

# NUTRi<sup>G</sup> BULLET<sup>®</sup>

Pflege und Bedienung/ Entretien et exploitation/  
Manutenzione e funzionamento



Gesund zu leben heißt auch gesund zu essen!  
Une vie saine signifie également manger sainement!  
Una vita sana significa anche mangiare sano!

# WICHTIGE SICHERHEITS- UND WARNINFORMATION BEFOLGEN SIE DIESE ANWEISUNGEN

ZU IHRER SICHERHEIT, LESEN SIE BITTE SORGFÄLTIG ALLE SICHERHEITSANWEISUNGEN VOR DER BENUTZUNG IHRES NUTRIBULLETS.

Bei der Verwendung von elektrischen Geräten sollten immer grundlegende Sicherheitshinweise befolgt werden, einschließlich der folgenden:

- Achtung! Um Stromschlag zu vermeiden, nie das Kabel, den Stecker oder die Mixer-Basis in Wasser oder andere Flüssigkeiten tauchen.
- Die Verwendung von Aufsätzen, die nicht vom Hersteller empfohlen oder verkauft werden, kann Brand, Stromschlag oder Verletzungen verursachen.

• **DAS PRODUKT NICHT MIT EINEM ADAPTER ODER SPANNUNGSWANDLER BENUTZEN. DIESE EINHEIT WURDE IN ÜBEREINSTIMMUNG MIT UNS UND GEMÄSS DEN KANADISCHEN ELEKTRIZITÄTSSTANDARDS UND STECKERTYPEN HERGESTELLT.**

• **BENUTZUNG VON ADAPTER ODER SPANNUNGSWANDLER VERSTEHT SICH ALS UNZULÄSSIGE MODIFIKATION DES PRODUKTES UND KANN ZUM ERLÖSCHEN DER GARANTIE FÜHREN. DIESES GERÄT NICHT IN STANDORTEN MIT ABWEICHENDEN ELEKTRISCHEN SPEZIFIKATIONEN VERWENDEN, SONST ENTSTEHT DIE GEFAHR, DASS DEM GERÄT EIN SCHADEN ZUGEFÜGT WIRD.**

• **STECKEN SIE DEN NUTRIBULLET AUS, WENN ER NICHT IN GEBRAUCH IST. VOR MONTAGE, DEMONTAGE, HINZUFÜGEN VON ZUSÄTZLICHEN TEILEN UND REINIGEN SICHERGEHEN, DASS DIE MASCHINE NICHT ANGESCHLOSSEN IST.**

- Das Netzkabel nicht ziehen, verdrehen oder missbrauchen.
- Das Kabel nicht über dem Tisch oder der Theke hängen lassen.
- Das Kabel darf keine heißen Flächen berühren, inkl. Herd.
- Das Kabel und den Stecker regelmäßig auf Schäden überprüfen. Niemals Geräte mit beschädigtem Kabel oder Stecker benutzen. Falls das Gerät nicht richtig funktioniert, fallen gelassen oder anderweitig beschädigt wurde, die Benutzung sofort einstellen. Bitte den Kundenservice kontaktieren, um Hilfe bei der Beschaffung eines Ersatzes zu erhalten.
- Kontakt mit beweglichen Teilen vermeiden.
- Bitte Hände und Geräte von der Schneidklinge während des Zerhackens oder Mischens von Nahrungsmitteln fernhalten, um die Gefahr von schweren Verletzungen oder Schäden am Gerät zu reduzieren. Ein Schaber kann verwendet werden, aber nur dann, wenn der Mixer nicht angeschlossen wird.

• **Lassen Sie den NutriBullet niemals unbeaufsichtigt, während er in Betrieb ist.**

• **Erhöhte Aufmerksamkeit ist notwendig, wenn das Gerät von oder in der Nähe von Kindern in Betrieb genommen wird.**

- Den Motor niemals länger als 1 Minute auf einmal benutzen, da es zu dauerhaften Schäden am Gerät führen kann. Wenn der Motor nicht mehr funktioniert, das Gerät ausstecken und für eine Stunde abkühlen lassen, bevor es wieder einsatzbereit ist. NUTRIBULLET verfügt über einen internen ThermoSchalter, der das Gerät abschaltet, wenn es zu heiß wird. Die Nutribullet-Basis wird zurückgesetzt, wenn das Gerät nicht angeschlossen ist und der ThermoSchalter abkühlt.
- Um das Risiko von Verletzungen zu verringern, muss der Klingenaufsatz richtig am Becher befestigt werden, bevor sie an die Mixer-Basis angeschlossen wird und bevor das Gerät in Betrieb gesetzt wird.
- Das Gerät nie unbeaufsichtigt lassen, während es in Betrieb ist.

- Eine besondere Aufsicht ist notwendig, wenn das Gerät von oder in der Nähe von Kindern benutzt wird.
- Das Gerät nicht draußen benutzen, wenn es schlechtem Wetter ausgesetzt werden kann (Regen usw.).
- Klingen sind scharf. Vorsichtig umgehen.
- Stecken Sie die Klinge niemals in die Mixerbasis ohne sie zuvor mit dem Becher zu verbinden.
- Dichtungen prüfen, um sicherzustellen, dass sie vollständig am Flachklingenaufsatz oder Kreuzklingenaufsatz befestigt sind, bevor das Gerät in Betrieb gesetzt wird.
- Der NUTRIBULLET ist nicht mikrowelleneeignet. Bitte die NUTRIBULLET Becher, Mixer-Basis oder andere Zubehörteile nicht in die Mikrowelle stellen, weil es zu dauerhaften Schäden am Gerät führen kann.
- Bitte Hände und Geräte von der Schneidklinge fernhalten, um die Gefahr von schweren Verletzungen oder Schäden am Gerät zu reduzieren.
- Nie Getränke mit Kohlendioxid mixen. Der Druck von freigesetzten Gasen kann den Behälter zum Platzen bringen, was zu möglichen Verletzungen führen kann.
- Nie Heißgetränke im Gerät mixen.
- Den NUTRIBULLET nie laufen lassen, wenn der Becher leer ist.
- ACHTUNG! Durch Reibung der rotierenden Klinge können die Zutaten erhitzt werden und Druck kann sich im geschlossenen Gefäß aufbauen. Lassen Sie das Gerät nicht länger als eine Minute laufen. Wenn das Gefäß warm geworden ist, lassen Sie es abkühlen, bevor Sie es vorsichtig und von Ihrem Körper weg öffnen.
- Lassen Sie gemischte Mixturen nie im geschlossenen Gefäß, ohne zuvor den inneren Druck abgelassen zu haben.
- Lassen sie gemischte Mixturen nie für längere Zeit im geschlossenen Gefäß stehen. Der Zucker in Früchten und Gemüse kann fermentieren, was zu Druckaufbau führen kann, so dass sich das Gefäß ausdehnt und beim Öffnen die Zutaten explosionsartig herausprühen können.
- Benutzen Sie den NutriBullet mit dem Kreuzklingenaufsatz niemals ohne Flüssig, da dies die Klinge beschädigen kann.
- Die Rotationsbewegung Ihres NutriBullets verlangt zwingend die Verwendung von Flüssigkeiten, um NutriBlasts und andere nahrhafte Getränke herzustellen. Er ist nicht dazu gemacht, als Eis-Crusher und ohne Flüssigkeit benutzt zu werden. Um einen köstlichen kalten NutriBlast zu machen, empfehlen wir, dass Sie gefrorene Früchte und gekühlte Flüssigkeiten nehmen. Als Alternative können Sie auch zerstoßenes Eis hinzugeben, bis zu 25 % des Gesamtvolumens Ihres Bechers und ihn dann mit Wasser oder einer anderen Flüssigkeit bis zur MAX-Linie auffüllen. Zerstoßen Sie niemals Eis oder andere harte Zutaten ohne Flüssigkeit, da eine dauerhafte Benutzung auf diese Weise die Klingen schädigen kann. Stellen Sie vor jeder Nutzung sicher, dass Ihre Klingen in Ordnung sind.
- Nehmen sie die Becher-Klingen-Kombination niemals von der Mixerbasis, bevor der Motor nicht vollständig zum Stehen gekommen ist. Das Entfernen der Becher-Klingen-Kombination während der Motor noch läuft, kann die Klingenkupplung oder das Motorgetriebe schädigen.
- Um den Motor zu stoppen, drehen Sie den Becher, um ihn zu entkoppeln und üben Sie keinen Druck mehr auf die Becher-Klingen-Kombination aus und warten Sie, bis der Motor vollständig zum Stillstand gekommen ist.

## WARNUNG!

• WENN SIE MEDIKAMENTE EINNEHMEN, INSBESONDERE CHOLESTERIN-SENKENDE MEDIKAMENTE, BLUTVERDÜNNER, BLUTDRUCK-MEDIKAMENTE, BERUHIGUNGSMITTEL, ODER ANTIDEPRESSIVA, FRAGEN SIE BITTE IHREN ARZT VOR DEM VERZEHRE DER NACH NUTRIBULLET-REZEPTEN ZUBEREITETEN PRODUKTE.

• DIE IN FOLGENDER LISTE AUFGEFÜHRTEN SAMEN UND KERNE ENTHALTEN CHEMIKALIEN, DIE BEIM VERZEHREN ZYANID IN IHREM KÖRPER FREISETZEN. BITTE DIE NACHFOLGENDEN SAMEN UND KERNE NICHT IM NUTRIBULLET MIXEN:

- APFELKERNE
- KIRSCHKERNE
- PFIRSICHKERNE
- APRIKOSENKERNE
- PFLAUMENKERNE

## SICHERHEITSHINWEISE FÜR DIE REINIGUNG

- KLINGEN UND BECHER SOFORT NACH GEBRAUCH REINIGEN, UM DAS AUSTROCKNEN UND ANHAFTEN VON SCHMUTZ ZU VERHINDERN. VERWENDEN SIE BEI BEDARF EINE SPÜLBÜRSTE, UM ABLAGERUNGEN ZU LÖSEN.
- HANDWÄSCHE NUR MIT MILDEM SPÜLMITTEL UND WARMEM WASSER (NICHT HEISS).
- SOFORT TROCKNEN LASSEN.
- BEI HARTNÄCKIGEM SCHMUTZ DEN BECHER HALB VOLL MIT WARMEM WASSER MIT SEIFENZUSATZ FÜLLEN, DEN KLINGENAUFSATZ BEFESTIGEN, DEN BECHER AN DIE MIXER-BASIS ANSCHLIESSEN UND DEN MOTOR FÜR 30-45 SEKUNDEN ARBEITEN LASSEN. DANACH IM NOTFALL EINE SPÜLBÜRSTE VERWENDEN.
- DIE KLINGEN NICHT IN DIE SPÜLMASCHINE GEBEN. EINFACH MIT WARMEM SEIFENWASSER ABSPÜLEN.
- DIE NUTRIBULLETT BECHER DÜRFEN IM OBEREN GESTELL DER SPÜLMASCHINE GEWASCHEN WERDEN BEI EINEM NORMALEN (NICHT STERILEN) ZYKLUS. DIE NUTRIBULLETT KLINGENAUFSATZE SOLLTEN KEINESWEGS IN KOCHENDEM WASSER STERILISIERT WERDEN, WEIL ES ZUR ZERSTÖRUNG VON PLASTIKTEILEN FÜHREN WIRD.
- BEIM WASCHEN VON KLINGENAUFSATZEN BITTE NICHT VERSUCHEN, DEN DICHTUNGSRING ZU ENTFERNEN. EINFACH DIE KLINGEN IM WARMEN SEIFENWASSER WASCHEN. DIE ENTFERNUNG DER DICHTUNG KANN DIE KONFIGURATION DER KLINGENAUFSATZE DAUERHAFT BESCHÄDIGEN UND EIN LECK VERURSACHEN. SOLLTE DIE DICHTUNG IM LAUFE DER ZEIT LOSE ODER BESCHÄDIGT WERDEN, KONTAKTIEREN SIE BITTE DEN KUNDENSERVICE, UM HILFE BEI DER BESCHAFFUNG EINES ERSATZES DES NUTRIBULLETT-KLINGENAUFSATZES ZU ERHALTEN.

BEWAHREN SIE DIESE GEBRAUCHSANWEISUNG SORGFÄLTIG AUF  
AUSSCHLIESSLICH FÜR DEN HAUSHALTSGEBRAUCH

## Pflicht-Sicherheitshinweis nach EN 60335-1, 7.12

DIESES GERÄT KANN VON KINDERN AB EINEM ALTER VON ACHT (8) JAHREN UND VON PERSONEN MIT EINGESCHRÄNKTEN PHYSISCHEN, SENSORISCHEN ODER GEISTIGEN FÄHIGKEITEN ODER EINEM MANGEL AN ERFAHRUNG UND/ODER WISSEN VERWENDET WERDEN, WENN SIE BEAUFSICHTIGT WERDEN ODER BEZÜGLICH DES SICHEREN GEBRAUCHS DES GERÄTS UNTERWIESEN WURDEN UND DIE DARAUS RESULTIERENDEN GEFAHREN VERSTANDEN HABEN. KINDER DÜRFEN NICHT MIT DEM GERÄT SPIELEN. REINIGUNG UND BENUTZERERWARTUNG DÜRFEN NICHT DURCH KINDER OHNE BEAUFSICHTIGUNG DURCHFÜHRT WERDEN.

## Pflichthinweis für Elektro-Altgeräteentsorgung

### ALTGERÄTE DÜRFEN NICHT IN DEN HAUSMÜLL!

SOLLTE DAS GERÄT EINMAL NICHT MEHR BENUTZT WERDEN KÖNNEN, SO IST JEDER VERBRAUCHER GESETZLICH VERPFLICHTET, ALTGERÄTE GETRENNT VOM HAUSMÜLL Z. B. BEI EINER SAMMELSTELLE SEINER GEMEINDE / SEINES STADTTEILS ABZUGEBEN. DAMIT WIRD GEWÄHRLEISTET, DASS DIE ALTGERÄTE FACHGERECHT VERWERTET UND NEGATIVE AUSWIRKUNGEN AUF DIE UMWELT VERMIEDEN WERDEN. DESWEGEN SIND ELEKTROGERÄTE MIT NEBENSTEHENDEM SYMBOL GEKENNZEICHNET.



# REINIGUNG VON NUTRIBULLETT

Alle lassen den Abwasch und daher ist NUTRIBULLETT ein wunderbarer Zeitsparer.

**WARNUNG:  
IMMER DEN NUTRIBULLETT VOR DER REINIGUNG ODER MONTAGE AUSSTECKEN.**

## Abspülen von NUTRIBULLETT

Die Reinigung von Nutribullet ist so einfach... Geben Sie alle Teile (ausgenommen die Mixer-Basis und die Klingenaufsätze) in das obere Gestell der Spülmaschine oder waschen Sie sie im warmen Seifenwasser und dann spülen Sie sie ab.

**Warnung:  
DIE NUTRIBULLETT KLINGENAUFsätze SIND NICHT SPÜLMASCHINENGEEIGNET.  
DIE NUTRIBULLETT BECHER DÜRFEN IM OBEREN GESTELL DER SPÜLMASCHINE  
GEWASCHEN WERDEN BEI EINEM NORMALEN (NICHT STERILEN) ZYKLUS.  
DIE NUTRIBULLETT KLINGENAUFsätze SOLLTEN KEINESWEGS IN KOCHENDEM WASSER  
STERILISIERT WERDEN, WEIL ES ZUR ZERSTÖRUNG VON PLASTIKTEILEN FÜHREN WIRD.**

## HARTNÄCKIGER SCHMUTZ

Sollten Lebensmittel im Nutribullet antrocknen, erleichtern Sie sich die Reinigung, indem Sie den Becher bis zu 2/3 seiner Höhe mit warmem Seifenwasser füllen. Dann befestigen Sie einen Klingenaufsatz und schließen den Becher an die Mixer-Basis. Lassen Sie das Gerät 20-30 Sekunden arbeiten. Dies wird zur Lockerung der festgeklebten Lebensmittel führen. Nach einem leichten Bürsten haben Sie Ihre Arbeit erledigt.

## REINIGUNG DER NUTRIBULLETT-MIXER-BASIS

Normalerweise kommt es selten dazu, dass die Mixer-Basis schmutzig wird, es sei denn, Sie vernachlässigen die richtige Befestigung der Klingenaufsätze am Becher. Dies kann zu einem Leck von Flüssigkeiten führen, was zu einer Verschmutzung der Mixer-Basis und der Aktivierungstaste führen kann.

**Hier erfahren Sie, wie die Mixer-Basis zu reinigen ist.**

**Schritt 1:** Nicht vergessen! Stecken Sie die Mixer-Basis aus!

**Schritt 2:** Benutzen Sie einen feuchten Lappen, um das Innere und Äußere der Mixer-Basis sauber zu machen.

- **DIE MIXER-BASIS NIE INS WASSER TAUCHEN ODER IN DIE SPÜLMASCHINE GEBEN.**
- Bitte Hände und Geräte fernhalten, wenn sich der Klingenaufsatz bewegt. Nie die Aktivierungstaste drücken, wenn die Mixer-Basis eingesteckt ist.

**BEWAHREN SIE DIESE GEBRAUCHSANWEISUNG**

**SORGFÄLTIG AUF**

**AUSSCHLIESSLICH FÜR DEN HAUSHALTSGEBRAUCH**

# WIE ES FUNKTIONIERT

## Extraktion

1 Alle Zutaten in den kleinen oder großen Becher geben.

2 Nach Wahl Flüssigkeit bis zur MAX-Linie hinzugeben.  
(Flüssigkeit ist notwendig!)

3 Drehen Sie den Klingenaufsatz auf den Becher und stellen Sie sicher, dass er fest verschlossen ist.

4 Drücken Sie die Becher-Klingen-Kombination umgekehrt auf die Mixerbasis. Drücken Sie sie mit der Hand nach unten, um die Extraktion zu starten und stoppen Sie nach höchstens 1 Minute. Falls Ihr NutriBlast noch nicht genug extrahiert ist, warten Sie 1 Minute und wiederholen sie den Vorgang bis zu 3 Mal hintereinander, bis die richtige Konsistenz erreicht ist. Falls mehr als 3 1-Minuten-Extraktionen gebraucht werden, lassen Sie die Mixerbasis 2-3 Minuten abkühlen, bevor Sie mit der nächsten Runde beginnen. Haben Sie ein Auge auf die Konsistenz. Ihr NutriBlast ist fertig, wenn er cremig und weich ist.

5 Um den NutriBullet zu stoppen, drehen Sie einfach in die andere Richtung (nach rechts), um die Becher-Klingen-Kombination von der Basis zu entkoppeln und hören Sie auf, zu pressen. Wenn die Mixerbasis vollständig aufgehört hat zu arbeiten, nehmen Sie den Becher herunter.



**ACHTUNG!** Durch Reibung der rotierenden Klinge können die Zutaten erhitzt werden und Druck kann sich im geschlossenen Gefäß aufbauen. Lassen Sie das Gerät nicht länger als eine Minute laufen. Wenn das Gefäß warm geworden ist, lassen Sie es abkühlen, bevor Sie es vorsichtig und von Ihrem Körper weg öffnen.

# WIE ES FUNKTIONIERT

## Mahlen

Der Flachklingenaufsatz ist bestens geeignet, um trockene Produkte in Pulver zu verwandeln. Ideal fürs Mahlen von Hafer, Nüssen und Samen.

1 Alle Produkte in den kleinen Becher geben.



2 Den Flachklingenaufsatz befestigen.



3 Den Becher an die Mixer-Basis anschließen. Niederdrücken und umdrehen, um den Motor zu starten.



4 Die Zutaten so lange mahlen, bis Sie die von Ihnen gewünschte Konsistenz erreichen.

5 Um den NutriBullet zu stoppen, drehen Sie einfach in die andere Richtung (nach rechts), um die Becher-Klingen-Kombination von der Basis zu entkoppeln und hören Sie auf, zu pressen. Wenn die Mixerbasis vollständig aufgehört hat zu arbeiten, nehmen Sie den Becher herunter.



# WIE ES FUNKTIONIERT

## Takt-Technik

Da der **NutriBullet-Motor** so kraftvoll ist, verbinden sich die Zutaten zu einer Emulsion, wenn sie extrahiert werden. Wenn Sie also Speisen wie grobes Salsa oder grob geschnittene Zwiebeln machen möchten, dann ist die Takt-Technik der Schlüssel. Takten braucht ein klein wenig Übung, aber wenn Sie erst ein Gefühl dafür entwickelt haben, werden Sie im Handumdrehen zum Profi.

Um zu takten, drücken Sie sehr schnell auf den Becher und lassen ihn gleich wieder los. Für Zutaten oder Speisen, die nur grob gehackt werden sollen, reicht ein schneller Druck auf den Becher vollkommen aus. Lassen Sie anschließend die Klingen vollständig zum Stillstand kommen und drücken Sie erneut auf den Becher, bis Sie die Konsistenz erreicht haben, die Sie wollen.

**Das Geheimnis:** Der Trick beim erfolgreichen Takten ist, darauf zu achten, dass die Maschine nicht in den Kopplungsmodus rutscht. Um dies zu verhindern, nehmen Sie einfach Ihre andere Hand und halten Sie den Becher in seiner Position fest, während Sie takten.

- 1 Um zu starten halten Sie den Becher auf der Basis und geben **leichten Druck gegen den Uhrzeigersinn, um ihn vor dem Einrasten zu schützen.**
- 2 Mit der anderen Hand drücken Sie von oben auf den Becher und lassen sofort wieder los. Takten Sie so lange, bis die von Ihnen gewünschte Konsistenz erreicht ist.





# WIE ES FUNKTIONIERT

## Shake-Technik

Manchmal, wenn Sie zu viele Zutaten in den Becher geben oder zu wenig Wasser hinzugeben, kann die Dichte der Mixtur zu groß werden. Dies führt dazu, dass die Produkte nur schwer den Klingenaufsatz erreichen und nicht genügend gut miteinander vermischt werden. Sollte es zu einer solchen Situation kommen, benutzen Sie die Shake-Technik.

1 Entfernen Sie den Becher samt dem Klingenaufsatz von der Mixer-Basis.

2 Schütteln Sie den Becher samt dem Klingenaufsatz wie wie einen Cocktail-Shaker. Nachher stellen Sie ihn auf der Mixer-Basis ab.



3 Um den NutriBullet zu stoppen, drehen Sie einfach in die andere Richtung (nach rechts), um die Becher-Klingen-Kombination von der Basis zu entkoppeln und hören Sie auf, zu pressen. Wenn die Mixerbasis vollständig aufgehört hat zu arbeiten, nehmen Sie den Becher herunter.

## Tap-Technik

Bei lästigen Produkten, die im Inneren des Bechers festgeklebt sind und den Klingenaufsatz nicht erreichen, einfach die Tap-Technik benutzen.

1 Entfernen Sie den Becher samt dem Klingenaufsatz von der Mixer-Basis und tippen Sie den Becher auf die Theke, damit die Produkte herunterfallen und den Klingenaufsatz erreichen.



2 Stellen Sie den Becher samt dem Klingenaufsatz auf der Mixer-Basis ab und beenden Sie den Prozess.

3 Um den NutriBullet zu stoppen, drehen Sie einfach in die andere Richtung (nach rechts), um die Becher-Klingen-Kombination von der Basis zu entkoppeln und hören Sie auf, zu pressen. Wenn die Mixerbasis vollständig aufgehört hat zu arbeiten, nehmen Sie den Becher herunter.



# REINIGUNG VON NUTRIBULLET

Alle hassen den Abwasch und daher ist NUTRIBULLET ein wunderbarer Zeitsparer.

**WARNUNG:  
IMMER DEN NUTRIBULLET VOR DER REINIGUNG ODER MONTAGE AUSSTECKEN.**

## Abspülen von NUTRIBULLET

Die Reinigung von Nutribullet ist so einfach... Geben Sie alle Teile (ausgenommen die Mixer-Basis und die Klingenaufsätze) in das obere Gestell der Spülmaschine oder waschen Sie sie im warmen Seifenwasser und dann spülen Sie sie ab.

**Warnung:  
DIE NUTRIBULLET KLINGENAUFsätze SIND NICHT SPÜLMASCHINENGEEIGNET.  
DIE NUTRIBULLET BECHER DÜRFEN IM OBEREN GESTELL DER SPÜLMASCHINE  
GEWASCHEN WERDEN BEI EINEM NORMALEN (NICHT STERILEN) ZYKLUS.  
DIE NUTRIBULLET KLINGENAUFsätze SOLLTEN KEINESWEGS IN KOCHENDEM WASSER  
STERILISIERT WERDEN, WEIL ES ZUR ZERSTÖRUNG VON PLASTIKTEILEN FÜHREN WIRD.**

## HARTNÄCKIGER SCHMUTZ

Sollten Lebensmittel im Nutribullet antrocknen, erleichtern Sie sich die Reinigung, indem Sie den Becher bis zu 2/3 seiner Höhe mit warmem Seifenwasser füllen. Dann befestigen Sie einen Klingenaufsatz und schließen den Becher an die Mixer-Basis. Lassen Sie das Gerät 20-30 Sekunden arbeiten. Dies wird zur Lockerung der festgeklebten Lebensmittel führen. Nach einem leichten Bürsten haben Sie Ihre Arbeit erledigt.

## REINIGUNG DER NUTRIBULLET-MIXER-BASIS

Normalerweise kommt es selten dazu, dass die Mixer-Basis schmutzig wird, es sei denn, Sie vernachlässigen die richtige Befestigung der Klingenaufsätze am Becher. Dies kann zu einem Leck von Flüssigkeiten führen, was zu einer Verschmutzung der Mixer-Basis und der Aktivierungstaste führen kann.

**Hier erfahren Sie, wie die Mixer-Basis zu reinigen ist.**

**Schritt 1:** Nicht vergessen! Stecken Sie die Mixer-Basis aus!

**Schritt 2:** Benutzen Sie einen feuchten Lappen, um das Innere und Äußere der Mixer-Basis sauber zu machen.

- **DIE MIXER-BASIS NIE INS WASSER TAUCHEN ODER IN DIE SPÜLMASCHINE GEBEN.**
- Bitte Hände und Geräte fernhalten, wenn sich der Klingenaufsatz bewegt. Nie die Aktivierungstaste drücken, wenn die Mixer-Basis eingesteckt ist.

DE



**Spülen Sie alle Teile des Nutribullets (ausgenommen die Mixer-Basis) mit warmem Seifenwasser ab, bevor Sie das Gerät benutzen!**

Erste Schritte könnten nicht einfacher sein! Packen Sie Ihren **Nutribullet** aus und spülen Sie die Becher und Klingenaufsätze in warmem Seifenwasser ab. Dann bereiten Sie sich auf Ihren ersten **Nutriblast** vor!

Jetzt kommt die Zeit für Ihren ersten  
**Nutriblast!**



## ERSTE SCHRITTE



### SCHRITT 1: 50 % Blattgemüse in den großen Becher geben.

Zwei Tassen sind schon die volle Portion von Blattgemüse. Das ist die richtige Menge, an die Sie sich in den ersten paar Wochen halten sollten. Das entspricht der Menge von ungefähr zwei Handvoll.

### SCHRITT 2: 50 % Obst in den großen Becher geben.

Eine Tasse Obst ist eine übliche Portion. Wir schlagen vor, eine Banane oder eine halbe Avocado hinzuzugeben, damit jeder Boost cremig ist. Danach drei andere Früchte in Ihren großen Becher geben. (oder mehr, wenn es noch genug Platz gibt).



### SCHRITT 3: Wasser für besseren Geschmack hinzugeben.



Wir schlagen vor, Wasser bis zur MAX-Linie hinzuzugeben. Wenn Sie einen dickeren Blast mögen, geben Sie weniger Wasser hinzu. Um einen dünneren Blast zuzubereiten, gießen Sie mehr Wasser hinein, aber nicht über die MAX-Linie.

### SCHRITT 4: Ihren Boost hinzugeben (Muss nicht).

Eine Handvoll Nüsse, Samen oder Goji-Beeren hinzugeben, um Ihren NutriBlast mit essenziellen Fettsäuren zu bereichern. Dies sorgt für einen nahrhaften und sättigenden NutriBlast.



### SCHRITT 5: Klingenaufsatz befestigen, mixen und genießen!

Den Klingenaufsatz montieren, danach den Becher auf der Mixer-Basis aufstellen. Drücken und zudrehen, bis er in Position

“ON” schließt (Sie merken das sofort, weil die Maschine zu arbeiten beginnt). Extrahieren lassen, bis eine sehr cremige Konsistenz erreicht ist. Danach den Becher von der Mixer-Basis abdrehen.



### SCHRITT 6: Den NutriBullet ausschalten.

Drehen einfach in die entgegengesetzte Richtung (nach Rechts), um die Verriegelung zu lösen und nehmen Sie den Druck vom Becher. Wenn die Mixerbasis vollständig zum Stillstand gekommen ist, nehmen Sie den Becher herunter.



### 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.

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)

## WARNUNG!

**UNGEEIGNETE KERNE:** WÄHREND DIE NÄHRSTOFF-EXTRAKTION UNGLAUBLICH VORTEILHAFT SEIN KANN, SIND NICHT ALLE FRUCHTKERNE UND SCHALEN GLEICH AUFGEBAUT. DIE FOLGENDEN KERNE UND SAMEN ENTHALTEN EINE CHEMISCHE VERBINDUNG, DIE CYANID IM KÖRPER FREISETZEN KANN, WENN SIE VERZEHRT WERDEN. DIE FOLGENDEN SAMEN UND KERNE IM NUTRIBULLET NICHT NUTZEN!

- APFELKERNE
- KIRSCHKERNE
- PFIRSICHKERNE
- APRIKOSENKERNE
- PFLAUMENKERNE

**BITTE BEACHTEN:** Die Rotationsbewegung Ihres NutriBullets verlangt zwingend die Verwendung von Flüssigkeiten, um NutriBlasts und andere nahrhafte Getränke herzustellen. Er ist nicht dazu gemacht, als Eis-Crusher und ohne Flüssigkeit benutzt zu werden. Um einen köstlichen kalten NutriBlast zu machen, empfehlen wir, dass Sie gefrorene Früchte und gekühlte Flüssigkeiten nehmen. Als Alternative können Sie auch zerstoßenes Eis hinzugeben, bis zu 25 % des Gesamtvolumens Ihres Bechers und ihn dann mit Wasser oder einer anderen Flüssigkeit bis zur MAX-Linie auffüllen. Zerstoßen Sie niemals Eis oder andere harte Zutaten ohne Flüssigkeit, da eine dauerhafte Benutzung auf diese Weise die Klingen schädigen kann. Stellen Sie vor jeder Nutzung sicher, dass Ihre Klingen in Ordnung sind.

# DEN NUTRIBLAST ZUBEREITEN

## Ihren Drink genießen

### In nur ein paar einfachen Schritten!

- 1 Den Becher mit 50 % Blattgemüse und 50 % Obst füllen.
- 2 Mit Wasser bis zur MAX-Linie füllen (nach Belieben kann man auch Eis hinzugeben).
- 3 Wenn Sie wollen, kann man auch 1/8 oder 1/4 Nüsse oder Samen hinzugeben.
- 4 Den Klingenaufsatz befestigen und mixen, bis alles cremig gemischt ist.



### BLATTGEMÜSE – 50 %

Blattgemüse aus der folgenden Liste oder eine Kombination davon auswählen. Den großen Becher mit bis zu 50 % Blattgemüse füllen. Für jeden Blast zwei volle Tassen (zwei Handvoll) Gemüseblätter vorbereiten.

- Blattkohl
- Mangold
- Grünkohl
- Römersalat
- Spinat
- Frühgemüse

### OBST – 50 %

Obst nach Belieben auswählen (50 % Ihres Nutriblasts)

- Apfel
- Grüne Trauben
- Pfirsich
- Avocado
- Guave
- Birne
- Banane
- Honigmelone
- Ananas
- Brombeeren
- Kiwi
- Pflaume
- Heidelbeeren
- Mango
- Himbeeren
- Warzenmelone
- Nektarine
- Rote Trauben
- Preiselbeeren
- Orangen
- Erdbeeren
- Feige
- Papaya
- Wassermelone

### BOOSTS – 1/4 TASSE

Die folgenden Zutaten sind ein wichtiger Teil Ihres Nutribullet Nutriblasts, sie liefern wichtige Nährstoffe. 1/8 bis 1/4 Tasse zu jedem Blast hinzugeben.

- | Nüsse                              | Samen                                   | Zusätzlich                        |
|------------------------------------|---|-----------------------------------|
| <input type="radio"/> Mandeln      | <input type="radio"/> Chia-Samen        | <input type="radio"/> Goji-Beeren |
| <input type="radio"/> Cashew-Nüsse | <input type="radio"/> Leinsamen         | <input type="radio"/> Acai-Beeren |
| <input type="radio"/> Walnüsse     | <input type="radio"/> Hanfsamen         |                                   |
|                                    | <input type="radio"/> Kürbiskerne       |                                   |
|                                    | <input type="radio"/> Sesamsamen        |                                   |
|                                    | <input type="radio"/> Sonnenblumenkerne |                                   |





# NUTRi BULLET®

Entretien et exploitation



Une vie saine signifie également manger sainement!

# CONSIGNES IMPORTANTES DE SÉCURITÉ ET AVERTISSEMENTS

## CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

### POUR VOTRE SÉCURITÉ, LISEZ SOIGNEUSEMENT TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER VOTRE NUTRIBULLET.

L'utilisation d'appareils électriques devrait toujours se faire en respectant certaines consignes de sécurité, à savoir :

- Attention ! Afin d'éviter tout risque de choc électrique, n'immergez jamais le cordon, la fiche ou la base-moteur dans l'eau ou d'autres liquides.
- Cet appareil possède une fiche polarisée (une broche est plus large que l'autre) afin d'éviter tout danger de décharge électrique. Cette fiche s'insérera correctement dans une seule position dans une prise polarisée. Si la fiche ne s'insère pas correctement dans la prise, inversez-la. Si la fiche ne s'insère toujours pas, communiquez avec un électricien qualifié. **Ne tentez pas de modifier la fiche de quelque façon que ce soit.**
- L'utilisation d'accessoires non recommandés ou vendus par le fabricant peut provoquer un incendie, un choc électrique ou des blessures.

- **NE PAS UTILISER CE PRODUIT AVEC N'IMPORTE QUEL TYPE D'ADAPTATEUR OU DE DISPOSITIF DE CONVERTISSEUR DE TENSION. CET APPAREIL EST FABRIQUÉ EN CONFORMITÉ AVEC LES AMÉRICAINS ET LES NORMES CANADIENNES EN MATIÈRE D'ÉLECTRICITÉ ET TYPES DE PRISE.**
- **UTILISATION DES ADAPTATEURS ET CONVERTISSEURS EST CONSIDÉRÉ COMME UNE MODIFICATION NON AUTORISÉE DU PRODUIT ET, EN TANT QUE TELS ANNULE LA GARANTIE.**
- **DOMMAGE DE CE PRODUIT DANS DES ENDROITS AVEC DIFFÉRENTES SPÉCIFICATIONS ÉLECTRIQUES PEUT ENDOMMAGER LE PRODUIT.**

- Débranchez le NUTRIBULLET quand il n'est pas utilisé. Assurez-vous que l'appareil est débranché avant de l'assembler, de le démonter, d'ajouter des pièces supplémentaires et de le nettoyer.
- Évitez de tirer, tordre ou maltraiter le cordon d'alimentation.
- Ne laissez pas le cordon pendre sur le côté d'un comptoir ou d'une table.
- Ne laissez pas le cordon toucher à des surfaces chaudes, y compris la cuisinière.
- Vérifiez régulièrement que le cordon et la fiche ne soient pas endommagés. N'utilisez pas un appareil avec un cordon ou une fiche endommagé. Cessez d'utiliser l'appareil s'il fonctionne mal ou s'il a été tombé ou endommagé. Communiquez avec le Service à la clientèle pour obtenir un appareil de remplacement.
- Évitez de toucher aux pièces mobiles.
- Afin d'éviter toute blessure ou d'endommager l'appareil, gardez toujours les mains et les ustensiles hors de portée des lames lorsque vous hachez ou mélangez des aliments. Vous pouvez utiliser une raclette, mais seulement lorsque le mélangeur/hacheur ne fonctionne pas.

- **NE LAISSEZ JAMAIS LE NUTRIBULLET SANS SURVEILLANCE PENDANT QU'IL FONCTIONNE.**
- **UNE ÉTROITE SURVEILLANCE EST NÉCESSAIRE LORSQUE L'APPAREIL EST UTILISÉ PAR OU PRÈS DES ENFANTS.**

- Pour éviter une surchauffe, ne jamais faire fonctionner le moteur pendant plus d'une minute à la fois, car ceci pourrait définitivement endommager le moteur. Si le moteur s'arrête, retirez la base-moteur et laissez-la refroidir pendant une heure avant de vous servir à nouveau de l'appareil. Votre NUTRIBULLET est muni d'un interrupteur thermique interne qui arrête l'appareil en cas de surchauffe.

La base-moteur se réenclenchera une fois l'appareil débranché et l'interrupteur thermique refroidi.

- Afin de réduire le risque de blessure, assurez-vous que le porte-lame est solidement vissé sur la tasse avant de placer celle-ci sur la base-moteur et d'utiliser l'appareil.
- N'utilisez jamais le NUTRIBULLET à l'extérieur en cas de mauvais temps, comme sous la pluie ou dans un milieu humide.
- **Les lames sont coupantes. Manipulez avec précaution.**
- **Avant chaque utilisation, vérifiez que le joint d'étanchéité est fermement en place dans la partie inférieure des lames plates ou cruciformes.**
- **Le NUTRIBULLET n'est pas conçu pour être utilisé dans un four micro-ondes. Ne placez pas les tasses, la base-moteur ou les accessoires du NUTRIBULLET dans le micro-ondes car cela peut endommager l'appareil.**
- Afin de réduire le risque de blessure ou de dommage à l'appareil, gardez les mains et les ustensiles loin de la lame tranchante.
- Ne mélangez jamais des boissons gazeuses. La mise sous pression créée par la libération des gaz peut faire éclater le contenant et produire d'éventuelles blessures.
- **Ne mélangez pas des liquides chauds dans les contenants.**
- **Ne jamais utiliser la Lame d'Extraction pour mixer sans liquide, sinon la lame peut se détériorer.**
- **Ne pas mettre des liquides chauds dans les récipients avant de les mélanger. Commencer avec des ingrédients frais ou à la température ambiante. Les ingrédients chauffés peuvent créer une pression interne dans le récipient fermé, ils peuvent donc jaillir à l'ouverture et provoquer des brûlures.**
- **ATTENTION ! les frottements de la lame en rotation peuvent causer une surchauffe des ingrédients et créer une pression interne dans le récipient fermé. Ne pas faire fonctionner plus d'une minute d'affilée. Si le récipient est chaud au toucher, laissez-le refroidir avant de l'ouvrir prudemment, dirigez-le loin de votre corps.**
- **Ne pas laisser une préparation mélangée reposer à l'intérieur d'un récipient fermée sans reposer en premier la pression interne.**
- **Ne pas laisser une préparation mélangée reposer de longs moments dans le récipient fermé. Les sucres des fruits et des légumes fermentent, et provoquent une accumulation de pression dans le récipient qui peut causer l'explosion et la pulvérisation des ingrédients à l'ouverture du conteneur ou quand celui-ci est bougé ou ouvert.**
- **Ne jamais se servir du NutriBullet avec la Lame Extracteur de broyage sans liquide sous peine d'endommager la lame.**

- L'effet centrifuge de votre NutriBullet requiert d'utiliser des liquides pour faire les Nutriblasts et autres boissons nutritives. Il ne doit pas être utilisé comme un broyeur à glace et sans liquide. Pour faire un Nutriblast froid et délicieux, nous suggérons que vous preniez des fruits congelés et des liquides refroidis. Par ailleurs, vous pouvez ajouter de la glace pilée jusqu'à 25% du volume total de la tasse avec de l'eau ou autre liquide jusqu'à la limite du trait « Max- ». Ne broyez pas de la glace ou tout autre produit dur sans liquide car un tel emploi prolongé peut émousser ou endommager les lames. Les vérifier soigneusement toujours avant chaque emploi.
- Ne jamais enlever l'ensemble lame/tasse de la base avant que le moteur ne soit complètement arrêté. Enlever l'ensemble lame/tasse pendant que la base est en fonction, peut endommager la fixation de la lame ou l'entraînement du moteur.
- Pour arrêter le NUTRIBULLET- tourner simplement dans le sens opposé (vers la droite) pour dégager le combiné et arrêter d'appuyer sur la tasse. Une fois l'arrêt complet de la base, vous pouvez l'enlever.

## AVERTISSEMENT !

- SI VOUS PRENEZ DES MÉDICAMENTS, EN PARTICULIER DES HYPOCHOLESTÉROLÉMIANTS, DES ANTICOAGULANTS, DES MÉDICAMENTS POUR LA TENSION ARTÉRIELLE, DES TRANQUILLISANTS OU DES ANTIDÉPRESSEURS, CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN AVANT DE CONSOMMER LES RECETTES NUTRIBLAST.
- CE PROGRAMME NE VISE PAS À REMPLACER LES CONSEILS MÉDICAUX OU SE SUBSTITUER À UN MÉDECIN. SI VOUS ÊTES MALADE OU SOUPÇONNEZ QUE VOUS ÊTES MALADE, VOUS DEVRIEZ VOIR UN MÉDECIN. SI VOUS PRENEZ UN MÉDICAMENT SUR ORDONNANCE VOUS NE DEVRIEZ JAMAIS CHANGER VOTRE RÉGIME ALIMENTAIRE SANS D'ABORD CONSULTER VOTRE MÉDECIN, CAR TOUTE MODIFICATION DU RÉGIME ALIMENTAIRE AFFECTERA LES EFFETS DE CE MÉDICAMENT SUR ORDONNANCE.
- NE CONSOMMEZ PAS DES RECETTES NUTRIBLAST SI VOUS ÊTES ENCEINTE OU SI VOUS ALLAITEZ, OU SI VOUS AVEZ MOINS DE 18 ANS.
- SI VOUS ÊTES ENCEINTE OU SI VOUS ALLAITEZ, OU SI VOUS AVEZ MOINS DE 18 ANS, VOUS DEVRIEZ DEMANDER L'AVIS DE VOTRE MÉDECIN.
- LES PÉPINS ET NOYAUX ÉNUMÉRÉS CI-DESSOUS CONTIENNENT DES PRODUITS CHIMIQUES QUI LIBÈRENT DU CYANURE DANS LE CORPS LORSQU'ILS SONT INGÉRÉS. N'UTILISEZ PAS CES PÉPINS ET NOYAUX DANS LE NUTRIBULLET :
  - PÉPINS DE POMME
  - NOYAUX DE CERISE
  - NOYAUX DE PÊCHE
  - NOYAUX D'ABRICOT
  - NOYAUX DE PRUNE

# NETTOYAGE DU NUTRIBULLET

Tout le monde a horreur de nettoyer et, en ce sens, le **NUTRIBULLET** constitue une merveilleuse économie de temps.

**AVERTISSEMENT :**  
**DÉBRANCHEZ TOUJOURS LE NUTRIBULLET AVANT DE LE NETTOYER**  
**OU DE L'ASSEMBLER.**

## Nettoyage du NUTRIBULLET

Le nettoyage du **NUTRIBULLET** est si facile... Il suffit de mettre les pièces (sauf la base-moteur et les porte-lames) dans le compartiment supérieur du lave-vaisselle, ou encore de les laver à la main l'eau chaude savonneuse et de rincer.

**AVERTISSEMENT :**  
**NE LAVEZ PAS LES LAMES DANS LE LAVE-VAISSELLE. LES TASSES DU**  
**NUTRIBULLET PEUVENT ÊTRE LAVÉES DANS LE LAVE-VAISSELLE EN LES**  
**PLAÇANT DANS LE COMPARTIMENT SUPÉRIEUR ET EN UTILISANT LE CYCLE**  
**NORMAL. LES TASSES ET LES LAMES DU NUTRIBULLET NE DOIVENT JAMAIS ÊTRE**  
**STÉRILISÉES DANS L'EAU BOUILLANTE CAR CELA DÉFORME LE PLASTIQUE.**

## NETTOYAGE DIFFICILE

Si des ingrédients sèchent à l'intérieur du **NUTRIBULLET**, facilitez le nettoyage en remplissant le bol aux 2/3 d'eau savonneuse et vissez la lame-broyeuse. Placez la tasse sur la base-moteur du **NUTRIBULLET** et mélangez pendant 20 à 30 secondes. Cela détachera les ingrédients collés, puis un léger frottement fera tout partir !

## NETTOYAGE DE LA BASE-MOTEUR DU NUTRIBULLET

La plupart du temps, la base-moteur ne se salit pas vraiment; mais si vous négligez de bien visser la lame sur la tasse, les liquides peuvent fuir et se retrouver dans la base et les boutons de commande.

**Voici comment nettoyer la base.**


**ÉTAPE 1 :** Le plus important est de **DÉBRANCHER** la base-moteur !


**ÉTAPE 2 :** Utilisez un chiffon humide pour nettoyer l'intérieur et l'extérieur de la base-moteur.

- **N'IMMERGEZ JAMAIS LA BASE-MOTEUR DANS L'EAU ET NE LA METTEZ JAMAIS DANS LE LAVE-VAISSELLE.**
- Ne mettez jamais les mains ou des ustensiles à proximité de la lame en mouvement, et n'employez jamais vos mains ou des ustensiles pour appuyer sur les boutons de commande quand la base-moteur est branchée.


# MODE D'EMPLOI


## Extraction


- 

**1** Remplir d'ingrédients la grande tasse ou la petite tasse.
- 2** Ajouter le liquide de votre choix jusqu'au trait MAX. (le liquide est obligatoire !).
- 

**3** Visser la Lame Extracteur sur le grande tasse et serrer fermement à la main pour s'assurer que le récipient est bien fermé.


- 4** Retourner et mettre le porte-lame et la tasse sur la Base. Appuyer et visser pour une extraction d'une minute maximum. Si vous avez besoin d'extraire davantage, répétez le processus par intervalles d'une minute ceci jusqu'à 3 fois pour obtenir la consistance désirée. Si vous avez besoin de plus de 3 extractions d'une minute chacune, laissez refroidir la base à haute puissance pendant 2 à 3 minutes après la troisième extraction, avant de recommencer l'opération.


- 5** Pour arrêter le **NUTRIBULLET**- tourner simplement dans le sens opposé (vers la droite) pour dégager le combiné et arrêter d'appuyer sur la tasse. Une fois l'arrêt complet de la base, vous pouvez l'enlever.



**ATTENTION ! LES FROTTEMENTS DE LA LAME EN ROTATION PEUVENT CAUSER UNE SURCHAUFFE DES INGRÉDIENTS ET CRÉER UNE PRESSION INTERNE DANS LE RÉCIPENT FERMÉ. NE PAS FAIRE FONCTIONNER PLUS D'UNE MINUTE D'AFFILÉE. SI LE RÉCIPENT EST CHAUD AU TOUCHER, LAISSEZ-LE REFROIDIR AVANT DE L'OUVRIER PRUDEMMENT, DIRIGEZ-LE LOIN DE VOTRE CORPS.**

# MODE D'EMPLOI

## Broyage

La lame-broyeuse permet de transformer les ingrédients secs en poudre. Elle est idéale pour broyer l'avoine, les noix et les graines.

- 1 Mettez les ingrédients dans la grande tasse ou la petite tasse.



- 2 Vissez la lame-broyeuse.



- 3 Placez la tasse sur la base-moteur. Appuyez et tournez pour verrouiller le moteur.



- 4 Broyez vos ingrédients jusqu'à ce que vous obteniez la consistance désirée.



- 5 Pour arrêter le **NUTRIBULLET**- tourner simplement dans le sens opposé (vers la droite) pour dégager le combiné et arrêter d'appuyer sur la tasse. Une fois l'arrêt complet de la base, vous pouvez l'enlever.



# MODE D'EMPLOI

## La Technique par Impulsion

Parfois si vous remplissez trop les tasses avec les ingrédients ou n'ajoutez Parce que le moteur NUTRIBULLET est tellement puissant, il émulsionne les ingrédients quand vous extrayez. C'est pourquoi quand vous voulez manger des aliments tels qu'une salsa à texture épaisse ou des oignons grossièrement hachés, la Technique par impulsion est fondamentale. On doit quelque peu s'habituer à l'Impulsion, mais une fois accoutumé, vous serez un(e) Pro en un rien de temps.

Pour impulser, vous appuyez brièvement sur la tasse et relâcher immédiatement. Pour des aliments que vous souhaitez hachés grossièrement, vous n'avez besoin que d'appuyer très légèrement sur le haut de la tasse. Ensuite, attendez que les lames soient complètement arrêtées et redonnez une autre impulsion jusqu'à ce que vous obteniez la consistance désirée.

**LE SECRET :** Le truc pour une Impulsion réussie est de s'assurer que l'appareil ne se mette pas accidentellemnt sur le mode « verrouillage » Pour éviter ceci, utiliser simplement votre autre main, appuyez fermement sur la tasse dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pendant l'impulsion.

- 1** Pour commencer, tenez la tasse à la base **et appuyer fermement sur la tasse dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour l'empêcher de se bloquer.**
- 2** Avec votre autre main, appuyer légèrement sur le haut de la tasse et relacher immédiatement. Continuer l'impulsion jusqu'à ce que vous obteniez la consistance voulue.





## MODE D'EMPLOI

### La Technique par Secousses

Parfois si vous remplissez trop les tasses avec les ingrédients ou n'ajoutez pas suffisamment d'eau, les résultats peuvent augmenter la densité de la mixture. Cela rend plus difficile pour les ingrédients vers le haut de la tasse à descendre et atteindre la lame. Si certains ingrédients ont du mal à descendre vers la lame, utilisez simplement la Technique par Frappes.

- 1 Ôtez du Socle le montage tasse et lame.
- 2 Avec la tasse lame en main, secouez le tout comme un shaker pour cocktail. Puis replacez le tout sur le Socle.
- 3 Pour arrêter le **NUTRIBULLET**- tourner simplement dans le sens opposé (vers la droite) pour dégager le combiné et arrêter d'appuyer sur la tasse. Une fois l'arrêt complet de la base, vous pouvez l'enlever.



### La Technique par Frappes

Pour les ingrédients difficiles qui collent et s'accrochent sur les côtés de la tasse au lieu de revenir vers la zone de coupe, utilisez simplement la Technique par Frappes.

- 1 Ôtez du Socle le montage tasse et lame et frappez le montage tasse et lame sur le comptoir pour forcer les ingrédients vers le bas en direction des lames.
- 2 Replacez le montage tasse et lame sur le Socle et terminez le processus.
- 3 Pour arrêter le **NUTRIBULLET**- tourner simplement dans le sens opposé (vers la droite) pour dégager le combiné et arrêter d'appuyer sur la tasse. Une fois l'arrêt complet de la base, vous pouvez l'enlever.





# NETTOYAGE DU NUTRIBULLET

Tout le monde a horreur de nettoyer et, en ce sens, le **NUTRIBULLET** constitue une merveilleuse économie de temps.

**AVERTISSEMENT :**  
**DÉBRANCHEZ TOUJOURS LE NUTRIBULLET AVANT DE LE NETTOYER**  
**OU DE L'ASSEMBLER.**

## Nettoyage du NUTRIBULLET

Le nettoyage du **NUTRIBULLET** est si facile... Il suffit de mettre les pièces (sauf la base-moteur et les porte-lames) dans le compartiment supérieur du lave-vaisselle, ou encore de les laver à la main l'eau chaude savonneuse et de rincer.

**AVERTISSEMENT :**  
**NE LAVEZ PAS LES LAMES DANS LE LAVE-VAISSELLE. LES TASSES DU**  
**NUTRIBULLET PEUVENT ÊTRE LAVÉES DANS LE LAVE-VAISSELLE EN LES**  
**PLAÇANT DANS LE COMPARTIMENT SUPÉRIEUR ET EN UTILISANT LE CYCLE**  
**NORMAL. LES TASSES ET LES LAMES DU NUTRIBULLET NE DOIVENT JAMAIS ÊTRE**  
**STÉRILISÉES DANS L'EAU BOUILLANTE CAR CELA DÉFORME LE PLASTIQUE.**

## NETTOYAGE DIFFICILE

Si des ingrédients sèchent à l'intérieur du **NUTRIBULLET**, facilitez le nettoyage en remplissant le bol aux 2/3 d'eau savonneuse et vissez la lame-broyeuse. Placez la tasse sur la base-moteur du **NUTRIBULLET** et mélangez pendant 20 à 30 secondes. Cela détachera les ingrédients collés, puis un léger frottage fera tout partir !

## NETTOYAGE DE LA BASE-MOTEUR DU NUTRIBULLET

La plupart du temps, la base-moteur ne se salit pas vraiment; mais si vous négligez de bien visser la lame sur la tasse, les liquides peuvent fuir et se retrouver dans la base et les boutons de commande.

**Voici comment nettoyer la base.**

**ÉTAPE 1 :** Le plus important est de DÉBRANCHER la base-moteur !

**ÉTAPE 2 :** Utilisez un chiffon humide pour nettoyer l'intérieur et l'extérieur de la base-moteur.

- **N'IMMERGEZ JAMAIS LA BASE-MOTEUR DANS L'EAU ET NE LA METTEZ JAMAIS DANS LE LAVE-VAISSELLE.**
- Ne mettez jamais les mains ou des ustensiles à proximité de la lame en mouvement, et n'employez jamais vos mains ou des ustensiles pour appuyer sur les boutons de commande quand la base-moteur est branchée.

FR



**Rincez rapidement tous les éléments (sauf la base-moteur) à l'eau savonneuse avant de les utiliser !**

L'opération est très simple ! Sortez votre **NUTRIBULLET** et rincez rapidement les tasses et les lames à l'eau savonneuse tiède. Vous êtes ensuite prêt à créer votre première **NUTRIBLAST** !

**Il est temps maintenant de faire  
votre premier smoothie  
NUTRIBLAST !**



## POINT DE DÉPART



### Étape 1 : Mettez 50 % de légumes à feuilles dans la grande tasse.

Deux tasses donnent une portion complète de légumes à feuilles; c'est la quantité à utiliser dans les premières semaines. Cela correspond à deux bonnes poignées.

### Étape 2 : Mettez 50 % de fruits dans la grande tasse.

Une portion de fruits équivaut généralement à une tasse. Nous vous suggérons d'ajouter une banane ou un avocat à chaque smoothie pour le rendre plus « crémeux ». Ajoutez ensuite trois autres fruits (ou plus si vous pouvez !) dans votre grande tasse



**Étape 3 : Ajoutez l'eau au goût.** Nous vous suggérons d'ajouter l'eau à peu près jusqu'en haut des autres ingrédients. Si vous voulez un smoothie plus épais, ajoutez moins d'eau. Si vous voulez un smoothie plus liquide, ajoutez plus d'eau.

### Étape 4 : Ajoutez votre « carburant » (facultatif).

Ajoutez une poignée de noix, de graines ou de baies de goji pour bénéficier de certains acides gras essentiels ! Vous obtenez ainsi un smoothie **NUTRIBLAST** plus nutritif et plus bourratif.



**Étape 5 : Vissez la lame du NUTRIBULLET, extrayez, dégustez !** Vissez la lame, puis placez la tasse sur la base-moteur. Appuyez et tournez pour la verrouiller en position « marche » (elle fonctionnera dans la bonne position !). Continuez l'opération d'extraction jusqu'à ce que vous obteniez une consistance lisse. Tournez la tasse à l'aide de la poignée et retirez-la !

**Étape 6 :** Pour arrêter le **NUTRIBULLET**- tourner simplement dans le sens opposé (vers la droite) pour dégager le combiné et arrêter d'appuyer sur la tasse. Une fois l'arrêt complet de la base, vous pouvez l'enlever.

**NOTE!**

- 1 VOUS DEVEZ TOUJOURS AJOUTER DU LIQUIDE AVANT DE MIXER UN NUTRIBLAST.**
- 2 NE PAS REMPLIR LE VERRE COMPLÈTEMENT! TOUJOURS VÉRIFIER QUE VOS INGRÉDIENTS ET LIQUIDE(S) NE DÉPASSENT PAS LA LIMITE MAXIMUM.**
- 3 NE PAS REMPLIR LE VERRE COMPLÈTEMENT! TOUJOURS VÉRIFIER QUE VOS INGRÉDIENTS ET LIQUIDE(S) NE DÉPASSENT PAS LA LIMITE MAXIMUM.**

**NUTRIBLAST**

- Ajouter de l'eau à la ligne MAX
- Ajouter la glace (optionnel – à hauteur de 25% de vos ingrédients du Blast total.)
- Ajoutez le « carburant »
- 50 % de fruits (le plus de variétés possible !)
- 50 % de légumes à feuilles (2 tasses = 1 portion)

## AVERTISSEMENT

**MAUVAISES GRAINES :** Même si l'EXTRACTION DES NUTRIMENTS peut être incroyablement bénéfique, les noyaux et les pelures des fruits n'ont pas tous la même valeur. Les pépins et noyaux énumérés ci-dessous contiennent des produits chimiques qui libèrent du cyanure dans le corps lorsqu'ils sont ingérés. **N'UTILISEZ PAS** ces pépins et noyaux dans le NUTRIBULLET :

- Pépins de pomme
- Noyaux de cerise
- Noyaux de pêche
- Noyaux d'abricot
- Noyaux de prune

**NOTE:** L'effet centrifuge de votre NUTRIBULLET requiert d'utiliser des liquides pour faire les Nutriblasts et autres boissons nutritives. Il ne doit pas être utilisé comme un broyeur à glace et sans liquide. Pour faire un NUTRIBLAST froid et délicieux, nous suggérons que vous preniez des fruits congelés et des liquides refroidis. Par ailleurs, vous pouvez ajouter de la glace pilée jusqu'à 25% du volume total de la tasse avec de l'eau ou autre liquide jusqu'à la limite du trait « Max- ». Ne broyez pas de la glace ou tout autre produit dur sans liquide car un tel emploi prolongé peut é mousser ou endommager les lames. Les vérifier soigneusement toujours avant chaque emploi.

# COMMENT FAIRE UN NUTRIBLAST

## Dégustez-en 2 par jour !

### 4 étapes faciles !

- 1 Remplissez la tasse avec **50 % de légumes à feuilles + 50 % de fruits.**
- 2 Remplissez votre conteneur avec du liquide sans dépasser la ligne "MAXIMUM" (ajoutez des glaçons si vous le désirez mais pas plus de 25% du volume total de vos ingrédients.).
- 3 Ajoutez 1/8 à 1/4 de tasse de noix et/ou de graines, si désiré.
- 4 Vissez la lame du **NUTRIBULLET** et mélangez jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.



### Légumes à feuilles - 50 %

Choisissez dans la liste des légumes à feuilles ci-dessous, ou faites des mélanges ! Remplissez la grande tasse avec un maximum de 50 % de légumes à feuilles. Donne jusqu'à 2 tasses pleines (2 poignées) de légumes à feuilles par smoothie.

- Chou vert
- Feuilles de chou vert
- Laitue romaine
- Épinard
- Légumes Printaniers
- Bette à cardes

### Fruits - 50%

Choisissez autant de fruits que vous voulez, jusqu'à concurrence de 50 % de votre **NUTRIBLAST**.

- Pomme
- Avocat
- Banane
- Mûres
- Bleuets
- Melon
- Canneberges
- Figue
- Raisins verts
- Goyave
- Melon de miel
- Kiwi
- Mangue
- Nectarine
- Orange
- Papaye
- Pêche
- Poire
- Ananas
- Prune
- Framboises
- Raisins rouges
- Fraises
- Pastèque

### Carburants - 65mL (1/4 tasse)

Les ingrédients ci-dessous forment une partie importante de votre **NUTRIBLAST** en ajoutant des fibres et des éléments nutritifs supplémentaires à chaque gorgée. Ajoutez 1/8 à 1/4 de tasse au smoothie.

- Noix**
- Amandes
- Noix de cajou
- Noix de Grenoble
- Graines**
- Graines de chia
- Graines de lin
- Graines de chanvre
- Graines de citrouille
- Graines de sésame
- Graines de tournesol
- Super Chargers**
- Baies de goji
- Baies d'açaï





# NUTRi BULLET®

Manutenzione e funzionamento



Una vita sana significa anche mangiare sano!

# IMPORTANTI INFORMAZIONI E AVVERTENZE DI SICUREZZA.

## SEGUIRE QUESTE ISTRUZIONI PER LA PROPRIA

SICUREZZA. PRIMA DI UTILIZZARE NUTRIBULLET,  
LEGGERE ATTENTAMENTE TUTTE LE AVVERTENZE DI SICUREZZA.

Quando si usano apparecchi elettrici occorre sempre osservare alcune regole di base:

- **Attenzione!** Per evitare il rischio di scosse elettriche, non immergere né il cavo, né la spina, né la base del frullatore in acqua o altri liquidi.
- L'utilizzo di accessori non consigliati o non venduti dal produttore possono originare incendi, scosse elettriche o lesioni.

**• NON UTILIZZARE IL PRODOTTO CON ADATTATORI O TRASFORMATORI DI TENSIONE. QUESTA UNITÀ È STATA PRODOTTA IN CONFORMITÀ AGLI STANDARD ELETTRICI / ALLE SPINE ELETTRICHE DI USA E CANADA.**

**• L'UTILIZZO DI ADATTATORI O TRASFORMATORI DI TENSIONE È DA CONSIDERARSI UN'ALTERAZIONE DEL PRODOTTO E PUÒ INVALIDARE LA GARANZIA. PER EVITARE DANNI AL PRODOTTO, NON UTILIZZARE L'APPARECCHIO IN LUOGHI CHE PREVEDONO STANDARD ELETTRICI DIVERSI.**

**• QUANDO NON IN USO, SCOLLEGARE NUTRIBULLET DALLA PRESA ELETTRICA. ASSICURARSI CHE IL DISPOSITIVO SIA SCOLLEGATO DALLA PRESA ELETTRICA PRIMA DI PROCEDERE AL MONTAGGIO/SMONTAGGIO, ALL'AGGIUNTA DI ACCESSORI E ALLA PULIZIA.**

Non tirare, torcere, o danneggiare il cavo di alimentazione.

- Fare in modo che il cavo non penda dal lato del bancone o da un tavolo.
- Evitare che il cavo entri in contatto con superfici calde, tra cui i fornelli.
- Controllare periodicamente che il cavo e la spina non siano danneggiati. Non utilizzare alcun dispositivo con il cavo o la spina danneggiati. In caso di malfunzionamento dell'apparecchio oppure se viene lasciato cadere oppure se è danneggiato in qualsiasi modo, interromperne l'uso. Contattare il Servizio Clienti per assistenza e per ottenere una sostituzione.
- Evitare il contatto con parti in movimento.
- Tenere le mani e gli utensili lontani dalla lama mentre si effettua il taglio o si mescola cibo per ridurre il rischio di gravi lesioni personali o danni al dispositivo. Si può utilizzare un raschietto, ma solo quando la lama del frullatore/cibo non è in funzione.
- **NON LASCIARE MAI IL NUTRIBULLET INCUSTODITO MENTRE È IN FUNZIONE.**
- **UN CONTROLLO RAVVICINATO È NECESSARIO QUANDO UN QUALSIASI DISPOSITIVO VIENE UTILIZZATO DA BAMBINI O VICINI A LORO.**
- Per evitare il surriscaldamento, non far funzionare il motore per più di un minuto alla volta, in quanto ciò può provocargli dei danni permanenti. Se il motore smette di funzionare, scollegare la base dalla spina e lasciarlo raffreddare per un'ora prima di utilizzarlo nuovamente. Il NUTRIBULLET ha un interruttore termico interno che spegne l'apparecchio in caso di surriscaldamento. L'unità di alimentazione viene resettata quando il dispositivo è scollegato e la protezione termica si raffredda.
- Per ridurre il rischio di lesioni e perdite, assicurarsi che la base della lama sia avvitata sulla tazza prima di posizionarlo sull'unità di alimentazione e di avviare l'apparecchio.
- Non utilizzare NUTRIBULLET all'aperto, se esposti a elementi atmosferici come pioggia o altre condizioni di bagnato.

o Le lame sono affilate. Maneggiare con cura.

o **NON INSERIRE LA LAMA NELL'UNITÀ DI ALIMENTAZIONE SENZA PRIMA ATTACCARE LA TAZZA.**

o Controllare la guarnizione per assicurarsi che sia completamente inserita l'unità con la lama a croce o la lama piatta prima di ogni utilizzo.

o Il NUTRIBULLET non va usato in forni a microonde. Non inserire le tazze NUTRIBULLET, l'unità di alimentazione o gli accessori in un forno a microonde in quanto possono causare danni all'elettrodomestico.

o Per ridurre il rischio di lesioni personali o danni al dispositivo, tenere le mani e gli utensili lontani dalla lama di taglio.

- Non mescolare mai bevande gassate. La pressione interna dei gas rilasciati potrebbe causare lo scoppio del contenitore, e causare una possibile ferita.
- Non mettere liquidi bollenti in nessuno dei vassoi di miscelazione prima della miscelazione. Iniziare con ingredienti a temperatura fresca o temperatura ambiente. Gli ingredienti riscaldati possono creare della pressione interna nel vassoio di miscelazione sigillato, e questo potrebbe esplodere e causare un problema termico.
- Non mettere in funzione il NutriBullet quando le tazze sono vuote perché possono danneggiare l'unità.
- **ATTENZIONE!** La frizione dalle lame rotanti possono causare un surriscaldamento degli ingredienti e generare pressione interna nel vassoio sigillato. Non mettere in funzione continuamente per più di un minuto. Se il vassoio è caldo al tocco, lasciare raffreddare prima di aprirlo puntandolo con attenzione lontano dal proprio corpo.
- Fare in modo che nessuna miscela sieda all'interno di un vassoio sigillato senza aver prima rilasciato la pressione interna.
- Fare in modo che le miscele non rimangano per lunghi periodi in un contenitore sigillato. Gli zuccheri nella frutta e nella verdura possono fermentare, causando un aumento della pressione e l'espansione nel vassoio che possono causare lo scoppio degli ingredienti e la loro caduta quando il vassoio viene spostato o aperto.
- Non usare il NutriBullet con la Lama Estrattore per miscelare senza liquido in quanto così facendo si potrebbe danneggiare la lama.
- L'azione ciclonica del NutriBullet richiede l'uso di liquidi per fare i NutriBlasts e altre

bevande nutrienti. Non è destinato ad essere utilizzato come tritagliaccio, e neppure ad uso senza liquidi. Per fare un delizioso NutriBlast freddo, si consiglia di utilizzare la frutta congelata e liquidi refrigerati.

In alternativa, è possibile aggiungere ghiaccio tritato, fino al 25% del volume totale della tazza, con acqua o altro liquido riempito fino alla linea "MAX--". Non schiacciare il ghiaccio o altri oggetti duri, senza liquido, in quanto tale uso prolungato potrebbero intaccare o danneggiare le lame. Ispezionare sempre le lame prima di ogni utilizzo.

- Non rimuovere mai la tazza /il gruppo lama dalla base di alimentazione fino a quando il motore sia completamente fermo. La rimozione / montaggio della tazza/lama, mentre la base di alimentazione è ancora in esecuzione può danneggiare l'accoppiamento della lama o il motoriduttore.
- Per arrestare il motore, si deve effettuare una torsione per rilasciare la tazza se in modalità di blocco e fermare premendo giù sul montaggio tazza / lama se in modalità di impulso e attendere che il motore si arresti completamente.

## AVVERTENZE!

- SE SI STANNO ASSUMENDO MEDICINALI COME ANTI-COLESTEROLO, FLUIDIFICANTI DEL SANGUE, FARMACI PER ABBASSARE LA PRESSIONE ARTERIOSA, SEDATIVI O ANTIDEPRESSIVI, CONSULTARE IL MEDICO PRIMA DI CONSUMARE I PRODOTTI PREPARATI CON LE RICETTE NUTRIBULLET.
- I SEMI E I NOCCIOLI ELENCATI QUI DI SEGUITO CONTENGONO SOSTANZE CHIMICHE CHE, UNA VOLTA INGERITE, RILASCIANO CIANURO NEL CORPO. NON FRULLARE CON NUTRIBULLET I SEGUENTI SEMI O NOCCIOLI:
  - SEMI DI MELA
  - NOCCIOLI DI PESCA
  - NOCCIOLI DI PRUGNA
  - NOCCIOLI DI CILIEGIA
  - NOCCIOLI DI ALBICOCCA

## INDICAZIONI PER PULIRE L'APPARECCHIO IN SICUREZZA

- PULIRE LE LAME E IL BICCHIERE SUBITO DOPO L'USO PER EVITARE CHE LA SPORCO SECCHI E ADERISCA AI RECIPIENTI. SE NECESSARIO, UTILIZZARE UNA SPAZZOLA PER STOVIGLIE AL FINE DI RIMUOVERE LO SPORCO.
- LAVARE A MANO IMPIEGANDO SOLTANTO UN DETERGENTE PER STOVIGLIE DELICATO E ACQUA CALDA (NON BOLLENTE).
- LASCIARE ASCIUGARE IMMEDIATAMENTE.
- IN CASO DI SPORCO DIFFICILE, RIEMPIRE PER METÀ IL BICCHIERE CON ACQUA CALDA E DETERGENTE PER STOVIGLIE. FISSARE LA LAMA, COLLEGARE IL BICCHIERE ALLA BASE DEL FRULLATORE E FAR FUNZIONARE PER 30/45 SECONDI. IN SEGUITO, SE NECESSARIO, UTILIZZARE UNA SPAZZOLA PER STOVIGLIE.
- NON METTERE LE LAME IN LAVASTOVIGLIE. LAVARE SOLO CON ACQUA CALDA E DETERGENTE PER STOVIGLIE.
- IL BICCHIERE NUTRIBULLET PUÒ ESSERE RIPOSTO NELLO SCOMPARTO SUPERIORE DELLA LAVASTOVIGLIE UTILIZZANDO IL CICLO DI LAVAGGIO NORMALE (NO CICLO DI STERILIZZAZIONE). NON SI DOVREBBERO MAI STERILIZZARE LE LAME NUTRIBULLET CON ACQUA BOLLENTE, POICHÉ QUESTA PUÒ DISTRUGGERE LE COMPONENTI IN PLASTICA.
- QUANDO SI PROCEDE AL LAVAGGIO DELLE LAME, NON PROVARE A RIMUOVERE LA GUARNIZIONE. È SUFFICIENTE LAVARE LE LAME CON ACQUA CALDA E DETERGENTE PER STOVIGLIE. LA RIMOZIONE DELLA GUARNIZIONE PUÒ DANNEGGIARE IN MODO PERMANENTE LA CONFIGURAZIONE DELLA LAMA E CAUSARE PERDITE. NEL CASO IN CUI, CON IL PASSARE DEL TEMPO, LA GUARNIZIONE DOVESSE ALLENTARSI O DANNEGGIARSI, CONTATTARE IL SERVIZIO CLIENTI PER LA SOSTITUZIONE DELL'ATTACCO LAMA NUTRIBULLET.

## PULIZIA DI NUTRIBULLET

Tutti odiano fare le pulizie. NUTRIBULLET ti consente di risparmiare tempo!

**AVVERTENZA:**  
**PRIMA DI PROCEDERE ALLA PULIZIA O AL MONTAGGIO, SCOLLEGARE SEMPRE NUTRIBULLET DALLA PRESA DI CORRENTE.**

### Lavaggio di NUTRIBULLET

Pulire Nutribullet è così semplice... è sufficiente mettere tutti i pezzi (a parte la base del frullatore e le lame) nello scomparto superiore della lavastoviglie oppure lavarli a mano con acqua e detergente per stoviglie prima di risciacquare.

**AVVERTENZA:**  
**GLI ATTACCHI DELLE LAME NUTRIBULLET NON SONO COMPATIBILI CON L'USO IN LAVASTOVIGLIE. I BICCHIERI NUTRIBULLET POSSONO ESSERE RIPOSTI NELLO SCOMPARTO SUPERIORE DELLA LAVASTOVIGLIE UTILIZZANDO IL CICLO DI LAVAGGIO NORMALE (NO CICLO DI STERILIZZAZIONE). NON SI DOVREBBERO MAI STERILIZZARE LE LAME NUTRIBULLET CON ACQUA BOLLENTE, POICHÉ QUESTA PUÒ DISTRUGGERE LE**

### SPORCO DIFFICILE

In caso si siano formati residui secchi di cibo all'interno di Nutribullet, agevolare la pulizia riempiendo per 2/3 il bicchiere con acqua e detergente per stoviglie. In seguito fissare una lama e avvitare il bicchiere alla base del frullatore. Far funzionare l'apparecchio per 20-30 secondi. Questa procedura dovrebbe eliminare anche i residui di cibo più difficili. Completare la pulizia con l'ausilio di una spazzola morbida.

### PULIZIA DELLA BASE FRULLATORE NUTRIBULLET

Normalmente sulla base del frullatore si accumula una quantità minima di sporco. Se la lama non viene fissata saldamente al bicchiere, però, i liquidi possono fuoriuscire e sporcare la base / i pulsanti.

Ecco come pulire la base del frullatore.

**Passo 1: scollegare sempre la base del frullatore dalla presa di corrente!**

**Passo 2: Usare un panno umido per pulire la base del frullatore internamente ed esternamente.**

**• NON IMMERGERE MAI IN ACQUA LA BASE DEL FRULLATORE. NON METTERLA MAI IN LAVASTOVIGLIE.**

**• Non avvicinare mai le mani e gli utensili alla lama in movimento; non utilizzare mai le mani/gli utensili per premere i pulsanti mentre la base del frullatore è collegata alla presa di corrente.**

**CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI**  
**D'USO ESCLUSIVAMENTE PER USO**  
**DOMESTICO**

# COME FUNZIONA

## Estrazione

- 1 Mettere tutti gli ingredienti in bicchiere piccolo o grande.
- 2 Aggiungere liquido di propria scelta fino alla linea MAX (è necessario il liquido!)
- 3 Girare la lama dell'estrattore sulla tazza alta e stringere a mano per assicurarsi che il vassoio sia sigillato.
- 4 Premere la lama del vassoio in giù sulla Base dell'Alimentazione. Premere e ruotare per estrarre per non più di 1 minuto. Se è necessaria un'ulteriore azione, attendere 1 minuto, quindi ripetere il processo di estrazione dopo 1 minuto di intervallo fino a 3 volte quante sono necessarie per ottenere la desiderata consistenza. Se sono necessarie più di 3 estrazioni da 1 minuto, lasciare la base dell'alimentazione a raffreddare per 2-3 minuti dopo la terza estrazione prima di iniziare il giro successivo. Si può osservare il processo di estrazione mentre avviene. Tenere d'occhio la consistenza. Il NUTRIBLAST è pronto quando sembra liscio e cremoso!
- 5 Per spegnere il **NUTRIBULLET** - basta ruotare in senso opposto (verso destra) per rilasciare le linguette e smettere di premere verso il basso sulla tazza. Una volta che la base di alimentazione si blocca completamente, rimuovere la tazza dalla base di alimentazione.



**ATTENZIONE!** La frizione dalle lame rotanti possono causare un surriscaldamento degli ingredienti e generare pressione interna nel vassoio sigillato. Non mettere in funzione continuamente per più di un minuto. Se il vassoio è caldo al tatto, lasciare raffreddare prima di aprirlo puntandolo con attenzione lontano dal proprio corpo.

# COME FUNZIONA

## Macina

La lama piatta è perfetta per polverizzare gli ingredienti secchi. Ideale per macinare avena, noci e semi.

- 1 Inserire tutti gli ingredienti nel bicchiere piccolo.
- 2 Fissare la lama piatta.
- 3 Collegare il bicchiere alla base del frullatore. Premere verso il basso e capovolgere per avviare il motore.

- 4 Macinare gli ingredienti fino a raggiungimento della consistenza desiderata.

- 5 Per spegnere il **NUTRIBULLET** - semplicemente ruotare in senso opposto (verso destra) per rilasciare le linguette e fermare la pressione sulla tazza. Una volta che la base di alimentazione si ferma completamente, rimuovere la tazza dalla base di alimentazione.



# COME FUNZIONA

## Tecnica Pulse

Poiché il motore **NUTRIBULLET** è così potente, emulsiona gli ingredienti quando si estrae. Ecco perché quando si vogliono fare alimenti come ad esempio la salsa grossa, o la cipolla grossa tritata, la tecnica Pulse è la chiave. Usare il Pulse richiede un po' di tempo per abituarsi, ma una volta che si prende la mano, si diventerà un professionista in pochissimo tempo!

Per usare il Pulse, è sufficiente premere verso il basso la tazza molto rapidamente e immediatamente rilasciare. Per gli alimenti che si desidera tritate grossolanamente, un rapido tocco sulla parte superiore della tazza è tutto ciò che serve. Poi si lascia che le lame si fermino completamente e si tocca di nuovo fino ad ottenere la consistenza desiderata.

**IL SEGRETO:** il trucco per un Pulse di successo è quello di fare in modo che la macchina non scivoli accidentalmente in modalità Lock On. Per evitarlo, è sufficiente usare l'altra mano per applicare pressione in senso antiorario sulla tazza come si fa per Pulse.

- 1 Per iniziare, tenere la tazza alla base e applicare pressione in senso antiorario su di essa, per evitare che si blocchi.
- 2 Con l'altra mano, toccare la parte superiore della tazza e rilasciare immediatamente. Continuare il Pulse fino ad ottenere la consistenza desiderata.





# COME FUNZIONA

## Tecnica Shake

Talvolta, a causa dei troppi ingredienti inseriti nel bicchiere o di una quantità d'acqua non sufficiente, il composto ottenuto può risultare troppo denso. Di conseguenza, gli ingredienti posizionati più in alto faticano a raggiungere la lama e non vengono frullati adeguatamente. In questo caso occorre utilizzare la tecnica "Shake".



- 1 Rimuovere la coppia bicchiere - lama dalla base del frullatore.
- 2 Agitare la coppia bicchiere- lama come se fosse un cocktail shaker. In seguito ricollocarla sulla base del frullatore.
- 3 Per spegnere il **NUTRIBULLET** - basta ruotare in senso opposto (verso destra) per rilasciare le linguette e smettere di premere verso il basso sulla tazza. Una volta che la base di alimentazione si blocca completamente, rimuovere la tazza dalla base di alimentazione.

## Tecnica Tap

In caso di ingredienti 'difficili', che tendono cioè a stazionare sulle pareti del bicchiere anziché raggiungere le lame, occorre usare la tecnica "Tap".

- 1 Rimuovere la coppia bicchiere - lama dalla base del frullatore e batterla sul piano per favorire lo spostamento degli ingredienti nella zona della lama.
- 2 Ricollocare la coppia bicchiere - lama sulla base del frullatore e completare la procedura.
- 3 Per spegnere il **NUTRIBULLET** - basta ruotare in senso opposto (verso destra) per rilasciare le linguette e smettere di premere verso il basso sulla tazza. Una volta che la base di alimentazione si blocca completamente, rimuovere la tazza dalla base di alimentazione.





# PULIZIA DI NUTRIBULLET

Tutti odiano fare le pulizie. NUTRIBULLET ti consente di risparmiare tempo!

**AVVERTENZA:**  
**PRIMA DI PROCEDERE ALLA PULIZIA O AL MONTAGGIO, SCOLLEGARE SEMPRE NUTRIBULLET DALLA PRESA DI CORRENTE.**

## Lavaggio di NUTRIBULLET

Pulire Nutribullet è così semplice... è sufficiente mettere tutti i pezzi (a parte la base del frullatore e le lame) nello scomparto superiore della lavastoviglie oppure lavarli a mano con acqua e detergente per stoviglie prima di risciacquare.

**AVVERTENZA:**  
**GLI ATTACCHI DELLE LAME NUTRIBULLET NON SONO COMPATIBILI CON L'USO IN LAVASTOVIGLIE. I BICCHIERI NUTRIBULLET POSSONO ESSERE RIPOSTI NELLO SCOMPARTO SUPERIORE DELLA LAVASTOVIGLIE UTILIZZANDO IL CICLO DI LAVAGGIO NORMALE (NO CICLO DI STERILIZZAZIONE). NON SI DOVREBBERO MAI STERILIZZARE LE LAME NUTRIBULLET CON ACQUA BOLLENTE, POICHÉ QUESTA PUÒ DISTRUGGERE LE**

## SPORCO DIFFICILE

In caso si siano formati residui secchi di cibo all'interno di Nutribullet, agevolare la pulizia riempiendo per 2/3 il bicchiere con acqua e detergente per stoviglie. In seguito fissare una lama e avvitare il bicchiere alla base del frullatore. Far funzionare l'apparecchio per 20-30 secondi. Questa procedura dovrebbe eliminare anche i residui di cibo più difficili. Completare la pulizia con l'ausilio di una spazzola morbida.

## PULIZIA DELLA BASE FRULLATORE NUTRIBULLET

Normalmente sulla base del frullatore si accumula una quantità minima di sporco. Se la lama non viene fissata saldamente al bicchiere, però, i liquidi possono fuoriuscire e sporcare la base / i pulsanti.

IT



**Prima dell'uso, risciacquare tutte le parti di Nutribullet con acqua calda e detergente per stoviglie (ad eccezione della base del frullatore)!**

Iniziare non è mai stato così semplice! Estrai Nutribullet dalla confezione e risciacqua i bicchieri e le lame con acqua calda e detergente per stoviglie. E ora preparati a creare il tuo primo Nutriblast!

È giunto il momento di preparare il tuo primo  
**Nutriblast!**



## PRIMI PASSI



### PASSO N.1:

Aggiungere il 50% di ortaggi a foglia al bicchiere grande. Due tazze costituiscono già a una porzione intera di ortaggi a foglia. È la quantità ideale per le prime due settimane. Corrisponde a circa due manciate abbondanti.

### PASSO N.2:

Aggiungere il 50% di frutta nel bicchiere grande. Generalmente una porzione consiste in una tazza di frutta. Consigliamo di aggiungere una banana o metà avocado: conferiranno al composto una consistenza cremosa. Aggiungere altri tre frutti (o di più, se rimane spazio!) al bicchiere grande.



### PASSO N.3:

Versare l'acqua nella quantità desiderata. Consigliamo di aggiungere acqua fino a raggiungimento della tacca MAX. Se desideri ottenere un NutriBlast più denso, aggiungi meno acqua. Se vuoi ottenere un NutriBlast più leggero, aggiungi una quantità maggiore di acqua senza superare la tacca MAX.

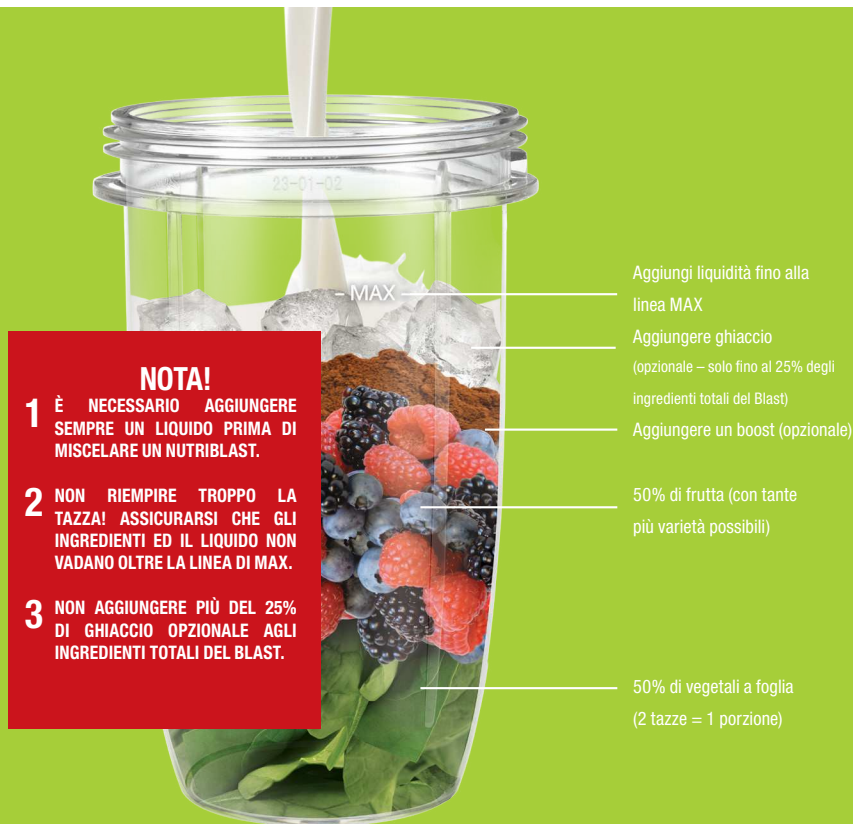
### PASSO N.4:

Aggiungi il tuo ingrediente 'boost' (opzionale). aggiungendo una manciata di noci, semi o bacche di goji arricchirai il tuo nutriblast con gli acidi grassi essenziali! gli ingredienti 'boost' rendono nutriblast ancora più nutriente e gli conferiscono proprietà sazianti.



### PASSO N.5:

Avvita la lama, frulla e bevi! applica la lama e poi colloca il bicchiere sulla base del frullatore. premi e ruota il bicchiere fino a che raggiunge la posizione "on" (te ne accorgerai perché l'apparecchio comincerà a funzionare). lascia lavorare l'apparecchio finché il preparato non raggiunge una consistenza molto cremosa. in seguito rimuovi il bicchiere dalla base del frullatore.

**NOTA!**

- 1** È NECESSARIO AGGIUNGERE SEMPRE UN LIQUIDO PRIMA DI MISCELARE UN NUTRIBLAST.
- 2** NON RIEMPIRE TROPPO LA TAZZA! ASSICURARSI CHE GLI INGREDIENTI ED IL LIQUIDO NON VADANO OLTRE LA LINEA DI MAX.
- 3** NON AGGIUNGERE PIÙ DEL 25% DI GHIACCIO OPZIONALE AGLI INGREDIENTI TOTALI DEL BLAST.

Aggiungi liquidità fino alla linea MAX

Aggiungere ghiaccio (opzionale – solo fino al 25% degli ingredienti totali del Blast)

Aggiungere un boost (opzionale)

50% di frutta (con tante più varietà possibili)

50% di vegetali a foglia (2 tazze = 1 porzione)

**AVVERTENZE!**

**SEMI NON UTILI:** MENTRE L'ESTRAZIONE DI NUTRIENTI PUÒ ESSERE INCREDIBILMENTE BENEFICA, NON TUTTI I SEMI DELLA FRUTTA E LE SCORZE SONO CREATI IN MANIERA UGUALI.

I SEGUENTI SEMI E NOCCIOLI CONTENGONO UNA SOSTANZA CHIMICA CHE RILASCIA IL CIANURO NEL CORPO QUANDO INGERITO. NON USARE I SEGUENTI SEMI E NOCCIOLI IN NUTRIBULLET:

- SEMI DI MELA
- NOCCIOLI DI CILIEGIE
- NOCCIOLI DI PESCHE
- NOCCIOLI DI ALBICOCCA
- NOCCIOLI DI PRUGNA

**NOTA:** l'azione ciclonica del **NUTRIBULLET** richiede l'uso di liquidi per fare NutriBlasts e altre bevande nutrienti. Non è destinato ad essere utilizzato come tritaggiaccio, e neppure ad uso senza liquidi. Per fare un delizioso NutriBlast freddo, si consiglia di utilizzare la frutta congelata e liquidi refrigerati.

In alternativa, è possibile aggiungere ghiaccio tritato, fino al 25% del volume totale della tazza, con acqua o altro liquido riempito fino alla linea "MAX--". Non schiacciare il ghiaccio o altri oggetti duri, senza liquido, in quanto tale uso prolungato potrebbero intaccare o danneggiare le lame. Ispezionare sempre le lame prima di ogni utilizzo.

# PREPARAZIONE DEL NUTRIBLAST

## Ottieni la tua bevanda

### In pochi semplici passi!

- 1 Riempi il bicchiere con il 50% di ortaggi a foglia e il 50% di frutta.
- 2 Versa acqua fino alla tacca MAX (se lo desideri, puoi aggiungere anche del ghiaccio).
- 3 Se vuoi, puoi usare anche 1/8 o 1/4 di noci o semi.
- 4 Fissa la lama e frulla fino ad ottenere un composto omogeneo e cremoso.



### ORTAGGI A FOGLIA – 50 %

Scegli uno dei seguenti ortaggi a foglia o una combinazione di essi. Riempi il bicchiere grande con il 50% di ortaggi a foglia. Per ogni NutriBlast prepara due tazze piene (due manciate) di ortaggi a foglia.

- Cavolo nero
- Cavolo riccio
- Lattuga romana
- Spinaci
- Foglie di cavolo novello
- Bietole

### FRUTTA – 50 %

%

Scegli la quantità di frutta desiderata (rappresenta il 50 % del tuo Nutriblast)

- Mela
- Avocado
- Banana
- Mora
- Mirtilli neri
- Melone di Cantalupo
- Mirtilli rossi
- Fico
- Uva verde
- Pesca
- Guava
- Pera
- Melone invernale
- Ananas
- Kiwi
- Prugna
- Mango
- Lampone
- Nettarina
- Uva rossa
- Arancio
- Fragola
- Papaya
- Anguria

### BOOST – 1/4 TAZZA

I seguenti ingredienti sono una componente importante del tuo NUTRIBLAST

Nutribu let: apportano infatti sostanze nutritive preziose.

Aggiungere un 1/8 – 1/4 di tazza per ogni NutriBlast.

#### Frutta a

- Mandorle
- Anacardi
- Noci

#### Semi

- Semi di chia
- Semi di lino
- Semi di canapa
- Semi di zucca
- Semi di sesamo
- Semi di girasole

#### Extra

- Bacche di goji
- Bacche di acai

# NUTRIBULLET®

## Pflege und Bedienung/ Entretien et exploitation/ Manutenzione e funzionamento

**DE** 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 signifikant mehr Nährstoffe aus denselben Lebensmitteln, die wir täglich zu uns nehmen.

**FR** Le NutriBullets a la capacité de libérer les nutriments cachés dans les aliments que nous consommons! Beaucoup de nutriments essentiels dans nos aliments ne sont pas traités tout en serrant, le mélange ou la mastication des aliments. Pour permettre un procédé d'alimentation les phytonutriments (contenues dans les graines, dans la peau et dans la tige de la nourriture que nous consommons) doit être complètement déchiqueté.

**IT** Il NutriBullets ha la capacità di liberare le sostanze nutritive nascoste negli alimenti che consumiamo! Molti degli elementi nutritivi essenziali nei nostri alimenti non vengono assimilati pur spremendo, mischiando o masticando l'alimento. Per permettere un super metodo di alimentazione i Fitonutrienti (contenuti nei semi, nella buccia e nel gambo degli alimenti che consumiamo) devono essere completamente sminuzzati.