che i pigmenti ricchi di antociani possono promuovere lo scambio di informazioni tra i neuroni nel cervello, il che può prevenire l'infiammazione nel cervello.

03 MIRTILLI

mirtilli sono un primo esempio degli effetti positivi dei pigmenti antociani sul sistema nervoso, e per una buona ragione: gli studi hanno dimostrato che includere i mirtilli nella dieta può migliorare la funzione della memoria nelle persone anziane solo dopo un tempo molto breve. Blaubeeren sind ein Paradebeispiel für die positiven Auswirkungen der Anthocyanpigmente auf das Nervensystem, und das aus gutem Grund: Studien haben gezeigt, dass die Aufnahme von Blaubeeren in die Ernährung die Gedächtnisleistung älterer Menschen schon nach kurzer Zeit verbessern kann.

04 MELANZANE

Come per molti alimenti di questa sezione, la buccia della melanzana contiene il pigmento antocianina. La melanzana sferica, in particolare, contiene l'antocianina

per il cervello.

nasunina, che ha dimostrato di essere particolarmente efficace nel proteggere il tessuto grasso del cervello. La melanzana cotta è un ingrediente delizioso per qualsiasi frullato.

05 PRUGNE

Le prugne sono di diversi colori, ma più scura è la pelle e la polpa, maggiore è la proporzione di antociani antiossidanti. Tuttavia, tutte le varietà contengono numerose sostanze nutritive salutari e sono perfette per frullati e SouperBlast!

06 CAVOLO ROSSO

Oltre ai pigmenti antociani che proteggono il cervello, il cavolo rosso contiene anche composti di zolfo che supportano i processi antinfiammatori e disintossicanti nel corpo. Per ottenere la maggior parte dei nutrienti sani da questo superalimento, gustalo crudo in un frullato o in un SouperBlast, o

cucinalo per non più di 5 minuti.

07 UVE BLU

Come altri alimenti di colore scuro in questa lista, l'uva rosso scuro o blu contiene pigmenti antociani che promuovono la salute del cervello che invecchia. Inoltre, l'uva contiene il polifenolo resveratrolo, che rallenta i processi di invecchiamento. La regola generale è: più scura è la buccia e la polpa dell'uva, più antiossidanti contiene, quindi cercate, se possibile, le varietà blu scuro-nere.

08 AVOCADO

L'avocado contiene la più alta concentrazione di acidi grassi sani di qualsiasi altro frutto, composti che sono cruciali per un sano sviluppo del cervello. Questi includono gli acidi grassi omega-3, che gli studi dimostrano avere un ruolo nell'alleviare l'infiammazione pericolosa che può causare danni

permanenti al cervello e ad altre parti del corpo. Oltre ai loro acidi grassi sani, gli avocado contengono vitamina E, proteine e fibre.

09 SEMI DI LINO

Questi semi sono ricchi di acidi grassi omega 3 che stimolano il cervello - 2 cucchiaini contengono più del 100% della dose giornaliera raccomandata! Per ottenere i benefici di questi acidi grassi sani e rilasciare i nutrienti intrappolati in questi semi scivolosi, macinare i semi di lino nel NutriBullet Rx prima di mangiare.

10 NOCI

Queste noci sotto forma di piccoli cervelli sono una fonte preziosa di acidi grassi omega-3, che hanno dimostrato di aiutare a migliorare la salute del cervello e la funzione della memoria. Oltre alle loro proprietà cerebrali, le noci contengono gamma-tocoferolo, una forma di vitamina E particolarmente protettiva per il cuore.





Bluesweg-Drink.

PER 2 PERSONE

NUMERO DI PORZIONI DI FRUTTA/VERDURA: 7

2 TAZZE DI CAVOLI

1 TAZZA DI MORE

1 TAZZA DI MIRTILLI

1 BANANA

½ TAZZA DI FAGIOLI NERI
COTTI

¼ TAZZA DI NOCI

2 CUCCHIAI DI CACAO

2 TAZZE LATTE DI
MANDORLA

Mettere tutti gli ingredienti nella
tazza piccola e frullare fino ad
ottenere una crema.

Frullato brainiac.

PER 2 PERSONE

NUMERO DI PORZIONI DI FRUTTA/VERDURA: 7

2 TAZZE	DI CAVOLO GIOVANE	1 CUCCHIAINO	DI CLORELLA IN POLVERE (OPZIONALE)
1½ TAZZA	DI MIRTILLI CONGELATI	6	CUBETTI DI GHIACCIO
1	AVOCADO		
2 CUCCHIAI	DI SEMI DI CANAPA		
250 ML	ACQUA DI COCCO		
250 ML	DI TÈ VERDE INFUSO (RAFFREDDATO)		
1 CUCCHIAIO	DI SUCCO DI LIMETTA		

Mettere tutti gli ingredienti nella tazza piccola e frullare fino ad ottenere una crema.

Potere di uve.

PER 2 PERSONE

NUMERO DI PORZIONI FRUTTA/VERDURA: 5

2 TAZZE	DI SPINACI	500 ML	DI TÈ VERDE INFUSO (RAFFREDDATO)
1½ TAZZE	DI UVA ROSSA O BLU CONGELATA	500 ML	DI ACQUA
¼ TAZZA	DI NOCI TRITATE		
2 PIZZICHI	DI CANNELLA		

Mettere tutti gli ingredienti nella tazza piccola e frullare fino ad ottenere una crema.



Zuppa di fagioli neri.

PER 4-6 PERSONE

NUMERO DI PORZIONI FRUTTA/VERDURA: 11

1 CUCCHIAI DI OLIO D'OLIVA

1 CIPOLLA MEDIA,
A CUBETTI

2 GAMBI DI SEDANO

1 CAROTA GRANDE,
TAGLIATA A DADINI

1 SPICCHIO D'AGLIO

2 425 G BARATTOLI DI
FAGIOLI NERI
BIOLOGICI

1 CUCCHIAIO I SUCCO DI
LIMONE, APPENA
SPREMATO

1 CUCCHIAINO DI SALE

2 CUCCHIAI DI CUMINO
MACINATO

¼ CUCCHIAINO DI FIOCCHI DI
PEPERONCINO

500 ML DI BRODO
VEGETALE*

- 1 Scaldare l'olio in una casseruola media a fuoco medio. Far sudare le cipolle, il sedano, le carote e l'aglio per circa 4 minuti fino a quando sono morbidi. Aggiungere metà dei fagioli, il succo di lime, il sale, il cumino e i fiocchi di peperoncino e mescolare per circa 5 minuti fino a quando tutto è mescolato e caldo. Se gli ingredienti bruciano sulla pentola, aggiungere fino a 60 ml di brodo vegetale per mantenere il composto umido.
- 2 Lasciare raffreddare il contenuto della pentola a temperatura ambiente per almeno 30 minuti. Questo può essere accelerato mettendo tutto in frigorifero per 10-20 minuti.
- 3 Mettere metà del composto nella brocca SouperBlast insieme a 2 cucchiaini di coriandolo fresco e 500 ml di brodo vegetale. Frullare in un ciclo di riscaldamento di 7 minuti fino ad ottenere una crema.

* Lasciare raffreddare a temperatura ambiente per almeno 30 minuti!

Altre ricette.

Le ricette in questa sezione non sono ordinate per colore - ma siete invitati a migliorarle con il vostro profilo di colore individuale. Tuttavia, contengono un'ampia varietà di frutta, verdura, noci e semi di valore per coprire una vasta gamma di esigenze nutrizionali. Dai frullati sostitutivi dei pasti sostanziosi ai burri di noci, dalle zuppe classiche confortanti e riscaldanti alle bevande superfood, questa sezione ti mostra come ottenere il massimo dal NutriBullet RX.





Frullati sostanziosi.

Questi deliziosi frullati sono pieni di frutta, verdura, noci e semi e sono un'ottima alternativa a un pasto standard. Godetevi le seguenti ricette per una colazione, un pranzo o una cena veloce e incredibilmente nutriente e vedete come il vostro corpo risponde al potere del cibo cremoso miscelato!

Bean Queen.

PER 2 PERSONE

2 TAZZE DI CAVOLI

1½ TAZZE DI MORE

1 BANANA

½ TAZZA I FAGIOLI NERI
COTTI

20 MANDORLE

2 CUCCHIAI CACAO

500 ML DI ACQUA

Mettere tutti gli ingredienti nella tazza piccola e frullare fino ad ottenere una crema.

Rosa da dessert.

PER 2 PERSONE

2 TAZZE DI VERDURE A
FOGLIA MISTA

1 BANANA
CONGELATA

1 TAZZA DI LAMPONI,
CONGELATI

20 NOCCIOLE

2 CUCCHIAI DI CACAO

1 CUCCHIAINO DI ESTRATTO DI
VANIGLIA
(O VANIGLIA IN
POLVERE)

2 TAZZE DI LATTE DI
MANDORLA
ALLA VANIGLIA
NON
ZUCCHERATO

Mettere tutti gli ingredienti nella tazza piccola e frullare fino ad ottenere una crema.

Verde erba.

PER 2 PERSONE

2 GAMBI DI ERBA DI GRANO
○
2 CUCCHIAI DI POLVERE DI ERBA DI GRANO
(IN ALTERNATIVA 2 CUCCHIAI DI SUCCO DI ERBA DI GRANO)

½ TAZZA DI ANANAS A PEZZI

1 BANANA

20 METÀ DI NOCE

1 CUCCHIAIO DI SEMI DI CHIA

½ TAZZA 1 CILIEGIE
SNOCCIOLATE

500 ML DI TÈ VERDE
PREPARATO E
RAFFREDDATO

Mettere tutti gli ingredienti nella tazza piccola e frullare fino ad ottenere una crema.

N'zinco.

PER 2 PERSONE

2 TAZZE DI CAVOLO
GIOVANE

1½ BANANE

2 CUCCHIAI DI SEMI DI ZUCCA

2 CUCCHIAI DI SEMI DI SESAMO

¾ TAZZA 1 FARINA D'AVENA,
COTTA

2 TAZZE DI LATTE DI
MANDORLA
NON ZUCCHERATO

Mettere tutti gli ingredienti nella tazza piccola e frullare fino ad ottenere una crema.

Macarita.

PER 2 PERSONE

2 TAZZE	DI BIETOLE
1½	BANANE
¼ TAZZA	DI MANDORLE
2-4 CUCCHIAI	1 PROTEINE VEGETALI IN POLVERE (A SECONDA DELLA MARCA)
2 CUCCHIAI	DI POLVERE DI MACA

500 ML DI ACQUA DI COCCO

Mettere tutti gli ingredienti nella tazza piccola e frullare fino ad ottenere una crema.

Crusca verde.

PER 2 PERSONE

2 TAZZE	DI CAVOLO GIOVANE
1½	BANANE
1 TAZZA	DI LAMPONI
1 TAZZA	DI MIRTILLI
⅓ TAZZA	DI CRUSCA DI GRANO

¼ TAZZA DI ANACARDI
1 TL DI CACAO
500 ML DI ACQUA

Mettere tutti gli ingredienti nella tazza piccola e frullare fino ad ottenere una crema.



Calcio-njam.

PER 2 PERSONE

2 TAZZE DI SPINACI

1½ BANANE

1 ARANCIA

¼ TAZZA DI MANDORLE

1 CUCCHIAIO DI SEMI DI CHIA

1 CUCCHIAIO I SCIROPPO DI
BARBABIETOLA DA
ZUCCHERO

500 ML DI ACQUA

Mettere tutti gli ingredienti nella
tazza piccola e frullare fino ad
ottenere una crema.

Bevanda alle bacche di mango.

PER 2 PERSONE

1 TAZZA DI BIETOLE

1 TAZZA DI CAVOLO

1 PERA MEDIA

1 TAZZA DI MIRTILLI

¼ TAZZA DI ANACARDI

½ TAZZA I BACCHE DI GOJI
ESSICcate

2 CUCCHIAI DI CACAO O DI
PUNTE DI CACAO

2 TAZZE DI LATTE DI
MANDORLA
NON ZUCCHERATO

Mettere tutti gli ingredienti nella
tazza piccola e frullare fino ad
ottenere una crema.

Magnesio elisio.

PER 2 PERSONE

1 TAZZA DI SPINACI

1 TAZZA DI BIETOLE

2 CUCCHIAI DI SEMI DI ZUCCA

1 TAZZA DI MANGO

1 TAZZA DI ANANAS

¼ TAZZA DI ANACARDI

500 ML I ACQUA DI COCCO

Mettere tutti gli ingredienti nella
tazza piccola e frullare fino ad
ottenere una crema.

Drullato del giorno migliore di David Wolfes.

PER 2 PERSONE

2 BANANE
2 CUCCHIAI DI CACAO
¼ TAZZA I BACCHE DI GOJI
ESSICCATE
2 CUCCHIAI HONIG
½ TAZZA DI SUCCO DI ALOE
VERA

1½ TAZZE DI ACQUA DI
COCCO

Mettere tutti gli ingredienti nella tazza piccola e frullare fino ad ottenere una crema.

Frullato scaldacuore.

PER 2 PERSONE

2 TAZZE DI CAVOLI
2 CAROTE PICCOLE
½ TAZZA DI AVENA
ARROTOLATA NON
COTTA
(COTTA SE SI
DESIDERA)
1 TAZZA DI BACCHE MISTE

2 CUCCHIAI DI SEMI DI CHIA
500 ML DI LATTE DI
MANDORLA
NON ZUCCHERATO
UNA MANCIATA DI
CUBETTI DI
GHIACCIO

Mettere tutti gli ingredienti nella tazza piccola e frullare fino ad ottenere una crema.



Mandorla-vivace.

PER 2 PERSONE

- 2 TAZZE DI SPINACI
- ¼ TAZZA DI BURRO DI MANDORLE
- 4 DATTERI SNOCCIOLATI
- 2 BANANE
- 2 TAZZE DI LATTE DI MANDORLA NON ZUCCHERATO

Mettere tutti gli ingredienti nella tazza piccola e frullare fino ad ottenere una crema.

Verde & delizioso.

PER 2 PERSONE

- 2 TAZZE DI SPINACI
- 2 EL DI SEMI DI CHIA
- 1½ CUCCHIAI DI CACAO
O DI PUNTE DI CACAO
- 2 CUCCHIAINI DI CANNELLA
- 1 MELA
CON IL TORSOLO
- ½ AVOCADO
- 500 ML DI ACQUA

Mettere tutti gli ingredienti nella tazza piccola e frullare fino ad ottenere una crema.

Glicemia-baby.

PER 2 PERSONE

- 2 TAZZE DI BIETOLE
- 1 MELA PICCOLA
- 1 BANANA
- ¼ TAZZA DI SEMI DI ZUCCA
- ¼ TAZZA DI NOCI A METÀ
- 2 CUCCHIAINI DI CANNELLA DI CEYLON
- 500 ML DI ACQUA

Mettere tutti gli ingredienti nella tazza piccola e frullare fino ad ottenere una crema.

Frullati leggeri.

Massimizza il tuo apporto quotidiano di frutta, verdura, noci e semi e goditi questi frullati leggeri come spuntino o contorno. Sono pieni di nutrienti incredibilmente miscelati e hanno meno di 200 calorie per porzione, quindi questi frullati sono il perfetto puntino in qualsiasi momento della giornata!



Rullato-crusca-cavolo.

PER 2 PERSONE

½ TAZZA	DI CRUSCA DI GRANO	500 ML	DI ACQUA
2 TAZZE	DI FOGLIE DI CAVOLO	Mettere tutti gli ingredienti nella tazza piccola e frullare fino ad ottenere una crema.	
1	BANANA		
1 TAZZA	DI MIRTILLI (IN ALTERNATIVA FRAGOLE)		
20	MANDORLE		

Verde & Fresco.

PER 2 PERSONE

2 TAZZE	DI CAVOLI	1	PEZZO DI ZENZERO SPESSO 1 CM
6	RAMETTI DI PREZZEMOLO FRESCO	1 CUCCHIAIO	DI ACETO DI MELE
½ TAZZA	DI CETRIOLO AFFETTATO	500 ML	DI ACQUA
2	PICCOLI GAMBI DI SEDANO	Mettere tutti gli ingredienti nella tazza piccola e frullare fino ad ottenere una crema.	
1	PERA		

Ambrosia di avocado.

PER 2 PERSONE

2 TAZZE DI SPINACI
 1½ TAZZE DI MIRTILLI
 ½ AVOCADO
 2 CUCCHIAI DI CACAO
 500 ML DI ACQUA
 ○
 DI ACQUA DI
 COCCO

Mettere tutti gli ingredienti nella tazza piccola e frullare fino ad ottenere una crema.

Addio gonfiore.

PER 2 PERSONE

2 TAZZE DI SPINACI
 ¾ TAZZA DI MIRTILLI
 1 TAZZA ANANAS
 TAGLIATA A DADINI

1 CUCCHIAINO DI POLVERE DI
 MACA
 1½ CUCCHIAIO DI SEMI DI
 CHIA
 500 ML DI ACQUA

Mettere tutti gli ingredienti nella tazza piccola e frullare fino ad ottenere una crema.



Bevanda alla papaya.

PER 2 PERSONE

2 TAZZE DI BIETOLE

1½ TAZZE DI PAPAIA

1 PICCOLA PATATA
DOLCE
AL VAPORE

2 CUCCHIAI DI BURRO DI
MANDORLE

2 CUCCHIAINI ZIMT

500 ML DI ACQUA

Mettere tutti gli ingredienti nella tazza piccola e frullare fino ad ottenere una crema.

Sogno d'uva.

PER 2 PERSONE

2 TAZZE DI SPINACI

1½ TAZZA DI UVA ROSSA
SENZA SEMI

2 CUCCHIAI DI ACETO DI MELE

1 TAZZA DI ANANAS A PEZZI

2 CUCCHIAI DI SEMI DI
GIRASOLE

1 PEZZO DI ZENZERO
SPESSO 1 CM

½ CUCCHIAINO DI CANNELLA

500 ML DI ACQUA

Mettere tutti gli ingredienti nella tazza piccola e frullare fino ad ottenere una crema.

Easy sidro.

PER 2 PERSONE

2 TAZZE DI SPINACI

1½ BANANE

2 KIWI

2 CUCCHIAI DI ACETO DI SIDRO
DI MELE

UN PEZZO DI
ZENZERO SPESSO
½ CM

1 CUCCHIAINO DI CANNELLA
DI CEYLON

500 ML DI ACQUA

Mettere tutti gli ingredienti nella tazza piccola e frullare fino ad ottenere una crema.

Sollievo verde.

PER 2 PERSONE

2 TAZZE DI LATTUGA A
FOGLIE MISTE

3 PICCOLI GAMBI DI
SEDANO

1½ BANANE

1½ TAZZE DI PAPAIA
(O ANANAS)

500 ML DI ACQUA

Mettere tutti gli ingredienti nella
tazza piccola e frullare fino ad
ottenere una crema.

Kick di zenzero.

PER 2 PERSONE

2 TAZZE DI INSALATA DA
GIARDINO

1½ BANANE

2 PICCOLE PERE ,
MATURE

UN PEZZO DI
ZENZERO SPESSO
½ CM

2 CUCCHIAINI DI CANNELLA
DI CEYLON

½ CUCCHIAINO DI NOCE
MOSCATA

500 ML DI LATTE DI
MANDORLA
NON
ZUCCHERATO

Mettere tutti gli ingredienti nella
tazza piccola e frullare fino ad
ottenere una crema.

Movin' and groovin'.

PER 2 PERSONE

2 TAZZE	DI BIETOLE	500 ML	DI ACQUA
1	PICCOLA PATATA DOLCE AL VAPORE	Mettere tutti gli ingredienti nella tazza piccola e frullare fino ad ottenere una crema.	
1 TAZZA	DI MIRTILLI		
5	ALBICOCHE SECHE		
1 TAZZA	ACQUA DI COCCO		

Bevanda per lo stomaco.

PER 2 PERSONE

2 TAZZE	DI SPINACI	½ TAZZA	DI SUCCO DI MELA
¾ TAZZA	DI CILIEGIE, , SNOCCIOLATE	375 ML	DI ACQUA
¾ TAZZA	DI UVA	Mettere tutti gli ingredienti nella tazza piccola e frullare fino ad ottenere una crema.	
½ TAZZA	DI FIOCCHI D'AVENA		
1 EL	DI SEMI DI CHIA		

Schlankes Verde.

FÜR 2 PERSONEN

¼ TAZZA	GURKE IN SCHEIBEN GESCHNITTEN	¾ TAZZA	BABY-VERDEKOHL
		1 TAZZA	SPINAT
¼ TAZZA	ZUCCHINI GESCHNITTEN	¼ TAZZA	PETERSILIE FRISCH
2	STANGEN STAUENSELLERIE KLEIN	2 EL	CHIASAMEN
		2 TL	MACA-PULVER
1 TAZZA	ANANAS FRISCH	2 TAZZE	KOKOSNUSS- WASSER

Alle Zutaten in den Kleinen Becher geben und cremig mixen.

Magro e dolce.

FÜR 2 PERSONEN

2 TAZZE	DI SPINACI	1 CUCCHIAINO	DI CANNELLA
½ TAZZA	DI CECI COTTI	500 ML	DI LATTE DI MANDORLA NON ZUCCHERATO
4	FRAGOLE MEDIE		
4	DI FOGLIE DI MENTA		
1	BANANA		

Mettere tutti gli ingredienti nella tazza piccola e frullare fino ad ottenere una crema.



Pozione dimagrante agli agrumi.

PER 2 PERSONE

2 TAZZE DI SPINACI

½ TAZZA DI POMPELMO
A PEZZI

1 ARANCIA
PICCOLA

4 FRAGOLE
MEDIE

¼ TAZZA DI FRAGOLE

2 EL DI SEMI DI CHIA

500 ML DI ACQUA

Mettere tutti gli ingredienti nella tazza piccola e frullare fino ad ottenere una crema.

Bevanda impulso.

PER 2 PERSONE

2 TAZZE	DI FOGLIE DI CAVOLO	1 CUCCHIAIO	DI ACETO DI MELE
1	MELA MEDIA (CON IL TORSOLO)	2 CUCCHIAI	DI POLVERE DI MACA
1 TAZZA	DI ANANAS FRESCO	500 ML	DI ACQUA DI COCCO
	1 PEZZO DI ZENZERO SPESSO 1 CM		Mettere tutti gli ingredienti nella tazza piccola e frullare fino ad ottenere una crema.

Gentile e accogliente.

PER 2 PERSONE

2 TAZZE	DI SPINACI	2 CUCCHIAINI	DI CANNELLA DI CEYLON
½	AVOCADO		
1 TAZZA	DI MORE	500 ML	DI LATTE DI MANDORLA NON ZUCCHERATO
½ TAZZA	DI FIOCCHI D'AVENA		Mettere tutti gli ingredienti nella tazza piccola e frullare fino ad ottenere una crema.



Souper- blasts.

Questi deliziosi SouperBlast sono pasti gustosi per ogni momento della giornata che puoi facilmente preparare utilizzando il ciclo di riscaldamento di 7 minuti. Dalle ricette leggere e disintossicanti ai piatti più sostanziosi, i SouperBlast di questa sezione combinano i migliori nutrienti del mondo in una ciotola nutriente.

VORSICHT:

Bereiten Sie Suppe nur in dem belüfteten SouperBlast-Krug zu. Mixen Sie niemals heiße oder kohlenensäurehaltige Zutaten in den versiegelten NutriBullet Becher.



Pera e cavolfiore.

PER 2 PERSONE

½	CAVOLFIORI TRITATI	1½ CUCCHIAIO	DI SENAPE DI DIJON
1	PERA SBUCCIATA E TORSOLATA	250 ML	DI BRODO VEGETALE O DI POLLO*
1 CUCCHIAIO	DI BURRO DI MANDORLE	250 ML	DI LATTE DI MANDORLA NON ZUCCHERATO
1 CUCCHIAIO	DI OLIO EXTRAVERGINE DI COCCO ○ DI OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA		SALE E PEPE PER CONDIRE

Mettere tutti gli ingredienti nella caraffa SouperBlast e frullare nel ciclo di riscaldamento di 7 minuti fino ad ottenere una crema.

* Lasciare raffreddare a temperatura ambiente per almeno 30 minuti!

Cocco & pepe rosso.

PER 4-6 PERSONE

2	GRANDI PEPERONI ROSSI	½ TAZZA	DI TAZZA DI ANACARDI, IN AMMOLLO PER 4-8 ORE
2 EL	I CIPOLLA DOLCE O CIPOLLOTTO, TAGLIATI A DADINI	⅛ CUCCHIAINO	PEPERONCINO DI CAYENNA
¼	DI SPICCHIO D'AGLIO	½ CUCCHIAINO	DI CURCUMA
2	POMODORI REALI, IN QUARTI	½ CUCCHIAINO	DI SALE HIMALAYANO
60 ML	DI BURRO DI COCCO BIOLOGICO	2	FOGLIE DI BASILICO FRESCO
250 ML	DI ACQUA		
250 ML	DI LATTE DI COCCO MAGRO		

Mettere tutti gli ingredienti nella caraffa SouperBlast e frullare nel ciclo di riscaldamento di 7 minuti fino ad ottenere una crema.

Zucchine & canapa.

PER 4-6 PERSONE

3	ZUCCHINI A CUBETTI DI 2 CM DI SPESSORE	1 CUCCHIAIO	DI ACETO DI MELE
4	POMODORI A GRAPPOLO PICCOLI	1/3 TAZZA	DI SEMI DI CANAPA NON SBUCCIATI
3/4 TAZZA	DI ANANAS FRESCO	500 ML	DI ACQUA O DI BRODO VEGETALE*
1/4 TAZZA	DI PREZZEMOLO FRESCO	SALE E PEPE PER CONDIRE	
1 CUCCHIAIO	DI ANETO FRESCO, TRITATO	Mettere tutti gli ingredienti nella caraffa SouperBlast e frullare nel ciclo di riscaldamento di 7 minuti fino ad ottenere una crema.	

* Lasciare raffreddare a temperatura ambiente per almeno 30 minuti!

Festa in giardino.

PER 4-6 PERSONE

4	POMODORI ROMA, AFFETTATI	2 CUCCHIAINI	DI SALSA PICCANTE PEPE NERO
2	GAMBI DI SEDANO	2 TAZZE	DI BRODO VEGETALE*
2	CAROTE TRITATE	Mettere tutti gli ingredienti nella caraffa SouperBlast e frullare nel ciclo di riscaldamento di 7 minuti fino ad ottenere una crema.	
1/2	BARBABIETOLA TRITATA	* Lasciare raffreddare a temperatura ambiente per almeno 30 minuti!	
1/4 TAZZA	I PREZZEMOLO FRESCO, TRITATO		
2 TAZZE	DI SPINACI		



Gazpacho di physalis.

PER 4-6 PERSONE

1 CUCCHIAIO	I OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, IN DUE PARTI	1-2	JALAPEÑO CON SEMI
2	SPICCHI D'AGLIO AL FORNO	¼ CUCCHIAINO	DI SALE
1	CETRIOLO	1	CIPOLLOTTO
1	AVOCADO SBUCCIATO E SNOCCIOLATO	1 CUCCHIAINO	DI MIELE (OPZIONALE)
500 G	DI PHYSALIS, SENZA FOGLIE	500 ML	DI BRODO VEGETALE*
1	PEPERONE VERDE, SENZA SEMI E SENZA GAMBO		

Mettere tutti gli ingredienti nella brocca Souperblast e frullare fino ad ottenere una crema senza riscaldare. Ripetere il processo di miscelazione fino a raggiungere la consistenza desiderata.

* Lasciare raffreddare a temperatura ambiente per almeno 30 minuti!

Zuppa di tortilla vegetariana.

PER 4-6 PERSONE

1 LATTINA DI FAGIOLI NERI
COTTI* PIÙ ½
LATTINA
OPZIONALE DA
AGGIUNGERE
DOPO AVER
FRULLATO E
PRIMA DI SERVIRE
SE SI DESIDERA
UNA CONSISTENZA
A PEZZI

2 CUCCHIAI DI PEPERONCINI
VERDI IN SCATOLA

2 POMODORI
MEDI, TRITATI
GROSSO-
LANAMENTE

1 CUCCHIAIO DI OLIO D'OLIVA

1 CUCCHIAIO DI CIPOLLA
ROSSA, TRITATA

1 CUCCHIAINO DI CUMINO

½ CUCCHIAINO POLVERE DI
PEPERONCINO

2 PEPERONI ROSSI

¼ CUCCHIAINO SUCCO DI LIME

500 ML I BRODO
VEGETALE*

GUARNIZIONE OPZIONALE

2 CUCCHIAINI CORIANDOLO

2 CUCCHIAINI AVOCADO
AFFETTATO

2 CUCCHIAINI CIPOLLOTTO
TRITATO
FINEMENTE

1 CUCCHIAIO CHICCHI DI
MAIS ARROSTITI

Mettere tutti gli ingredienti nella caraffa SouperBlast e frullare nel ciclo di riscaldamento di 7 minuti fino ad ottenere una crema.

* Lasciare raffreddare a temperatura ambiente per almeno 30 minuti!



Zuppa di fagioli bianchi.

PER 4 PERSONE

2 TAZZE **1 FAGIOLI BIANCHI
COTTI***

2 **FOGLIE DI SALVIA
FRESCA**

**1 CUCCHIAIO DI ROSMARINO
FRESCO**

**1 CUCCHIAIO DI OLIO
EXTRAVERGINE
D'OLIVA**

500 ML **DI BRODO
VEGETALE***

¼ CUCCHIAINO DI SALE

PEPE NERO A PIACERE

Mettere tutti gli ingredienti nella caraffa SouperBlast e frullare nel ciclo di riscaldamento di 7 minuti fino ad ottenere una crema. Dividere tra le ciotole e gustare!

* Lasciare raffreddare a temperatura ambiente per almeno 30 minuti!



Zuppa di radici david wolfes.

PER 4-6 PERSONE

4	BARBABIETOLE PICCOLE, LAVATE E PULITE	½ CUCCHIAINO	DI SALE HIMALAYANO
4	CAROTE MEDIE, LAVATE E TAGLIATE	250 ML	ACQUA DI COCCO
1 TAZZA	DI CAVOLO, TRITATO	1 TAZZA	DI ACQUA O BRODO VEGETALE*
2	GAMBI DI SEDANO TRITATI		PEPE APPENA MACINATO A PIACERE
¼ TAZZA	DI DRAGONCELLO FRESCO		Mettere tutti gli ingredienti nella caraffa SouperBlast e frullare nel ciclo di riscal- damento di 7 minuti fino ad ottenere una crema.
1 CUCCHIAINO	DI SEMI DI CUMINO		

* Lasciare raffreddare a temperatura ambiente per almeno 30 minuti!



Zuppe saporite.

Questa sezione contiene ricette di zuppe classiche. Questi piatti, che offrono un sacco di verdure ben cotte, sapori variati e consistenze diverse, sono un po' più elaborati da preparare rispetto ai SouperBlast puri, ma questo piccolo sforzo in più ne vale la pena. Dalle soddisfacenti jacket potatoes alla zuppa di vongole vegana dal sapore incredibilmente autentico - qui troverai zuppe sane, sazianti e semplicemente deliziose!



Zuppa ratatouille.

PER 6-8 PERSONE

- 600 ML DI OLIO D'OLIVA
- 1 CIPOLLA PICCOLA TAGLIATA A DADINI
- 2 SPICCHI D'AGLIO TRITATI
- ½ MELANZANA GRANDE, TAGLIATA A DADINI
- 1 GRANDE PEPERONE ROSSO, TAGLIATO A DADINI
- 1 ZUCCHINA GRANDE, TAGLIATO A DADINI
- 1 GRANDE ZUCCHINA GIALLA, TAGLIATA A DADINI
- 3 POMODORI CON SEMI E TAGLIATI A DADINI
- 2 CUCCHIAI DI BASILICO FRESCO, TRITATO
- 1½ LATTINE DI FAGIOLI BIANCHI BIOLOGICI, LAVATI E SCOLATI
- 1 CUCCHIAIO DI CONCENTRATO DI POMODORO
- 600 ML DI BRODO VEGETALE O DI POLLO*
- 1 CUCCHIAIO DI SUCCO DI LIMONE
- ½ CUCCHIAINO DI SALE
- SALE E PEPE PER CONDIRE
- 1 CUCCHIAIO DI PREZZEMOLO FRESCO TRITATO PER GUARNIRE

- 1 Scaldare l'olio in una grande pentola da minestra a fuoco medio. Aggiungere le cipolle e l'aglio e soffriggere per circa 3 minuti fino a doratura. Aggiungere la melanzana e il timo e mescolare di tanto in tanto per circa 3 minuti fino a quando la melanzana è leggermente cotta. Aggiungere i peperoni, le zucchine e le zucchine gialle e soffriggere per altri 5 minuti. Aggiungere i pomodori, i fagioli, il concentrato di pomodoro, il brodo vegetale, il succo di limone e il sale e coprire. Cuocere a fuoco lento per 5 minuti.
- 2 Togliere la padella dal fuoco e **LASCIARE RAFFREDDARE A TEMPERATURA AMBIENTE PER 30 MINUTI A 1 ORA**. Questo può essere accelerato mettendo tutto in frigorifero per 10-20 minuti.
- 3 Una volta che la miscela si è raffreddata, versarne due terzi nella brocca SouperBlast. Mettete il terzo rimanente in un contenitore a prova di microonde o sul fornello per riscaldare e mescolate non appena il purè è riscaldato.

* Lasciare raffreddare a temperatura ambiente per almeno 30 minuti!

Zuppa di vongole.

PER 4 PERSONE

BASE CASHEW

- 1 TAZZA DI ANACARDI
MESSI A BAGNO
PER 3-12 ORE
- 4 CUCCHIAI DI FARINA DI
ARROWROOT
- 600 ML DI BRODO
VEGETALE O DI
POLLO*
- 1½ CUCCHIAINO DI SALSA
WORCESTERSHIRE

INGREDIENTI DELLA PENTOLA

- 1 CUCCHIAIO DI OLIO DI COCCO
- 1 GIALLA GRANDE,
TAGLIATA A DADINI
- 3 CAROTE
PELATE E TRITATE
- 3 GAMBI DI SEDANO
PELATI E TRITATI
- 1½ TAZZE DI FUNGHI SHIITAKE
(110 G) TAGLIATI A FETTE
- 2 TAZZE DI FUNGHI BIANCHI
(225 G) AFFETTATO
- 7 ROSSE PICCOLO
SCRUBBED & QUARTA
- 2 DI NORI
TRITATO FINEMENTE
- 1 TL DI SALE
- 1 L DI VERDURE O POLLO
FRUTTA*
- 2 CUCCHIAI DI CONCENTRATO DI
POMODORO
- 2 CUCCHIAI DI SUCCO DI LIMONE

- 1 Preparare la base di anacardi scolando gli anacardi ammolati e aggiungendoli alla brocca SouperBlast. Aggiungere la farina di arrowroot, il brodo e la salsa Worcestershire ed estrarre fino ad ottenere un composto omogeneo, circa 90 secondi.
- 2 In una grande pentola, scaldare l'olio di cocco a fuoco medio. Aggiungere le cipolle e le carote e cuocere fino a quando sono tenere, circa 5 minuti. Aggiungere i funghi e il sedano e cuocere fino a quando i funghi sono cotti, ma sodi, per imitare la consistenza delle vongole. Aggiungere le patate novelle tritate, il nori, il sale e il restante brodo vegetale/di pollo e coprire per portare a ebollizione, poi ridurre a fuoco lento per 10-15 minuti fino a quando le patate sono cotte.
- 3 Aggiungere lentamente la base di crema di anacardi nella pentola e far sobbollire 5-8 minuti, mescolando di tanto in tanto fino a raggiungere lo spessore desiderato. Infine, aggiungere il concentrato di pomodoro e il succo di limone, mescolare fino a quando non è completamente combinato, quindi togliere dal fuoco e servire.

* Lasciare raffreddare a temperatura ambiente per almeno 30 minuti!





Zuppa di funghi.

PER 6-8 PERSONE

1 TAZZA DI CIPOLLOTTO,
TAGLIATO A DADINI

3 SPICCHI D'AGLIO,
TRITATI

1 CUCCHIAIO DI TIMO, FRESCO

1 CUCCHIAIO DI SALVIA, FRESCO

450G DI CHAMPIGNON

½ TAZZA DI ANACARDI

250 ML I BRODO VEGETALE*

PIÙ 2 CUCCHIAI PER IL SOFFRITTO

250 ML DI LATTE DI
MANDORLA

1 CUCCHIAINO DI SALE

**PEPE NERO APPENA
MACINATO A PIACERE**

**PREZZEMOLO FRESCO
TRITATO E PAPIKA IN
POLVERE PER GUARNIRE**

- 1 Mettere 1 cipolla e 2 cucchiaini di brodo vegetale in una casseruola e scaldare a fuoco medio. Soffriggervi le cipolle per circa 5 minuti, mescolando costantemente e aggiungendo di tanto in tanto un po' di

brodo vegetale per evitare che si brucino.

- 2 Aggiungere l'aglio tritato, il timo e la salvia e soffriggere per altri 2 minuti. Aggiungere i funghi e soffriggere per altri 5 minuti, mescolando costantemente fino a quando tutto è cotto.
- 3 Lasciare il contenuto della pentola a raffreddare a temperatura ambiente per almeno 30 minuti. Questo può essere accelerato mettendo tutto in frigorifero per 10-20 minuti.
- 4 Versare due terzi del contenuto della pentola nella brocca SouperBlast. Aggiungere gli anacardi, il latte di mandorla e il brodo vegetale e frullare in un ciclo di riscaldamento di 7 minuti fino a quando non sono cremosi e riscaldati.
- 5 Lasciare il contenuto della pentola a raffreddare a temperatura ambiente per almeno 30 minuti. Questo può essere accelerato mettendo tutto in frigorifero per 10-20 minuti.

* Lasciare raffreddare a temperatura ambiente per almeno 30 minuti!

Zuppa di broccoli.

PER 4-6 PERSONE

- 1 TAZZA I CIPOLLOTTO,
TRITATO*
- 1 PATATA
PICCOLA*
- 2 MANCIATE I CIMETTE DI
BROCCOLI,
COTTE AL VAPORE*
- 500 ML I LATTE DI
MANDORLA
NON ZUCCHERATO
- ½ CUCCHIAINO DI SALE
HIMALAYANO

PEPE APPENA MACINATO A
PIACERE

- 1 Cuocere a vapore i broccoli e le cipolle per circa 5 minuti. Cuocere al forno o al vapore la patata. Rimuovere la buccia.
- 2 Lasciare raffreddare completamente tutti gli ingredienti. Poi aggiungere tutti gli ingredienti nella brocca SouperBlast e frullare in un ciclo di riscaldamento di 7 minuti fino ad ottenere una crema.

* Lasciare raffreddare a temperatura ambiente per almeno 30 minuti!





Pastinaca & cavolfiore.

PER 4-6 PERSONE

1 CUCCHIAIO DI OLIO D'OLIVA

2 CIPOLLOTTI PICCOLI
TAGLIATI A DADINI

½ PORRO
SOLO LE PARTI
BIANCHE E VERDE
CHIARO, TAGLIATO
A METÀ NEL SENSO
DELLA LUNGHEZZA,
PULITO E TRITATO

3 PICCOLE
PASTINACHE
SBUCCIATE,
TAGLIATE IN QUARTI
E TAGLIATE A
DADINI

1 CAVOLFIORE
TRITATO
GROSSOLANAMENTE

625 ML DI ACQUA, POLLO O
BRODO VEGETALE*

1 FOGLIA DI ALLORO

1 CUCCHIAIO I FOGLIE DI TIMO,
FRESCO TRITATE

2½ CUCCHIAI DI FOGLIE DI
DRAGONCELLO
FRESCO, TRITATE

2 CUCCHIAI DI PREZZEMOLO
FRESCO, TRITATO

**SALE E PEPE A
PIACERE**

1 Scaldare l'olio d'oliva in una pentola pesante a fuoco medio. Aggiungere i cipollotti, i porri e un pizzico di sale e mescolare di tanto in tanto per circa 5 minuti fino a quando tutto è cotto a vapore fino a diventare traslucido. Aggiungere le pastinache e il cavolfiore e un altro pizzico di sale. Coprire un po' la pentola e continuare la cottura per 5-10 minuti, mescolando ancora e ancora. Quando le pastinache e il cavolfiore sono cotti ma ancora sodi, aggiungere il brodo, l'alloro, il timo, il dragoncello e il prezzemolo. Portare a ebollizione, poi cuocere a fuoco lento per 45 minuti fino a quando le verdure sono tenere e la zuppa è fragrante.

2 Togliere la zuppa dal fuoco, rimuovere la foglia di alloro e mettere in frigo per circa 3 ore fino a completo raffreddamento. Mettere tutti gli ingredienti nella caraffa SouperBlast e frullare nel ciclo di riscaldamento di 7 minuti fino ad ottenere una crema.

* Lasciare raffreddare a temperatura ambiente per almeno 30 minuti!

Zuppa di barbabietola rossa.

PER 4 PERSONE

- 2 **BARBABIETOLE ROSSE, PICCOLE**
- 1 TAZZA **DI PURÈ DI ZUCCA**
(O 500 G DI ZUCCA FRESCA)
- 3-4 **DI PATATE NOVELLE PICCOLE**
- 2 CUCCHIAI **DI OLIO D'OLIVA EXTRA VERGINE**
- ¼ TAZZA **DI CIPOLLE, AFFETTATE**
- ½ CUCCHIAINO **DI CANNELLA**
- ¼ CUCCHIAINO **DI NOCE MOSCATA**
- ¼ CUCCHIAINO **DI SALE**
- 125 ML **DI LATTE DI COCCO MAGRO**
- 375 ML **DI BRODO VEGETALE* (O ACQUA)**
- 2 CUCCHIAI **DI SEMI DI ZUCCA**
(PER GUARNIRE)

PEPE NERO A PIACERE

- 1 Preriscaldare il forno a 200 °C. Pulire bene la barbabietola rossa e le patate. Tagliare la barbabietola, le patate e (se fresca) la zucca in pezzi di 2-5 cm di spessore. Disporre su una teglia da forno insieme alle fette di cipolla e irrorare leggermente con olio d'oliva e cospargere con un po' di sale. Mescolare bene il tutto. Cuocere per circa 35-45 minuti fino a quando tutto è tenero come il burro.
- 2 **LASCIARE RAFFREDDARE PER CIRCA 15-20 MINUTI.** Per accelerare le cose, potete anche raffreddare il tutto in frigorifero. Mettere tutti gli ingredienti (tranne i semi di zucca) nella brocca SouperBlast e frullare nel ciclo di riscaldamento di 7 minuti fino ad ottenere una crema.
- 3 Dividere tra le ciotole e cospargere di semi di zucca. Buon appetito!

* Lasciare raffreddare a temperatura ambiente per almeno 30 minuti!



Zuppa di patate piccante con pancetta di tempeh.

PER 4-6 PERSONE

ZUPPA

- 2-3 CUCCHIAI DI LIEVITO IN SCAGLIE
- ½ TAZZA DI ANACARDI AMMOLLATI E SCOLATI
- 2 PATATE MEDIE, BOLLITE, SBUCCIATE*.
- 250 ML DI LATTE DI MANDORLA NON ZUCCHERATO
- 250 ML I BRODO VEGETALE*
- ½ CUCCHIAIO DI SENAPE DI DIJON
- 2 SPICCHI D'AGLIO TRITATI*
- ½ CUCCHIAINO DI CIPOLLA IN POLVERE
- SALE E PEPE PER CONDIRE
- ERBA CIPOLLINA TRITATA PER GUARNIRE (OPTIONAL)

- 1 Mettere a bagno gli anacardi in acqua filtrata durante la notte per almeno 4 ore; scolare il liquido.
- 2 Bollire la patata o cuocerla in forno a 180 °C per circa 45 minuti fino a che sia tenera come il burro oppure sbucciarla, tagliarla a dadini e cuocerla al vapore in una vaporiera. Lasciare raffreddare la patata e togliere la buccia.
- 3 Cuocere l'aglio, rimuovere lo strato di pelle più esterno dall'intero bulbo, tagliare via la parte superiore del bulbo in modo che le punte di tutti gli spicchi siano esposte e cuocere in forno a 200 °C per circa 30-35 minuti; in alternativa, si possono usare anche spicchi d'aglio già cotti.
- 4 Mettere tutti gli ingredienti nella caraffa SouperBlast, coprire con il coperchio di ventilazione e frullare nel ciclo di riscaldamento di 7 minuti fino a ottenere una crema. Dividere tra le ciotole e opzionalmente aggiungere la pancetta di Tempeh in cima!

* Lasciare raffreddare a temperatura ambiente per almeno 30 minuti!



PANCETTA DI TEMPEH

225 G **DI TEMPEH**
IN STRISCE
SOTTILI (PER
ASSOMIGLIARE
AL BACON)

60 ML **DI SALSA DI SOIA**

$\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$
CUCCHIAINO **DI AROMA DI**
FUMO LIQUIDO

2 CUCCHIAI **DI SCIROPPO**
D'ACERO

1 CUCCHIAIO **DI ACETO DI**
MELE

1 Mescolare la salsa di soia, l'aroma di fumo, l'aceto e lo sciroppo d'acero in una ciotola media. Marinare le strisce di tempeh nella miscela per almeno 4 ore.

2 Poi preriscaldare il forno a 160 °C. Togliere le strisce di tempeh dalla marinata, tamponare il liquido con un panno pulito e metterle su una teglia rivestita di carta da forno. 20-25 Minuten backen, dabei die Streifen nach der Hälfte der Zeit wenden. Lasciar raffreddare leggermente, poi tagliare a pezzetti (se destinati alla zuppa). Gli avanzi possono essere conservati in un contenitore ben chiuso in frigorifero per un massimo di 4 giorni.

Burro di noci.

Il gusto cremoso, salato e dolce del burro di noci è semplicemente irresistibile. Dal classico burro d'arachidi all'esotico burro di macadamia, ecco delle idee su come fare i tuoi dolcetti decadenti in modo facile e veloce, risparmiando denaro rispetto a un prodotto già pronto! Preparate il burro di noci secondo le nostre ricette o sperimentate prendendo 3 tazze di noci, $\frac{1}{4}$ di tazza (60 ml) di liquido e $\frac{1}{2}$ cucchiaino di sale. Divertitevi e godetevela!





Burro di arachidi classico vecchio stile.

PER 8 PORZIONI A VOI 2 CUCCHIAI

- 3 TAZZE DI ARACHIDI TOSTATE, SGUSCIATE
- ¼ TAZZA I OLIO DI ARACHIDI O DI SEMI D'UVA
- ½ CUCCHIAINO DI SALE MARINO

- 1 Mettere tutti gli ingredienti nella tazza piccola e frullare per 30 secondi fino ad ottenere una crema. Rimuovere con attenzione la lama e mescolare il contenuto in modo che le noci siano uniformemente schiacciate dalla lama. Ripetere il processo fino a quando le noci hanno una consistenza cremosa e uniforme. Questo dovrebbe richiedere 3-6 ripetizioni (togliere la lama, mescolare, rimettere la lama, mescolare).

Arachidi arrostate nel miele.

PER 8 PORZIONI A VOI 2 CUCCHIAI

- 3 TAZZE DI ARACHIDI CRUDE SENZA GUSCIO
- ¼ TAZZA DI MIELE
- ¼ CUCCHIAINO DI SALE A GRANA GROSSA

- 1 Preriscaldare il forno a 160 °C. Foderare una teglia con carta da forno.
- 2 Scaldare il miele in una grande ciotola nel microonde per 15-20 secondi fino a raggiungere una consistenza liquida. Aggiungere le arachidi e mescolare bene con il miele.
- 3 Distribuire le arachidi mescolate al miele in uno strato sottile sulla teglia rivestita di carta da forno. Cuocere per 25 minuti, togliendo la teglia dal forno ogni 5 minuti e girando le noci in modo che siano

uniformemente tostate su tutti i lati.

- 4 Togliere le arachidi tostate dal forno e **LASCIARLE RAFFREDDARE A TEMPERATURA AMBIENTE PER ALMENO 30 MINUTI** Questo può essere accelerato mettendo tutto in frigorifero per 10-20 minuti.
- 5 Poi mettere tutti gli ingredienti nella tazza piccola e frullare per 30 secondi fino ad ottenere una crema. Rimuovere con attenzione la lama e mescolare il contenuto in modo che le noci siano uniformemente schiacciate dalla lama. Ripetere il processo fino a quando le noci hanno una consistenza cremosa e uniforme. Questo di solito richiede 3-6 ripetizioni (togliere la lama, mescolare, rimettere la lama, mescolare).

Arachidi & cocco.

PER 8 PORZIONI A VOI 2 CUCCHIAI

3 TAZZE DI ARACHIDI
TOSTATE
SENZA GUSCIO

½ CUCCHIAINO DI SALE
MARINO

3 CUCCHIAI DI SCIROPPO
D'ACERO,
SCIROPPO
D'AGAVE,
SCIROPPO DI
BARBABIETOLA,
MIELE O SCIROPPO
DI RISO
(OPZIONALE)

½ TAZZA DI BURRO DI
COCCO

- 1 Mettere tutti gli ingredienti nella tazza piccola e frullare per 30 secondi fino ad ottenere una crema. Rimuovere con attenzione la lama e mescolare il contenuto in modo che le noci siano uniformemente schiacciate dalla lama. Ripetere il processo fino a quando le noci hanno una consistenza cremosa e uniforme. Questo di solito richiede 3-6 ripetizioni (togliere la lama, mescolare, rimettere la lama, mescolare).



Burro di mandorle.

PER 8 PORZIONI A VOI 2 CUCCHIAI

3 TAZZE DI MANDORLE
CRUDE O TOSTATE

½ CUCCHIAINO DI SALE
MARINO,
(OPZIONALE)

¼ TAZZA DI OLIO DI
VINACCIOLI,
MANDORLE O NOCI

- 1 Mettere tutti gli ingredienti nella tazza piccola e frullare per 30 secondi fino ad ottenere una crema. Rimuovere con attenzione la lama e mescolare il contenuto in modo che le noci siano uniformemente schiacciate dalla lama. Ripetere il processo fino a quando le noci hanno una consistenza cremosa e uniforme. Questo di solito richiede 3-6 ripetizioni (togliere la lama, mescolare, rimettere la lama, mescolare).

Anacardi.

PER 8 PORZIONI A VOI 2 CUCCHIAI

3 TAZZE ANACARDI
CRUDO O
ARROSTITO

½ TL DI SALE MARINO
(OPZIONALE)

¼ TAZZA DI OLIO D'UVA O
ALM OLIO D'OLIVA
O OLIO DI NOCE

- 1 Aggiungere tutti gli ingredienti alla NutriBullet RX® Short Cup ed estrarre per 30 secondi. Rimuovere con cura la lama e mescolare gli ingredienti per assicurarsi che le noci raggiungano la lama in modo uniforme. Ripetere l'operazione fino a quando le noci formano una consistenza liscia e uniforme. Questo richiederà 3-6 giri di estrazione, rimozione della lama e mescolatura.

Burro di noce di cocco.

PER 8 PORZIONI A VOI 2 CUCCHIAI

3 TAZZE I FIOCCHI DI
COCCO, SECCO,
NON ZUCCHERATO

2 CUCCHIAI DI OLIO DI COCCO
VERGINE
SPREMUTO A
FREDDO

1 CUCCHIAINO DI ESTRATTO DI
VANIGLIA
(OPZIONALE)

½ CUCCHIAINO DI SALE
HIMALAYANO
(OPZIONALE)

- 1 Mettere tutti gli ingredienti nella tazza piccola e frullare per 30 secondi fino ad ottenere una crema. Rimuovere con attenzione la lama e mescolare il contenuto in modo che le noci siano uniformemente schiacciate dalla lama. Ripetere il processo fino a quando le noci hanno una consistenza cremosa e uniforme. Questo di solito richiede 3-6 ripetizioni (togliere la lama, mescolare, rimettere la lama, mescolare).

Cioccolato-burro di arachidi.

PER 8 PORZIONI A VOI 2 CUCCHIAI

3 TAZZE DI NOCI PECAN
TOSTATE E NON
SALATE

3 CUCCHIAI. COLMI DI CACAO

¼ TAZZA DI MIELE

½ CUCCHIAINO DI SALE
MARINO

- 1 Mettere tutti gli ingredienti nella tazza piccola e frullare per 30 secondi fino ad ottenere una crema. Rimuovere con attenzione la lama e mescolare il contenuto in modo che le noci siano uniformemente schiacciate dalla lama. Ripetere il processo fino a quando le noci hanno una consistenza cremosa e uniforme. Questo di solito richiede 3-6 ripetizioni (togliere la lama, mescolare, rimettere la lama, mescolare).



Nut-ella.

PER 8 PORZIONI A VOI 2 CUCCHIAI

3 TAZZE **DI NOCCIOLE**
TOSTATE E NON
SALATE

¼ TAZZA **I SCIROPPO**
D'ACERO, MIELE O
SCIROPPO
D'AGAVE

3 CUCCHIAI **DI CACAO**

1-2 CUCCHIAI **DI ACQUA**
FILTRATA

1 CUCCHIAIO **DI OLIO DI**
COCCO

1 CUCCHIAINO **DI ESTRATTO DI**
VANIGLIA

¼ - ½
CUCCHIAINO **DI SALE**
DELL'HIMALAYA

1 Rimuovere i gusci delle nocciole facendole rotolare in un canovaccio umido.

2 Mettere tutti gli ingredienti nella tazza piccola e frullare fino ad ottenere una crema. Rimuovere con attenzione la lama e mescolare il contenuto in modo che le noci siano uniformemente schiacciate dalla lama. Ripetere il processo fino a quando le noci hanno una consistenza cremosa e uniforme. Questo di solito richiede 3-6 ripetizioni (togliere la lama, mescolare, rimettere la lama, mescolare).

Acero-cannella-noce.

PER 8 PORZIONI A VOI 2 CUCCHIAI

3 TAZZE DI NOCI
TOSTATE SECCHIE

¼ TAZZA DI SCIROPPO
D'ACERO

2 CUCCHIAINI DI CANNELLA

½ CUCCHIAINO DI SALE
MARINO

- 1 Mettere tutti gli ingredienti nella tazza piccola e frullare per 30 secondi fino ad ottenere una crema. Rimuovere con attenzione la lama e mescolare il contenuto in modo che le noci siano uniformemente schiacciate dalla lama. Ripetere il processo fino a quando le noci hanno una consistenza cremosa e uniforme. Questo di solito richiede 3-6 ripetizioni (togliere la lama, mescolare, rimettere la lama, mescolare).

Burro di spezie tropicali.

PER 8 PORZIONI A VOI 2 CUCCHIAI

1 TAZZA DI ANACARDI
CRUDI NON SALATI

1 TAZZA I NOCI
MACADAMIA
CRUDE NON SALATE

½ TAZZA I FIOCCHI DI
COCCO
NON ZUCCHERATI

¼ CUCCHIAINO DI CURCUMA

¼ CUCCHIAINO DI ZENZERO

½ CUCCHIAINI DI CANNELLA
DI CEYLON

¼ TAZZA I MIELE, SCIROPPO
D'ACERO ○
SCIROPPO
D'AGAVE
(OPZIONALE)

- 1 Mettere tutti gli ingredienti nella tazza piccola e frullare per 30 secondi fino ad ottenere una crema. Rimuovere con attenzione la lama e mescolare il contenuto in modo che le noci siano uniformemente schiacciate dalla lama. Ripetere il processo fino a quando le noci hanno una consistenza cremosa e uniforme. Questo di solito richiede 3-6 ripetizioni (togliere la lama, mescolare, rimettere la lama, mescolare).

Bevande superfood.

Le seguenti bevande hanno il sapore dei dessert e delle bevande al caffè ipercaloriche, ma in realtà sono piene di superfood deliziosi e altamente nutrienti! Con ingredienti di alta qualità come cacao, bacche di goji, maca e miele crudo, queste bevande delizieranno anche i più golosi senza distrarti dal tuo stile di vita sano.



Caffè di mandorle.

1 PORZIONE

250 ML DI CAFFÈ
PREPARATO*

UN PIZZICO DI CANNELLA

1 EL DI BURRO DI
MANDORLE

Mettere tutti gli ingredienti nella tazza piccola e frullare per 25 secondi fino ad ottenere una crema.

250 ML DI LATTE DI
MANDORLA
NON ZUCCHERATO

* Lasciare raffreddare a temperatura ambiente per almeno 30 minuti!

1 EL DI MIELE

½ TL DI NOCE MOSCATA

1 TAZZA DI GHIACCIO
TRITATO

Caffè freddo al caramello.

1 PORZIONE

250 ML DI CAFFÈ
PREPARATO*

¼ CUCCHIAINO DI ESTRATTO DI
VANIGLIA

2 ATTERI
SNOCCIOLATI

UN PIZZICO DI
SALE

1 CUCCHIAIO DI OLIO DI
COCCO

125 ML DI LATTE DI
MANDORLA

1 CUCCHIAIO DI BURRO DI
ANACARDI

½ TAZZA DI GHIACCIO A
CUBETTI

1 CUCCHIAINO DI SCIROPPO
D'ACERO

Mettere tutti gli ingredienti nella tazza piccola e frullare per 25 secondi fino ad ottenere una crema.

* Lasciare raffreddare a temperatura ambiente per almeno 30 minuti!

Mocaccino al cocco.

1 PORZIONE

250 ML	I CAFFÈ APPENA FATTO *	1 CUCCHIAIO	DI OLIO DI COCCO SPREMUTO A FREDDO
250 ML	ACQUA DI COCCO		
1 CUCCHIAINO	DI POLVERE DI REISHI		
½ CUCCHIAINO	DI POLVERE DI MACA		
1-3	GOCCE DI STEVIA ALLA VANIGLIA		

Mettere tutti gli ingredienti nella caraffa SouperBlast e frullare nel ciclo di riscaldamento di 7 minuti fino ad ottenere una crema.

* Lasciare raffreddare a temperatura ambiente per almeno 30 minuti!

Chai dolce alla cannella.

1 PORZIONE

250 ML	DI CHAI INFUSO*		
2	DATTERI SNOCCIOLATI		
¼ CUCCHIAINO	DI CANNELLA DI CEYLON		
½ TAZZA	DI LATTE DI NOCCIOLA (IN ALTERNATIVA LATTE DI MANDORLA)		
½	BANANA MATURA (OPZIONALE)		

Mettere tutti gli ingredienti nella caraffa SouperBlast e frullare nel ciclo di riscaldamento di 7 minuti fino ad ottenere una crema.

* Lasciare raffreddare a temperatura ambiente per almeno 30 minuti!

Cioccolata calda senza latte.

1 PORZIONE

325 ML DI LATTE DI COCCO MAGRO, (DA UNA LATTINA)

Mettere tutti gli ingredienti nella caraffa SouperBlast e frullare nel ciclo di riscaldamento di 7 minuti fino ad ottenere una crema.

2 CUCCHIAI DI CACAO

2 CUCCHIAI DI OLIO DI COCCO, SPREMUTO A FREDDO

1 CUCCHIAIO DI MIELE

½ CUCCHIAINO DI ESTRATTO DI VANIGLIA

Sidro caldo alla cannella.

1 PORZIONE

1 MELA (SENZA TORSOLO)

Mettere tutti gli ingredienti nella caraffa SouperBlast e frullare nel ciclo di riscaldamento di 7 minuti fino ad ottenere una crema.

½ CUCCHIAINO DI CANNELLA

250 ML DI ACQUA

250 ML DI SUCCO DI MELA

1 CUCCHIAIO DI ACETO DI MELE

1 CHIODO DI GAROFANO (OPZIONALE)

Superfood Superboost- „Whiskey“.

1 PORZIONE

350 ML DI ACQUA FILTRATA

2 CUCCHIAI DI SUPERFOOD
SUPERBOOST

2 CUCCHIAI SPREMUTI A
FREDDO

2 CUCCHIAI OLIO DI COCCO

Mettere tutti gli ingredienti nella caraffa SouperBlast e frullare nel ciclo di riscaldamento di 7 minuti fino ad ottenere una crema.

* Lasciare raffreddare a temperatura ambiente per almeno 30 minuti!

Caffè leggero alle bacche di goji.

1 PORZIONE

250 ML DI CAFFÈ TOSTATO
DOLCE PREPARATO *

3 CUCCHIAI DI BACCHE DI GOJI
ESSICcate

250 ML DI ACQUA

1 CUCCHIAINO DI POLVERE DI
MACA

Mettere tutti gli ingredienti nella caraffa SouperBlast e frullare nel ciclo di riscaldamento di 7 minuti fino ad ottenere una crema.

* Lasciare raffreddare a temperatura ambiente per almeno 30 minuti!

Latte di zucca e spezie.

1 PORZIONE

1 PICCOLO ESPRESSO*
(O 125 ML DI CAFFÈ FORTE)

375 ML I LATTE DI MANDORLA ALLA VANIGLIA
(IN ALTERNATIVA LATTE DI SOIA ORGANICO ALLA VANIGLIA/LATTE DI NOCCIOLA))

1 CUCCHIAIO DI PUREA DI ZUCCA DA UNA LATTINA

½ CUCCHIAINO DI PUMPKIN PIE SPICE
(IN ALTERNATIVA CANNELLA E NOCE MOSCATA)

¼ CUCCHIAINO DI ESTRATTO DI VANIGLIA

5 GOCCE DI STEVIA ALLA VANIGLIA
(IN ALTERNATIVA 1-2 CUCCHIAI DI MIELE)
(OPZIONALE)

Mettere tutti gli ingredienti nella caraffa SouperBlast e frullare nel ciclo di riscaldamento di 7 minuti fino ad ottenere una crema.

* Lasciare raffreddare a temperatura ambiente per almeno 30 minuti!

Menta piperita-mocaccino.

1 PORZIONE

2-3 FOGLIE DI MENTA FRESCA

250 ML DI CAFFÈ APPENA FATTO

1 CUCCHIAI DI CACAO

250 ML DI LATTE DI MANDORLA NON ZUCCHERATO

2 GOCCE DI ESTRATTO DI MENTA PIPERITA
(OPZIONALE)

Mettere tutti gli ingredienti nella caraffa SouperBlast e frullare nel ciclo di riscaldamento di 7 minuti fino ad ottenere una crema.

* Lasciare raffreddare a temperatura ambiente per almeno 30 minuti!



Importeur:
SECOMP AG
Kundenservice
Grindelstrasse 6 | 8303 Bassersdorf
kundenservice@secomp.ch

M32424 | Stand: 04/2022