

nutribullet®

ERNÄHRUNGSRATGEBER



Gesund zu leben heißt auch
gesund zu essen!

AS SEEN ON
TV
ORIGINAL



nutribullet.
ERNÄHRUNGSRATGEBER

Dieser handliche Ernährungsratgeber hilft Ihnen, einen perfekten **NUTRIBLAST** Smoothie zuzubereiten! Das kompakte Handbuch erklärt Nährwerte und Vorteile von verschiedenen Nutriblast-Zutaten und enthält Tipps, wann und wie diese Zutaten frisch zu kaufen sind. Der Ernährungsratgeber teilt auch Ihre **NUTRIBLAST**-Zutaten in drei wesentliche Gruppen, von denen jede eine spezifische Rolle in Ihrer Diät spielt. Nachdem Sie sich mit verschiedenen Vorteilen aus jeder Kategorie vertraut gemacht haben, werden Sie dazu in der Lage sein, Ihren **NUTRIBLAST** Smoothie perfekt an Ihre persönlichen Bedürfnisse anzupassen. Los geht's!





**DIE „SOLL BIO KAUFEN“
LISTE**

Wir empfehlen, ausschließlich Bio-Lebensmittel zu kaufen. Nicht-biologische Alternativen der Lebensmittel, die unten gelistet werden, können große Mengen an Pestiziden in ihren Schalen und ihrem Fruchtfleisch enthalten. Um sicherzugehen, sich nicht Pestiziden auszusetzen, empfehlen wir, ökologisch angebaute Sorten nachfolgender Produkte zu kaufen:

- Äpfel
- Blattgemüse
- Erdbeeren
- Grünkohl
- Heidelbeeren
- Kartoffeln
- Kirschen
- Nektarinen
- Paprika
- Pfirsiche
- Sellerie
- Spinat
- Trauben



NUTRIBLAST

Wasser bis zur MAX-Linie hinzugeben

Eis zugeben

(optional – maximal bis zu 25 % aller übrigen Zutaten)

Boost hinzugeben

(optional)

50% Obst

(je mehr Arten, desto besser)

50 % Blattgemüse

(2 Becher = 1 Portion)

BITTE BEACHTEN!

- 1 SIE MÜSSEN IMMER FLÜSSIGKEIT HINZUGEBEN, BEVOR SIE EINEN NUTRIBLAST ZUBEREITEN.
- 2 ÜBERFÜLLEN SIE DEN BECHER NICHT! STELLEN SIE SICHER, DASS DIE ZUTATEN ZUSAMMEN MIT DER FLÜSSIGKEIT NICHT HÖHER ALS BIS ZUR MAX-LINIE REICHEN.
- 3 GEBEN SIE NICHT MEHR ALS DIE OPTIONALEN 25 % EIS ZU DEN ANDEREN ZUTATEN HINZU.

BEREITEN SIE IHREN NUTRIBLAST ZU

Viel Spaß!

4 einfache Schritte!

- 1 Den Becher mit **50 % Blattgemüse und 50 % Obst** befüllen.
- 2 Wasser bis zur MAX-Linie hinzugeben (auch Eis, wenn Sie möchten).
- 3 Je nach Wunsch 1/8 oder 1/4 Tasse Nüsse und/oder Samen hinzugeben.
- 4 Den Nutribullet-Kreuzklingenaufsatz zudrehen und mixen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.

BLATTGEMÜSE - 50 %

Wählen Sie sich eines der unten angeführten Produkte oder mischen Sie sie miteinander! Befüllen Sie den Becher mit maximal 50 % Blattgemüse. Bereiten Sie für jeden Smoothie zwei volle Tassen (zwei Handvoll) Blattgemüse vor.

- o Blattkohl
- o Grünkohl
- o Römersalat
- o Spinat
- o Frühl Gemüse
- o Mangold

OBST - 50 %

Sie können Obst nach Belieben auswählen (50 % Ihres NUTRIBLASTS).

- o Apfel
- o Avocado*
- o Banane*
- o Brombeeren
- o Heidelbeeren
- o Warzenmelone
- o Preiselbeeren
- o Feigen
- o Grüne Trauben
- o Guave
- o Honigmelone
- o Kiwi
- o Mango
- o Nektarinen
- o Orangen
- o Papaya
- o Pfirsiche
- o Birnen
- o Ananas
- o Pflaumen
- o Himbeeren
- o Rote Trauben
- o Erdbeeren
- o Wassermelone

BOOSTS

Die folgenden Zutaten sind ein wichtiger Teil Ihres NUTRIBLASTS. Sie liefern Ballaststoffe und wichtige Nährstoffe. 1/8 bis 1/4 Tasse zu jedem Smoothie hinzugeben.

Nüsse

- o Mandeln
- o Cashew-Nüsse
- o Walnüsse

Super Chargers

- o Goji-Beeren
- o Acai-Beeren
- o Maca-Pulver (1TL)

Samen

- o Chia-Samen
- o Leinsamen
- o Hanfsamen
- o Kürbiskerne
- o Sesamsamen
- o Sonnenblumenkerne

*Geben Sie diese Zutaten hinzu, damit Ihr Smoothie cremiger wird.

INHALTSVERZEICHNIS





OBST



OBST – 50%

Obst ist eine gute Quelle für Vitamine und Ballaststoffe. Benutzen Sie unterschiedliche Früchte, um möglichst viele Nährstoffe zu sich zu nehmen. Wählen Sie so viele Früchte, wie Sie möchten (50 % Ihres **NUTRIBLASTS**).



Schon eine Tasse süßer, erfrischender Saft aus Ananasscheiben liefert Ihnen 76 % der empfohlenen täglichen Dosis an Antioxidantien und Mangan – einem Spurenmineral, das wichtig für die Energieerzeugung ist. Ananas enthält auch Vitamin C, das das Immunsystem unterstützt. Darüber hinaus fördert Ananas die Verdauung und weist entzündungshemmende Eigenschaften auf. Perfekt zum Anbeißen!



Äpfeln wird eine krebsbekämpfende Wirkung zugeschrieben – diese an Antioxidantien reichen Früchte können sehr wirksam „den Arzt fernhalten“. Sie können auch bei Herzerkrankungen und Übergewicht behilflich sein, sowie den Cholesterinspiegel senken. Der in den Äpfeln enthaltene Ballaststoff spielt eine große Rolle bei Verhinderung von Cholesterinresorption.



Reich an Vitaminen und Mineralien gilt die Avocado als das perfekte Lebensmittel. Jede Avocado enthält eine überraschende Eiweißportion von 4 g – also mehr, als jedes andere Obst. Darüber hinaus beinhalten Avocados die höchste Konzentration von einfach ungesättigten Fettsäuren – Komponenten, die sehr wichtig für eine gesunde Gehirnentwicklung sind.

Reife Ananasfrüchte haben einen süßen Duft. Wählen Sie solche, die sich schwer anfühlen. Obwohl es keinen Qualitätsunterschied zwischen großen und kleinen Ananasfrüchten gibt, ist die Dichte der Früchte ein Indikator für ihre Saftigkeit. Vergewissern Sie sich, dass Ihre Ananas beim Kauf reif ist – sie reift nach dem Pflücken nicht nach.

Suchen Sie immer nach harten Äpfeln ohne Flecken. Grüne Äpfel, die gelb geworden sind, können über ihr bestes Alter hinaus sein.

Wählen Sie harte, aber zarte Avocados ohne Flecken. Reife Avokados haben ein einheitliches, etwas weiches Fruchtfleisch. Vermeiden Sie Avocados mit Makeln, zerbrochener Haut oder Beulen.



Bananen sind leicht verdaulich und enthalten viel Kalium, Ballaststoffe, Mangan und Vitamin C, was sie zu einem exzellenten Lebensmittel für Kinder macht. Sie sind auch bestens für diejenigen geeignet, die sich von einer Krankheit erholen. Bananen unterstützen den Schlaf, verbessern die Immunfunktionen und sind an der Absorption und Erhaltung von Kalzium im Körper beteiligt.



Birnen sind hypoallergen - sie rufen nur sehr unwahrscheinlich Allergien hervor - und reich an darmreinigenden Ballaststoffen. Die frischen, butterartigen Früchte enthalten auch Kupfer, das freie Radikale bekämpft und Vitamin C.



Diese magischen kleinen Beeren sind voll von Antioxidantien und enthalten Ballaststoffe, Folsäure, sowie die Vitamine C und K. Brombeeren sind auch reich an Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren, die durch den Nutribullet-Kreuzklingenaufsatz freigesetzt werden können.

Wählen Sie Bananen ohne Makel. Bananen sind am besten, wenn an ihren Schalen erste kleine dunkle Flecken erscheinen. Bananen können 3-4 Tage in der Raumtemperatur aufbewahrt werden oder bis zu 2 Wochen im Kühlschrank (die Schale wird braun, aber die Frucht wird weiterhin gut sein). Um die Bananen einzufrieren, sollten sie die Schalen entfernen und die Früchte in verschlossene Plastiktüten legen.

Birnen sind nach dem Pflücken schnell verderblich und werden daher von Lebensmittelläden ein paar Tage vor ihrem optimalen Zustand verkauft. Kaufen Sie fleckenfreie Birnen und lassen Sie sie zuhause reif werden. Die Früchte sind essbereit, sobald ihre Schale einem leichten Druck nachgibt.

Suchen Sie nach Brombeeren, die etwas schwerer sind und die sich hart anfühlen. Vermeiden Sie faltige, geschrumpfte und ausgetrocknete Früchte. Es soll wenig bis kein Saft im Behälter mit den Früchten geben.



Dieser süße Leckerbissen ist voll von herzschützenden, krebsbekämpfenden und entzündungshemmenden Phenolen. Erdbeeren weisen eine Vielfalt von Aromen auf und können unterschiedliche Konsistenz haben, was sie zum perfekten Zusatz zu Ihrem Nutriblast macht!

Kleine bis mittlere Erdbeeren haben meistens ein stärkeres Aroma als ihre großen Gegenstücke. Achten Sie darauf, dass Sie harte, hellrote Erdbeeren mit grünem Erdbeerstrunk wählen. Erdbeeren sind sehr leicht verderblich und für Schimmel anfällig. Daher sollten Sie verschimmelte oder beschädigte Früchte entfernen, bevor Sie zu essen beginnen. Erdbeeren sollten innerhalb von einem oder zwei Tagen gegessen werden. Um diese Früchte einzufrieren, gehen Sie wie bei Himbeeren vor.



Süße, köstliche Feigen sind eine hervorragende Quelle für Kalzium, das am Aufbau der Knochendichte beteiligt ist. Feigen sind auch reich an Ballaststoffen, die die Gewichtskontrolle unterstützen können und die beim Bekämpfen von Brustkrebs behilflich sein könnten.

Frische Feigen sind leicht verderblich. Daher wird empfohlen, diese Früchte ein oder zwei Tage im Voraus zu kaufen. Suchen Sie nach Feigen mit einer kräftigen Farbe. Diese sollen rundlich und zart, aber nicht weichlich sein. Sie sollen auch leicht süß riechen – nie sauer.



Guave wird oft eine Superfrucht genannt und ist reich an Ballaststoffen, Folsäure, Kalium und den Vitaminen A & C. Eine einzige Guave-Frucht enthält viermal mehr Vitamin C als eine Orange!

Der Duft ist der beste Hinweis auf die Frische einer Guave. Wählen Sie die Früchte mit einem leicht süßen Aroma. Eine Hautverfärbung ist hierbei normal – vermeiden Sie nur verdorbene Früchte oder diejenigen, die offenbar beschädigt sind.



Heidelbeeren enthalten eine breite Palette von Spurenelementen, inklusive Mangan, Vitamin C und Vitamin K. Diese Power-Früchte sind auch reich an Ballaststoffen und bekannt für ihre entzündungshemmenden und krebsbekämpfenden Wirkungsstoffe.

Suchen Sie nach dunklen Heidelbeeren – kümmern Sie sich nicht so sehr um den Duft. Die Früchte sollen sich etwas hart anfühlen. Vermeiden Sie grünliche und leicht violette Heidelbeeren.



Wer kann den genussvoll weichen, süßen Himbeeren widerstehen? Diese kleinen Früchte weisen krebsbekämpfende Eigenschaften auf und sind voll von Phytonährstoffen, die freie Radikale blockieren, sowie Ellagitanninen, die ausschließlich in Himbeeren vorkommen.

Wie alle Beeren sind Himbeeren extrem verderblich. Daher sollen sie ein oder zwei Tage vor dem Verzehr gekauft werden. Suchen Sie nach Früchten, die hart und rundlich sind und die eine intensive Färbung haben. Vermeiden Sie Himbeeren, die zu eng verpackt wurden, wenn Sie sie vorgepackt kaufen. Himbeeren gefrieren schnell und können so bis zu einem Jahr aufbewahrt werden, wenn sie richtig verschlossen sind. Frieren Sie Himbeeren auf einem Gestell auf dem Backblech ein und dann verpacken Sie sie in luftdicht verschlossene Plastiktüten. Geben Sie einen Spritzer Zitronensaft hinzu um die Farbe zu bewahren.



Honigmelonen enthalten Kalium, das bei der Senkung des Blutdrucks behilflich ist, sowie das Antioxidantien verteilende Vitamin C.

Suchen Sie nach Früchten mit cremiger gelber Haut, die sich leicht wachsartig anfühlt. Sie sollen hart, aber nicht zu hart sein. Vermeiden Sie fleckige Früchte, oder Früchte mit grüner Haut. Sie sollen ziemlich groß sein und am Stiel zart weich.



Kiwi ist eine weitere reiche Quelle von Vitamin C und Ballaststoffen. Darüber hinaus haben in den Kiwi-Kernen enthaltenes Vitamin E und Omega-3 Fettsäuren einen positiven Einfluss aufs Blut, indem sie zur Blutverdünnung beitragen, was vor Blutgerinnseln schützen kann.

Wählen Sie die Früchte, die sanft dem Druck Ihres Daumens und Ihres Zeigefingers nachgeben. Vermeiden Sie Früchte, die zu weich oder zu hart sind, oder Früchte mit Flecken. Kiwis können sowohl in der Raumtemperatur als auch im Kühlschrank aufbewahrt werden.



Die in Mango-Früchten enthaltenen großen Mengen an prebiotischen Ballaststoffen, Vitamin C, verschiedenen Polyphenolen und Provitamin A wirken Wunder für das Immunsystem.

Wählen Sie Mangos wie Avocados – suchen Sie nach härteren, schwereren Früchten, die frei von Flecken sind und die dem Druck sanft und gleichmäßig nachgeben.



Frische und saftige Nektarinen sind voll von Antioxidantien, die Ihren Körper vor freien Radikalen schützen und somit den Alterungsprozess aufhalten, ein strahlendes Aussehen der Haut unterstützen und zur Aufrechterhaltung eines gesunden Körpergewichts beitragen.

Suchen Sie nach Nektarinen ohne Flecken, mit einer einheitlich tiefroten Färbung. Die besten Früchte haben ein süßes Aroma und geben einem leichten Druck nach. Die Saison für Nektarinen dauert vom Frühling bis zum frühem Herbst.



Bekannt für ihre hohe Konzentration von Vitamin C weisen süße und saftige Orangen heilende Eigenschaften auf, die mit einer breiten Palette von Phytonährstoffen zusammenhängen. Zitruspflanzen scheinen den signifikantesten Schutz vor unterschiedlichen Krebsarten anzubieten: Mundkrebs, Kehlkopfkrebs, Kopf-Hals-Krebs und Magenkrebs.

Wählen Sie die vollkommen reifen Orangen, die potenziell die höchste antioxidative Wirkung aufweisen. Kaufen Sie Bio-Orangen, sooft es möglich ist. Vermeiden Sie fleckige und verdorbene Früchte. Im Prinzip sind kleinere Orangen mit dünneren Schalen am saftigsten. Wählen Sie Orangen mit sanften Schalen und die sich schwer anfühlen.



Farbige und butterartige Papayas sind bekannt für ihre verdauungsfördernden Eigenschaften. Sie gelten auch als eine reiche Quelle von Antioxidantien, Folsäure, Kalium, Ballaststoffen, Vitamin E und Vitamin K. Diese Nährstoffe unterstützen das kardiovaskuläre System und schützen vor Darmkrebs.

Papayas mit rötlich-orangener Haut sind essbereit. Die Früchte mit gelber Haut brauchen noch ein paar Tage, um reif zu werden. Vermeiden Sie zu weiche Papayas oder solche, die Druckstellen aufweisen. Essen Sie die reifen Früchte, um am meisten Antioxidantien zu sich zu nehmen!



Saftige Pflaumen bieten in der Sommersaison einen signifikanten antioxidativen Schutz, der hohen Mengen an Phenolen und Vitamin C zu verdanken ist. Das letztere hilft auch Ihrem Körper bei der Absorption von Eisen.

Die besten Pflaumen haben eine tiefe Färbung und sind mit einem weißlichen „wachsartigen Hauch“ bedeckt. Suchen Sie nach Früchten, die frei von Druckstellen und Flecken sind und die einem leichten Druck nachgeben. Sie fühlen sich weich an, wenn sie pflückbereit sind. Reife Pflaumen können ein paar Tage aufbewahrt werden, bis sie essbereit sind.



Saftige, fleischige Pfirsiche sind voll mit Vitamin C, Betakarotin und Antioxidantien. Im Ranking der an Antioxidantien reichen Früchte sichern sich meistens violette Pfirsiche eine hohe Platzierung.

Der Auswahlprozess ist im Fall von Pfirsichen fast identisch wie bei Nektarinen. Kaufen Sie lieber frische Pfirsiche. Vermeiden Sie gefrorene Pfirsiche und Früchte in der Dose. Niemals Pfirsichsirup kaufen! Die besten Pfirsiche sind duftend, weich und frei von Druckstellen. Reife Pfirsiche sind schnellstmöglich zu essen.



Mit ihren entzündungshemmenden Eigenschaften und einem hohen Anteil an Vitamin C können Preiselbeeren Wunder für Ihr Immun-, Verdauungs-, Harn- und kardiovaskuläres System bewirken.

Frische Preiselbeeren sind rundlich, tiefrot und ganz hart. Diese etwas dunkleren enthalten eine höhere Konzentration an vorteilhaften Anthocyanen. Preiselbeeren können bis zu 20 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Für diese Früchte ist es normal, dass sie nach dem Herausnehmen aus dem Kühlschrank etwas feucht sind. Das weist nicht darauf hin, dass Preiselbeeren verdorben sind, es sei denn, dass sie verfärbt, klebrig, lederartig oder zäh sind.



Eine exzellente Quelle für die Vitamine A und C sowie Kalium und Folsäure, Die Warzenmelonen unterstützen die Gesundheit Ihrer Lungen und tragen zur Verbesserung der Sehkraft bei.

Wählen Sie Warzenmelonen ohne Makel oder Flecken. Sie sollen sich schwer anfühlen und einen „dumpfen“ Klang beim Antippen haben.

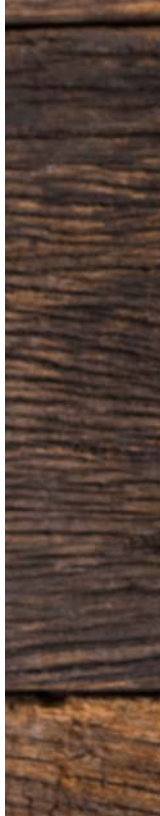


Obwohl Wassermelonen zu 92 % aus Wasser bestehen, sind die übrigen 8 % voll von Nährstoffen, insbesondere Antioxidantien. Dazu zählen Vitamin A, Vitamin C und Lycopin, das freie Radikale neutralisiert.

Sie können immer vorgeschnittene Wassermelonen im Supermarkt kaufen, aber Sie gewinnen mehr, wenn Sie ganz Früchte nehmen. Achten Sie auf eine sanfte Schale, bei der eine Seite dunkler ist als die andere. Dies weist auf die Fruchtreife hin. Die Sonne lässt die ihr ausgesetzte Seite der Wassermelone nachdunkeln, während die bodenseitige Hälfte unverfärbt bleibt. Jede Wassermelone soll sich schwer anfühlen.

GRÜNGEMÜSE – 50%

Grüngemüse ist eine großartige Quelle für Antioxidantien und Ballaststoffe. Je mehr Gemüse Sie essen, desto mehr profitiert Ihr Körper. Wählen Sie sich eines der unten angeführten Produkte oder mischen Sie sie miteinander! Befüllen Sie den Becher mit 50 % Blattgemüse. Bereiten Sie für jeden Smoothie zwei volle Tassen Blattgemüse vor.





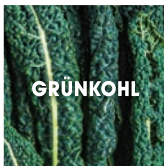
GRÜNGEMÜSE



Blattkohl wird zumeist mit südlichen Soul-Food-Gerichten assoziiert, wie in Fett gedünstem Schinken. Natürlich empfehlen wir nicht, solche Lebensmittel im Nutribullet zu extrahieren. Frischer Blattkohl ist jedoch eine der nahrhaftesten Pflanzen der Welt! Seine Blätter sind kalorienarm (nur 11 kcal pro Tasse) und reich an Ballaststoffen, den Vitaminen A, K und C, Mangan und Antioxidantien.



Frühlkohl ähnelt Gemüsekohlr, seine Blätter sind aber loser, dunkler und ein bisschen bitterer. Wenn Sie kein Fan von Bitterstoffen sind, machen Sie sich keine Sorgen! Die Früchte in Ihrem Nutriblast werden sehr einfach den Gemüsegeschmack ausbalancieren und Sie werden die wunderbare Dosis an Vitamin C, Folsäure und Ballaststoffen, die von dieser Pflanze geliefert wird, nicht verpassen.



Grünkohl enthält eine hohe Konzentration an zwei wichtigen Antioxidantien: Karotinoide und Flavonoide. Studien beweisen, dass die beiden vor manchen Krebsarten schützen: Blasenkrebs, Darmkrebs, Eierstockkrebs und Prostatakrebs! Grünkohl enthält außerdem eine Vielfalt an Vitaminen und Mineralien, die das kardiovaskuläre System unterstützen und den Körper entgiften.

Suchen Sie nach harten, unverwelkten, tiefgrünen Blättern. Kleinere Blätter sind schmackhafter und bissfester als die größeren. Aufbewahrungshinweise: Legen Sie Blattkohl in eine Plastiktüte und entfernen Sie möglichst viel Luft. So kann Blattkohl 3 bis 5 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Frühlkohl wird oft mit anderen Salaten wie Radicchio in Salatbeuteln verkauft. Ruhig können Sie mit all diesen Mischungen experimentieren oder nach losem Frühlkohl suchen – z. B. auf dem Wochenmarkt. Suchen Sie nach weicheren, dunklen Blättern ohne gelbe Flecken. Frühlkohl ist wie anderes Blattgemüse aufzubewahren – nach dem Öffnen in ein Küchentrepp einpacken und innerhalb von fünf Tagen verzehren.

Suchen Sie nach harten, unverwelkten und intensiv gefärbten Blättern ohne gelbliche oder bräunliche Flecken. Genauso wie bei Blattkohl sind kleinere Blätter bissfester und haben ein zarteres Aroma. Die Blätter vor dem Aufbewahren nicht waschen! Dies führt dazu, dass die Pflanze schneller verdorbt. Lagern Sie die Grünkohl-Blätter wie Blattkohl. Vergessen Sie aber nicht, dass Grünkohl bitterer schmeckt, je länger er aufbewahrt wird.



Mangold enthält Ballaststoffe, die den Blutzuckerspiegel während des Verdauungsprozesses regulieren. Darüber hinaus ist diese Pflanze reich an Vitamin C, E und K, Betakarotin, Mangan und Antioxidantien.



Dieser bissfeste, erfrischende und populäre Salat unterstützt mit seinem Reichtum an Vitaminen A, K und C die Gesundheit Ihres Herzens!



Obwohl diese Pflanze Sie nicht so muskulös wie Popeye macht, kann Ihnen Spinat eine große Dosis an Nährstoffen liefern. Diese zarten, leckeren Blätter enthalten Peptide – Proteine, die den Blutdruck senken, sowie krebsbekämpfende Phytonährstoffe und Moleküle aus Vitamin K, die beim Aufbau von Knochen behilflich sind.

Suchen Sie nach saftig grünen Blättern mit knackigen und unbefleckten Stielen. Nicht vor dem Aufbewahren waschen – Feuchtigkeit führt dazu, dass die Mangold-Blätter schneller welken und verderben. Legen Sie die Pflanze in eine Plastiktüte und werden Sie überschüssige Luft los. Die Blätter sind bis zu fünf Tage im Kühlschrank aufzubewahren.

Suchen Sie nach Salat mit bissfesten, unverwelkten Blättern ohne Schleim. Die Ecken sollen alle grün sein – nie braun oder gelb. Die Köpfe von Römersalat sollen kompakt sein – das heißt, die Blätter sollen sich eng um die Mitte des Kopfes sammeln. Waschen und trocknen Sie Ihren Römersalat bevor Sie ihn in den Kühlschrank stellen, wo er 5 bis 7 Tage aufbewahrt werden kann. Lagern Sie diese Pflanze getrennt von Früchten, die Ethen produzieren (dazu zählen Äpfel, Bananen und Birnen), weil sie dazu beitragen, dass die Römersalat-Blätter schneller dunkel werden.

Spinat-Blätter sollen saftig tiefgrün sein. Niemals Spinat mit vergilbten oder verwelkten, schleimigen Blättern essen. Sie sollten diese Pflanze nicht vor dem Aufbewahren im Kühlschrank waschen – dies führt dazu, dass die Blätter sehr schnell verderben! Stattdessen packen Sie die Spinat-Blätter in ein Küchentrepp und legen diese dann in eine dichte Plastiktüte.



BOOSTS

Boost – 1/4 tasse (essentiell)

Die nachfolgenden Zutaten bereichern Ihre Nutriblasts um noch mehr Ballaststoffe und Nährstoffe. Geben Sie 1/8 bis 1/4 Boosts zu jedem Smoothie hinzu.



Eine zarte, sanft duftende Cashew-Nuss ist wegen ihres hohen Anteils an einfach ungesättigten Fetten beliebt. Diese Fette enthalten dieselbe Ölsäure, die im Olivenöl zu finden ist und die eine sehr wichtige Rolle für die Gesundheit des Herzens spielt, was von großer Bedeutung für Diabetiker ist. Außerdem verleihen Cashew-Nüsse Ihrem Nutribullet Smoothie einen zarten Schaum und vergrößern so sein Volumen!



Diese Maya-Kraft-Samen enthalten eine einzigartige Mischung von Proteinen, Kohlenhydraten, Fett und Ballaststoffen, die sie zum idealen Energy-Booster machen! Diese Samen sind auch sehr reich an Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren, die bei der Stabilisierung des Blutzuckerspiegels behilflich sind und die die Verdauung von Kohlenhydraten verlangsamen. Darüber hinaus sind Chia-Samen eine gute Quelle von Eisen, Kalzium und Zink. Diese kleinen Samen haben es in sich!

Immer frische Cashews kaufen! Sie können diese Nüsse verpackt oder lose erwerben. Genauso wie bei Mandeln, vermeiden Sie geschrumpfte Stücke und überprüfen Sie sie auf Ranzigkeit. In dicht verschlossenen Verpackungen aufbewahren. Die Cashew-Nüsse können sechs Monate im Kühlschrank und ein Jahr im Gefrierschrank aufbewahrt werden.

Chia-Samen sind in den meisten Bioläden oder online erhältlich. Sie können an unterschiedlichen Stellen eines Ladens angeboten werden. Daher suchen Sie sich die günstigste Verpackung und dann wenden Sie sich an einen Shop-Mitarbeiter mit der Bitte, dass er sie Ihnen zeigt. Wenn die Samen unbeschädigt bleiben, können sie 5 Jahre lang in Ihrer Speisekammer aufbewahrt werden!



Goji-Beeren sind auch unter dem Namen Wolfsbeeren bekannt und werden so verkauft. Diese an Antioxidantien reiche Pflanze ist für ihre vielseitige positive Wirkung bekannt: Sie hemmt den Alterungsprozess, unterstützt die Entwicklung der Gehirnzellen und schützt den Körper vor Krankheiten. Das in den Goji-Beeren enthaltene Vitamin A fördert das Immunsystem und die Gesundheit der Sehkraft. Darüber hinaus verhindert es Herzerkrankungen.



Hanfsamen sind voll von nährstoffreichen natürlichen Ölen und einfach verdaulichen Proteinen! Nur zwei EL Hanfsamen bieten 11 g hochqualitative Proteine, die bei dem Aufbau und der Regeneration von Zellen behilflich sind. Diese Samen gelten auch als eine gute Quelle von Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren, die Hormone regulieren sowie das Immunsystem und den Kreislauf unterstützen.

Goji-Beeren sind in fast jedem Bioladen erhältlich, was für Sie und alle Liebhaber eines gesunden Lebensstils von großer Bedeutung sein kann. Am häufigsten werden diese Beeren vor dem Vertrieb getrocknet und verpackt oder lose verkauft. Meistens sind Goji-Beeren neben Nüssen und getrockneten Früchten zu finden.

Sie können Hanfsamen in den meisten Bioläden finden und verpackt oder lose kaufen. Nach der Öffnung sollten Hanfsamen im Kühlschrank aufbewahrt und innerhalb von zwölf Monaten verzehrt werden.



KÜRBISKERNE

Diese essbaren Samen unseres bekannten Halloween-Leckerbissens sind eine Quelle von Phytosterinen, die den Cholesterinspiegel senken, unsere Knochen und das Immunsystem stärken sowie das Risiko von manchen Krebsarten reduzieren können. Sie sind besonders bekannt für ihren hohen Anteil an Zink, das bei der Vorbeugung von Prostatakrebs behilflich ist. Kürbiskerne gelten auch als eine großartige Quelle von Protein und Eisen!

Kürbiskerne sind in der Regel in Bioläden zu kaufen und werden manchmal unter dem Namen „pepitas“ angeboten. Wie alle Samen, werden Kürbiskerne entweder verpackt oder lose verkauft. Feuchte oder geschrumpfte Kerne sind selbstverständlich zu vermeiden. Immer frische Kürbiskerne kaufen und, sooft möglich, auf Frische überprüfen. Obwohl Kürbiskerne ein paar Monate in einer luftdicht verschlossenen Verpackung im Kühlschrank aufbewahrt werden können, sind sie während der ersten zwei Monate am frischesten.



LEINSAMEN

Nussige, knackige Leinsamen sind unglaublich reich an Omega-3 Fettsäuren und eine großartige Alternative zu chemischen Nahrungsergänzungsmitteln mit Omega-3 Fettsäuren. Außerdem liefern sie eine gesunde Dosis an Ballaststoffen und enthalten organische Komponenten, die den Cholesterinspiegel senken und die Knochen stärken.

Ganze Leinsamen sind sowohl verpackt als auch lose erhältlich. Vergewissern Sie sich vor dem Kauf, dass die Samen trocken sind, um sich die höchste Frische des Produkts zu sichern. Leinsamen können ein paar Monate frisch bleiben, wenn sie in einer luftdicht verschlossenen Verpackung, an einem kühlen, dunklen Ort aufbewahrt werden. Grundleinsamen sind auch erhältlich, aber ihre Schalen haben eine kürzere Lebensdauer und sollten im Kühlschrank oder Gefrierschrank aufbewahrt werden, um nicht ranzig zu werden.



Mandeln sind reich an einfach ungesättigten Fettsäuren, welche, wenn sie in die Diät einbezogen werden, das Risiko von Herzerkrankungen um bis zu 30 % reduzieren können. Sie sind auch reich an Magnesium, das sich sehr positiv aufs Herz auswirkt und Kalium, das den Blutdruck reguliert.



Diese kleinen Samen sind absolut voll von Nährstoffen! Sesamsamen enthalten die Pflanzenkomponente Sesamin, die sich als ein vielseitiges Hilfsmittel für Ihren Körper darstellt: Sesamin senkt den Cholesterinspiegel, verhindert Bluthochdruck und schützt vor Leberschäden. Nur 1/4 Tasse Sesamsamen enthält 35 % der täglichen empfohlenen Verzehrmenge von Kalzium und 73,5 % der täglich empfohlenen Verzehrmenge von Kupfer, einem Mineral, dessen entzündungshemmenden Eigenschaften Sie vor Arthritis schützen können. Einfach lecker und gesund!

Achten Sie darauf, dass Sie rohe Mandeln kaufen! Überprüfen Sie den Duft von Mandeln auf Ranzigkeit und vermeiden Sie geschrumpfte Stücke. Mandeln mit Schalen haben die längste Lebensdauer und geschälte Mandeln bleiben frisch, wenn sie in einer dicht verschlossenen Verpackung aufbewahrt werden – sie können ein paar Monate im Kühlschrank und ein Jahr im Gefrierschrank bleiben.

Sesamsamen sind fast überall erhältlich und sind in den meisten Läden neben Gewürzen zu finden. Sie können geschälte oder ungeschälte Samen kaufen. Seien Sie sich aber dessen bewusst, dass die geschälten 60 % weniger Kalzium als die ungeschälten beinhalten. Manche Läden können Sesamsamen lose verkaufen. Wenn Sie dieses Produkt lose kaufen, sollten Sie nicht vergessen, dass Sesamsamen auf Feuchtigkeit und Ranzigkeit zu überprüfen sind. Ungeschälte Samen können in einer luftdicht verschlossenen Verpackung an einem kühlen, dunklen Ort aufbewahrt werden und die geschälte Variante sollte im Kühlschrank aufbewahrt oder eingefroren werden.



Wer hat es gewusst, dass Amerikas beliebter Baseball-Leckerbissen durch den größten Anteil an Phytosterinen gekennzeichnet wird? Diese natürlichen Wirkstoffe haben die Kraft, den LDL-Cholesterinspiegel zu senken. Sonnenblumenkerne enthalten außerdem Vitamin E und Selen. Das erstere hilft bei der Vorbeugung von Herzerkrankungen und lindert die Arthritis- und Asthmasymptome und das letztere aktiviert die DNA-Reparatur, tötet Krebszellen und entgiftet die Leber. Sonnenblumenkerne sind unglaublich gesund!



Walnüsse enthalten Gamma-Tocopherol, eine besondere, herzschützende Form des Vitamins E. Walnüsse sind darüber hinaus durch den höchsten Anteil an Antioxidantien unter allen Nüssen gekennzeichnet und enthalten entzündungshemmende Komponenten sowie Omega-3 Fettsäuren, was sie zu einem effektiven Hilfsmittel gegen viele Probleme macht: von Entzündungen bis zum Alterungsprozess!

Sonnenblumenkerne sind auch fast überall erhältlich und werden sowohl verpackt als auch unverpackt verkauft. Achten Sie darauf, dass Sie ungeröstete Samen kaufen. Überprüfen Sie sie auch auf Ranzigkeit. Ihr hoher Anteil an Fett macht sie anfällig fürs Verderben. Daher sollten Sie Sonnenblumenkerne in einer luftdicht verschlossenen Verpackung im Kühlschrank oder Gefrierschrank aufbewahren. Vermeiden Sie gelbliche Samen – diese sind wahrscheinlich schon ranzig geworden.

Befolgen Sie dieselbe Prozedur wie bei anderen Nüssen, vergessen Sie aber nicht, dass Walnüsse besonders leicht verderblich sind! Lagern Sie Walnüsse, egal ob geschält oder ungeschält, bis zu sechs Monate im Kühlschrank.

A glass jar filled with a vibrant green smoothie, topped with a dusting of brown powder. The jar is surrounded by fresh ingredients: several slices of bright orange lemons, a pile of whole almonds, and a cluster of fresh green broccoli florets. The entire scene is set against a dark, rustic wooden background.

Für mehr Energie
anregende Rezepte,
besuchen Sie
[NUTRiLiving.com](https://www.nutriliving.com)

INDEX

A

Ananas, 14
Äpfel, 14
Avocado, 14

B

Banane, 15
Birnen, 15
Blattkohl, 24
Brombeeren, 15

C

Cashew-nüsse, 28
Cashew-samen, 28

E

Erdbeeren, 16

F

Feigen, 16
Frühkohl, 24

G

Guave, 16
Grünkohl, 24

Goji-beeren (getrocknet),
29

H

Hanfsamen, 29
Heidelbeeren, 17
Himbeeren, 17
Honigmelone, 18

K

Kiwi, 18
Kürbiskerne, 30

L

Leinsamen, 30

M

Mandeln, 31
Mangold, 25

N

Nektarinen, 19

O

Orangen, 19

P

Papaya, 19
Pflaumen, 20
Pflirsiche, 20
Preiselbeeren, 20

R

Römersalat, 25

S

Sesamsamen, 31
Sonnenblumenkerne, 32
Spinat, 25

W

Warzenmelone, 21
Wassermelone, 21
Walnüsse, 32

NOTIZEN

nutribullet®

ERNÄHRUNGSRATGEBER

Gesund zu leben heißt auch
gesund zu essen!

Der **NUTRIBULLET** hat die Kraft, versteckte Nährstoffe aus den von uns verzehrten Lebensmitteln freizuschalten! Viele der wesentlichen Elemente in unseren Lebensmitteln können nicht selbst durch Entsaften, Vermischen oder Kauen assimiliert werden. Um eine Super-Ernährungsweise zu ermöglichen, müssen die Phytonährstoffe (in Kernen, Schalen und Stielen von Lebensmitteln, die wir verzehren) komplett zerkleinert werden. Wenn das passiert, bekommen wir dreimal mehr Nährstoffe aus denselben Lebensmitteln, die wir täglich zu uns nehmen.

Der **NUTRIBULLET** ermöglicht Ihrem Körper eine mühelose Absorption der wesentlichen Nährstoffe! Mit dem **NUTRIBULLET** können Sie die Goldmine von Zink und Magnesium in Wassermelonenkernen, den Reichtum an Omega 3s, Protein und Antioxidantien in Brombeerenkernen und die krebsbekämpfenden Komponenten in Brokkoli, Kohl und Grünkohl freischalten. All dies könnten Sie verpassen, wenn Sie nur Kauen.

Importeur | Importer | Importateur | Importatore | Importeur:

CH: MediaShop AG | Industriering 3 | 9491 Ruggell | Liechtenstein | **EU:** MediaShop GmbH | Schneiderstraße 1, Top 1 | 2620 Neunkirchen | Austria
office@mediashop-group.com | www.mediashop.tv | **DE | AT | CH: 0800 37 6 36 06 – kostenlose Servicehotline**

Hergestellt in China