



VOTRE ORDONNANCE
NATURE
POUR UNE SANTÉ
OPTIMALE

NUTRiBULLET[®] **R_x**
by MAGICBULLET.



VOTRE ORDONNANCE
NATURE
POUR UNE SANTÉ
OPTIMALE

NUTRIBULLET[®]
by MAGICBULLET[®] **R_x**



T A B L E D E S



M A T I È R E S

05	INTRODUCTION	93	RECETTES SUPPLÉMENTAIRES
13	QUIZ	95	NUTRIBLAST Rx's
31	LA CARTE DE MARQUAGE	95	BLASTS COPIEUX
35	GUIDE DES COULEURS	105	BLASTS LÉGERS
37	LES ROUGES	117	SOUPERBLASTS
47	LES ORANGES	125	SOUPES COPIEUSES
59	LES JUANES	141	LES BEURRES DE NOIX
71	LES VERTS	151	LES ELIXIRS SUPERFOOD
81	LES BLUES	151	CAFÉS GLACÉS
		153	BOISSONS CHAUDES
		159	SUPERFOODS
		161	NUTRILIVING.COM
		163	INDEX



LE NUTRIBULLET[®] Rx[®]

LE NIVEAU SUPÉRIEUR DE L'EXTRACTION

AU MOMENT DE METTRE CE LIVRE SOUS PRESSE, plus de 10 millions de personnes auront rejoint la Révolution Nutri-Bullet ! Soit vous avez précédemment possédé un NutriBullet, ou bien vous venez de démarrer votre parcours avec notre ligne de produits, votre achat du NutriBullet Rx yo témoigne de l'attention que vous portez à votre santé et à votre bien-être.



IL EST PROUVÉ QUE DE FAIRE UN RÉGIME RICHE EN FRUITS ET LÉGUMES EST LA MEILLEURE CHOSE À FAIRE POUR AUGMENTER VOTRE DURÉE DE VIE. Une étude récente menée par l'University College de Londres a conclu qu'il y avait une baisse de 42% des taux de mortalité parmi les individus qui mangeaient 7 portions ou plus de fruits frais et légumes par jour, en comparaison avec ceux qui mangeaient moins d'une portion par jour !

Bien que ces conclusions soient impressionnantes, consommer autant de produits frais n'est pas chose facile. Les fruits et les légumes demandent généralement beaucoup de temps de préparation et de mastication pour que votre système digestif puisse les absorber. De nombreuses personnes se plaignent du goût et d'autres souffrent de troubles digestifs lors de la décomposition des aliments riches en fi-

bres. C'est là que **NUTRIBULLET Rx** intervient. Avec son moteur de 1700 watts, son cycle de chauffage d'une durée de 7 minutes et ses récipients de grande taille, Le **NUTRIBULLET Rx** incarne la prochaine étape dans la façon de bien se nourrir pour une longue durée de vie. Ce tout dernier modèle ajouté à la famille Nutribullet, permet de faire des Nutriblasts que vous connaissez et que aimez avec plus d'efficacité que jamais auparavant, avec en plus les tout nouveaux **SouperBlasts**- légumes en purée- soupes composées et chauffées, le tout avec le même appareil ! La puissance, la vitesse, la taille et le chauffage font que le Nutribullet Rx rend plus facile que jamais la façon de maximiser votre apport en légumes, fruits, noix, graines et autres super-aliments !



LE NUTRIBLAST RX : LE MEILLEUR EN SON GENRE

LE NUTRIBULLET RX DEPASSE TOUS LES APPAREILS de son genre quand il s'agit de décomposer les aliments végétaux, transformant le **Nutriblast Rx** - la boisson à base de fruits et légumes mélangée dans l'appareil- en un des repas les plus puissamment nutritifs ! Extraire un **Nutriblast Rx** dans votre Bullet vous permet de préparer et d'avaler rapidement toute une gamme de légumes, fruits et autres super-aliments tout ceci dans une seule boisson pratique, onctueuse et délicieuse !



PRÉSENTATION DU SOUPERBLAST

En plus de ses pouvoirs incroyables d'extraction, le **NutriBullet Rx** dispose d'un cycle de chauffage d'une durée de 7 minutes qui transforme vos légumes, fruits, noix, graines et épices favoris en **SouperBlasts** délicieux, bien chauds. **SouperBlasts** a le goût, la texture d'une purée en soupe mais avec toute la puissance contenue dans les aliments extraits. Ajouter seulement vos ingrédients dans le pichet **SouperBlast** et appuyer sur le bouton-G pour actionner le cycle de chauffage. En sept minutes, vous aurez, avec le **SouperBlast**, un mélange de plusieurs portions de super-aliments chauds et délicieux.



VITALITÉ

L'ALIMENTATION EST UN DOMAINE D'ÉTUDE COMPLEXE MAIS la nature nous donne toutes les informations dont nous avons besoin pour choisir nos produits selon nos exigences personnelles en matière de santé. La façon la plus facile d'identifier les éléments nutritifs contenus dans une nourriture donnée, est de regarder sa couleur.

Notre esprit et notre corps associent naturellement différentes couleurs d'aliments à nos besoins de santé : Vous est-il déjà arrivé d'avoir une folle envie d'oranges, de jus d'oranges ou de carottes quand vous sentiez le froid venir ? ceci est dû en partie au fait qu'elles contiennent de la vitamine C, stimulant immunitaire, ainsi que des caroténoïdes- nutriments qui combattent les infections et les maladies de notre corps. Est-ce que votre organisme demande des jus et des salades vertes après une soirée où vous avez trop mangé ? À un certain degré, vous savez que les aliments verts contiennent des antioxydants et des désintoxicants

dont votre corps a besoin pour retrouver son équilibre.

Le **NutriBullet Rx** vise à vous permettre de comprendre les indices nutritionnels donnés par les différentes couleurs de la nature. Quand vous pouvez reconnaître les vitamines et les minéraux associés à un fruit en particulier et à une couleur de légumes, ainsi que les systèmes et fonctions de l'organisme que ces nutriments renforcent, alors vous pouvez prendre des décisions en connaissance de cause sur la façon de vous alimenter pour répondre à vos besoins de santé spécifiques.

Dans la section suivante, vous trouverez l'ordonnance **quiz NutriBullet Rx NATURE**. Ce quiz pose un large éventail de questions liées à la santé pour vous aider à déterminer les meilleures couleurs d'aliments dont votre organisme a besoin.

NOTE : les couleurs des aliments recommandés généralement correspondent à un type de couleur, il y a, cependant, quelques aliments que nous avons inclus dans chaque catégorie qui correspondent aux bénéfices santé des autres, mais différents dans la couleur.

Par exemple, l'avocat est marqué comme «dopant le Bleu Brain» malgré sa couleur verte parce qu'il contient une quantité exceptionnelle de matières grasses qui ont prouvé maintenir en bonne santé les fonctions cérébrales.

DE MANIÈRE GÉNÉRALE, LES ALIMENTS PEUVENT ÊTRE CLASSÉS DE LA FAÇON SUIVANTE :

ROUGES
ANTI-VIEILLISSEMENT

ORANGES
STIMULANTS DU SYSTÈME IMMUNITAIRE

JAUNES
RÉGULATEURS DE L'INFLAMMATION

VERTS
DÉTOXIFIANTS

BLEUS
STIMULANTS CÉRÉBRAUX

Pour la liste complète des catégories, de leurs avantages, les aliments recommandés et les recettes délicieuses, consulter notre section « couleurs » **page 35.**

Faites notre quiz couleurs **NutriBullet Rx** et trouver les couleurs que vous devez mettre dans le **NutriBlast Rx** et le **Souper-Blasts** qui correspondent à vos besoins spécifiques de santé!

NUTRIBULLET[®] Rx

VOTRE NUTRIBULLET[®] RX[®] ORDONNANCE NATURE QUIZ

01

Entourez le nombre de points que vous avez obtenu pour chacune de vos réponses.

*** VOUS NE VOULEZ PAS CALCULER ?**

Faites le quiz numérique à NutriLiving.com.

02

Ajoutez vos points dans chaque catégorie de couleurs et consultez la Carte de Marquage à la page 31 pour trouver quelle(s) catégorie(s) de couleur sera la plus bénéfique à votre organisme ! Ensuite, lisez la section de la couleur qui vous est recommandée et apprenez à élaborer votre NutriBlasts et SouperBlasts selon vos besoins spécifiques de santé !

LE QUIZ

01 QUEL EST VOTRE SEXE? **ROUGE** **ORANGE** **JAUNE** **VERT** **BLEU**

- | | | | | | |
|-----------------------------|--|--|--|--|--|
| <input type="radio"/> Homme | | | | | |
| <input type="radio"/> Femme | | | | | |

02 WHAT IS YOUR AGE?

- | | | | | | |
|-----------------------------------|-----------|--|--|--|--|
| <input type="radio"/> 21 et moins | | | | | |
| <input type="radio"/> 22-34 | | | | | |
| <input type="radio"/> 35-44 | 5 | | | | |
| <input type="radio"/> 45-54 | 10 | | | | |
| <input type="radio"/> 55-64 | 15 | | | | |
| <input type="radio"/> 65+ | 15 | | | | |

03 QUELLE EST VOTRE ORIGINE ETHNIQUE ?

- | | | | | | |
|-----------------------------------------------------------|--|--|----------|--|--|
| <input type="radio"/> Blanc | | | | | |
| <input type="radio"/> Hispanique ou Latino américain | | | 5 | | |
| <input type="radio"/> Noir ou Afro-Américain | | | 5 | | |
| <input type="radio"/> Américain-autochtone ou Amérindien | | | | | |
| <input type="radio"/> Asiatique / Insulaires du Pacifique | | | 5 | | |
| <input type="radio"/> Autre | | | | | |

04 QUELLE QUANTITÉ D'ALCOOL
CONSOMMEZ-VOUS ?

ROUGE **ORANGE** **JAUNE** **VERT** **BLEU**

<input type="radio"/> Jamais					
<input type="radio"/> Rarement					
<input type="radio"/> Parfois				5	
<input type="radio"/> Souvent	5			10	
<input type="radio"/> Tous les jours	10			20	

05 FUMEZ-VOUS?

<input type="radio"/> Jamais					
<input type="radio"/> Ex-fumeur	10			10	10
<input type="radio"/> Fumeur	20			20	20

06 VOUS SENTEZ-VOUS
SOUVENT STRESSÉ(E)?

<input type="radio"/> Jamais					
<input type="radio"/> Rarement					5
<input type="radio"/> Parfois	5				10
<input type="radio"/> Souvent	10				15
<input type="radio"/> Tous les jours	15				20

07 VOUS SENTEZ-VOUS SOUVENT
TRISTE, DÉPRIMÉ(E), OU
DÉSESPÉRÉ(E) ?

ROUGE **ORANGE** **JAUNE** **VERT** **BLEU**

<input type="radio"/> Jamais					
<input type="radio"/> Rarement					5
<input type="radio"/> Parfois					10
<input type="radio"/> Souvent	5				15
<input type="radio"/> Tous les jours	10				20

08 SOUFREZ-VOUS DE
TROUBLES DU SOMMEIL?

<input type="radio"/> Jamais					
<input type="radio"/> Rarement					
<input type="radio"/> Parfois	5				5
<input type="radio"/> Souvent	10		5		10
<input type="radio"/> Tous les jours	20		10		15

09 SOUFFREZ-VOUS
DE MIGRAINES?

<input type="radio"/> Oui			10		20
<input type="radio"/> Non					

10 SOUFFREZ-VOUS DE MAUX DE TÊTE?

ROUGE **ORANGE** **JAUNE** **VERT** **BLEU**

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> Jamais					
<input type="radio"/> Rarement			5		5
<input type="radio"/> Parfois			10		10
<input type="radio"/> Souvent			15		15
<input type="radio"/> Tous les jours			20		20

11 PRENEZ-VOUS DES MÉDICAMENTS CONTRE LES MAUX DE TÊTE?

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> Jamais				10	
<input type="radio"/> Rarement				15	
<input type="radio"/> Parfois				20	
<input type="radio"/> Souvent					
<input type="radio"/> Tous les jours					

12 ÉPROUVEZ-VOUS DES DOULEURS TELLES QUI VOUS EMPÊCHENT DE FAIRE VOS ACTIVITÉS QUOTIDIENNES TELLES QUE CUISINER, LAVER OU VOUS HABILLER?

ROUGE **ORANGE** **JAUNE** **VERT** **BLEU**

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> Jamais					
<input type="radio"/> Rarement			5		5
<input type="radio"/> Parfois			10		10
<input type="radio"/> Souvent			15		15
<input type="radio"/> Tous les jours			20		20

13 DANS LE MOIS PASSÉ VOUS ÊTES-VOUS SENTI(E) PLUS FATIGUÉ(E), LES MEMBRES PLUS RIGIDES, DES DOULEURS, SENSIBLE AUX PRESSIONS, OU DÉPRIMÉ(E) SANS RAISON APPARENTE?

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> Jamais					
<input type="radio"/> Rarement			5		5
<input type="radio"/> Parfois			10		10
<input type="radio"/> Souvent			15		15
<input type="radio"/> Tous les jours			20		20

14 COMBIEN DE POIDS VOULEZ-VOUS PERDRE?

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> Aucun					
<input type="radio"/> 1 à 5 lbs.				5	
<input type="radio"/> 6 à 20 lbs.			5	10	
<input type="radio"/> 21 à 50 lbs.			10	15	
<input type="radio"/> 51 à 100 lbs.			15	20	
<input type="radio"/> 101+ lbs.			20	25	

15 COMBIEN MANGEZ-VOUS DE FRUITS NON-TRANSFORMÉS, DANS VOTRE RÉGIME QUOTIDIEN?

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> Je mange de nombreux fruits toute la journée.		5			
<input type="radio"/> Je mange des fruits de nombreuses fois le week-end.		10			
<input type="radio"/> Je mange rarement des fruits.	10	15			
<input type="radio"/> Je ne mange jamais de fruits.	20	20			

16 COMBIEN DE LÉGUMES NON-TRANSFORMÉS MANGEZ-VOUS DANS VOTRE RÉGIME QUOTIDIEN?

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> Je mange des légumes de nombreuses fois par jour.		5			
<input type="radio"/> Je mange des légumes de nombreuses fois toute la semaine.		10	5		
<input type="radio"/> Je mange rarement des légumes.	10	15	10		
<input type="radio"/> Je ne mange jamais de légumes.	20	20	15		

17 FAITES-VOUS DE L' EXERCICE?

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> Jamais	20	10	10		
<input type="radio"/> Rarement	15	5	5		
<input type="radio"/> Parfois	10				
<input type="radio"/> Souvent	5	5	5		
<input type="radio"/> Chaque jour		10	10		

18 ÊTES-VOUS SOUVENT ESSOUFFLÉ (E)?

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> Jamais					
<input type="radio"/> Rarement					
<input type="radio"/> Parfois			5		
<input type="radio"/> Souvent			10		
<input type="radio"/> Chaque jour			15		

19 JE ME SENS SOUVENT AGITÉ (E) AVANT DE ME COUCHER. **ROUGE** **ORANGE** **JAUNE** **VERT** **BLEU**

<input type="radio"/>	Jamais				
<input type="radio"/>	Rarement				
<input type="radio"/>	Parfois		5	5	5
<input type="radio"/>	Souvent		10	10	10
<input type="radio"/>	Tous les jours		20	15	15

20 JE METS _____ POUR M'ENDORMIR.

<input type="radio"/>	Moins de 30 minutes.				5
<input type="radio"/>	Entre 30 minutes et 1 hr.			5	10
<input type="radio"/>	Entre 1 et 2 hrs.			10	15
<input type="radio"/>	Entre 2 et 3 hrs.			15	20
<input type="radio"/>	Plus de 3 hrs.			20	25

21 AVEZ-VOUS DÉJÀ ÉTÉ TRAITÉ(E) POUR INSOMNIE?

<input type="radio"/>	Oui	5	5			10
<input type="radio"/>	Non					

22 JE ME RÉVEILLE FATIGUÉ(E), SOMNOLENT(E) ET SANS ÉNERGIE. **ROUGE** **ORANGE** **JAUNE** **GREEN** **BLUE**

<input type="radio"/>	Pas du tout d'accord					
<input type="radio"/>	Pas d'accord					
<input type="radio"/>	Ni d'accord					
<input type="radio"/>	D'accord		5		10	5
<input type="radio"/>	Tout à fait d'accord		10		20	10

23 EST-CE QUELQU'UN DANS VOS PROCHES A DU DIABÈTE DE TYPE 1 OU DE TYPE 2?

<input type="radio"/>	Oui	20	5	10		
<input type="radio"/>	Non					
<input type="radio"/>	Je ne sais pas	10	5	5		

24 FAÎTES -VOUS DE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE ?

<input type="radio"/>	Oui	20			20	
<input type="radio"/>	Non					
<input type="radio"/>	Je ne sais pas	10			10	

25 AVEZ-VOUS RÉCEMMENT RESSENTI ?

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> Une augmentation de la soif	5		5		
<input type="radio"/> Une augmentation de la faim	5				
<input type="radio"/> Une augmentation de la miction	5		5		
<input type="radio"/> Une fatigue ou une faiblesse soudaine	5		5		
<input type="radio"/> Une soudaine perte de poids	5		5		
<input type="radio"/> Rien de tout cela					

26 VOUS ARRIVE-T-IL D'AVOIR D'INTENSES SAUTES D'HUMEUR?

<input type="radio"/> Jamais					
<input type="radio"/> Rarement					5
<input type="radio"/> Parfois				5	10
<input type="radio"/> Souvent				10	15
<input type="radio"/> Chaque jour				15	20

POUR LES FEMMES SEULEMENT

27 AVEZ-VOUS DES BOUFFÉES DE CHALEUR OU DES SUÉES NOCTURNES?

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> Jamais					
<input type="radio"/> Rarement					
<input type="radio"/> Parfois	10				
<input type="radio"/> Souvent	15				
<input type="radio"/> Chaque jour	20				

28 FAÎTES-VOUS DE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE ?

<input type="radio"/> Non					
<input type="radio"/> Oui				20	
<input type="radio"/> Ça dépend				10	

29 AVEZ-VOUS DES RÈGLES DOULOUREUSES ?

<input type="radio"/> Jamais					
<input type="radio"/> Rarement			5		
<input type="radio"/> Parfois			10	5	5
<input type="radio"/> Souvent			15	10	10
<input type="radio"/> Toujours			20	15	15

POUR LES HOMMES SEULEMENT

30 AVEZ-VOUS SOUVENT ENVIE DE SUCRE ?

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> Jamais					
<input type="radio"/> Rarement				5	
<input type="radio"/> Parfois				10	
<input type="radio"/> Souvent				15	
<input type="radio"/> Chaque jour				20	

31 DANS LES 4 MOIS PASSÉS, AVEZ-VOUS EXPÉRIMENTÉ UNE BAISSÉ DE VOTRE LIBIDO ?

<input type="radio"/> Non				5	10
<input type="radio"/> Oui					
<input type="radio"/> Je ne sais pas					5

NOTE: Seules ces deux questions s'adressent seulement aux hommes.
Les autres questions sont pour les hommes et les femmes.

32 AVEZ-VOUS DU MAUVAIS CHOLESTEROL (LD)?

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> Moins de 70 mg/dL					
<input type="radio"/> 71-100 mg/dL	5				
<input type="radio"/> 101-129 mg/dL	10				
<input type="radio"/> 130-159 mg/dL	15				
<input type="radio"/> 160+ mg/dL	20				
<input type="radio"/> Je ne sais pas	10				

33 QUELLE EST VOTRE TENSION ARTÉRIELLE?

<input type="radio"/> Moins de 120 sur 80 (120/80)					
<input type="radio"/> 120-139 sur 80-89	10		5		
<input type="radio"/> 140-159 sur 90-99	15		10		
<input type="radio"/> 160 et au-dessus de 100 et au-dessus	20		15		
<input type="radio"/> Je ne sais pas	5		5		

34 AVEZ-VOUS DÉJÀ SOUFFERT D'UN INFARCTUS OU D'UNE ATTAQUE CÉRÉBRALE?

<input type="radio"/> Oui	20		10		10
<input type="radio"/> Non					
<input type="radio"/> Je ne sais pas					

35 COMBIEN DE VIANDE ROUGE OU DE CHARCUTERIE (Y COMPRIS DU BOEUF, DU PORC ET DES VIANDES TRANSFORMÉES) MANGEZ-VOUS PAR SEMAINE?

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> 1 portion ou moins					
<input type="radio"/> 2 portions	5				5
<input type="radio"/> 3 portions	10				10
<input type="radio"/> 4 portions	15				15
<input type="radio"/> 5 ou plus portions	20				20

36 COMBIEN DE FOIS PRENEZ-VOUS DE L'ASPIRINE, L'IBUPROFEN OU DES ANALGÉSQUES EN GÉNÉRAL CONTRE LES DOULEURS ET LES MAUX ?

<input type="radio"/> Jamais					
<input type="radio"/> Rarement			5	5	
<input type="radio"/> Parfois			10	10	
<input type="radio"/> Souvent			15	15	
<input type="radio"/> Chaque jour			20	20	

37 MAINTENANT JE PEINE À FAIRE LES ACTIVITÉS QU'AUTREFOIS J'AIMAIS FAIRE (MARCHER, MAGASINER, LES TÂCHES MÉNAGÈRES, ETC...)

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> Pas du tout d'accord					
<input type="radio"/> Pas d'accord					
<input type="radio"/> Ni d'accord					
<input type="radio"/> D'accord		10	10		
<input type="radio"/> Tout à fait d'accord		15	20		

38 J'AI DES DOULEURS OU DES DOULEURS ET GONFLEMENTS AU NIVEAU D'UNE ARTICULATION OU PLUS.

<input type="radio"/> Pas du tout d'accord					
<input type="radio"/> Pas d'accord					
<input type="radio"/> Ni d'accord					
<input type="radio"/> D'accord			10	5	
<input type="radio"/> Tout à fait d'accord			20	10	

39 J'AI DES DOULEURS ET DES COURBATURES APRÈS M'ÊTRE LEVÉ LE MATIN.

ROUGE ORANGE JAUNE VERT BLEU

<input type="radio"/> Pas du tout d'accord					
<input type="radio"/> Pas d'accord					
<input type="radio"/> Ni d'accord					
<input type="radio"/> D'accord		5	10		
<input type="radio"/> Tout à fait d'accord		10	20		

40 JE M'INQUIÈTE DE L'APPARENCE DE MA PEAU, DE MES CHEVEUX ET/OU DE MES ONGLES.

<input type="radio"/> Pas du tout d'accord					
<input type="radio"/> Pas d'accord					
<input type="radio"/> Ni d'accord					
<input type="radio"/> D'accord	15			15	5
<input type="radio"/> Tout à fait d'accord	20			20	10

41 JE M'INQUIÈTE DE PARAÎTRE PLUS VIEILLE QUE MON ÂGE. **ROUGE ORANGE JAUNE VERT BLEU**

<input type="radio"/> Pas du tout d'accord					
<input type="radio"/> Pas d'accord					
<input type="radio"/> Ni d'accord					
<input type="radio"/> D'accord	15		10	15	
<input type="radio"/> Tout à fait d'accord	20		15	20	

42 JE SOUFFRE D'ACNÉ, DE PEAU GRASSE, DE PORES OBSTRUÉS OU D'AUTRES PROBLÈMES DE PEAU..

<input type="radio"/> Pas du tout d'accord					
<input type="radio"/> Pas d'accord					
<input type="radio"/> Ni d'accord					
<input type="radio"/> D'accord	5		10	15	
<input type="radio"/> Tout à fait d'accord	10		15	20	

43 AVEZ-VOUS DES GAZ OU DES BALLONNEMENTS?

<input type="radio"/> Jamais					
<input type="radio"/> Rarement					
<input type="radio"/> Parfois				5	
<input type="radio"/> Souvent				10	
<input type="radio"/> Toujours				15	

CARTE DE MARQUAGE

1 «PORTION» DE FRUITS = 1/8 DE TASSE

Ajoutez ces portions de fruits à votre produit de base de légumes en feuilles pour que cette recette soit parfaite et personnalisée.



44 COMBIEN DE FOIS AVEZ-VOUS BESOIN D'ALLER À LA SELLE ?

RED **ORANGE** **YELLOW** **GREEN** **BLUE**

	RED	ORANGE	YELLOW	GREEN	BLUE
<input type="radio"/> Moins de deux fois par semaine			15	20	
<input type="radio"/> Entre 2 à 4 fois par semaine			10	15	
<input type="radio"/> Entre 5 à 7 fois par semaine			5	10	
<input type="radio"/> Entre 8 à 12 fois par semaine				5	
<input type="radio"/> Deux ou plusieurs fois par jour					

45 AVEZ-VOUS SOUVENT DES BRÛLURES D'ESTOMAC ?

<input type="radio"/> Jamais					
<input type="radio"/> Rarement			5		
<input type="radio"/> Parfois			10		
<input type="radio"/> Souvent			15		
<input type="radio"/> Chaque jour			20		

TOTAL

LES ROUGES
COEUR &
ANTI-VIEILLISSEMENT

SCORE	PORTIONS
0 à 37	0
38 à 111	1
112 à 185	2
186 à 259	3
260 à 370	4

Voir **PAGE 37** pour savoir comment les «rouges» peuvent booster vos Blasts et votre santé !

LES ORANGES
IMMUNITÉ

SCORE	PORTIONS
0 à 11	0
12 à 34	1
35 à 57	2
58 à 80	3
81 à 115	4

Voir **PAGE 47** pour savoir comment les «oranges» peuvent booster vos Blasts et votre santé!

CARTE DE MARQUAGE

1 «PORTION» DE FRUITS = 1/8 DE TASSE

Ajoutez ces portions de fruits à votre produit de base de légumes en feuilles pour que cette recette soit parfaite et personnalisée.



LES JAUNES INFLAMMATION

SCORE	PORTIONS
0 à 36	0
37 à 109	1
110 à 182	2
182 à 255	3
256 à 365	4

Voir **PAGE 59** pour savoir comment les «jaunes» peuvent booster vos Blasts et votre santé !

LES VERTS DÉTOXIFIANT

SCORE	PORTIONS
0 à 36	0
37 à 108	1
109 à 181	2
182 à 253	3
254 à 360	4

Voir **PAGE 71** pour savoir comment les «verts» peuvent booster vos Blasts et votre santé !

LES BLEUS CERVEAU & SYSTÈME NERVEUX CENTRAL

SCORE	PORTIONS
0 à 30	0
31 à 90	1
91 à 150	2
151 à 210	3
211 à 300	4

Voir **PAGE 81** pour savoir comment les «bleus» peuvent booster vos Blasts et votre santé !



GUIDE DE COULEURS

LES ANTI-VIEILLISSEMENT ROUGES



RESTER JEUNE

VOIR ROUGE N'EST PAS TOUJOURS NÉGATIF. En ce qui concerne les régimes et la nutrition, le rouge est souvent signe d'un mélange spécial de riche en vitamines, minéraux et nutriments antioxydants qui aident à protéger le corps des sources de stress associées à l'âge.

Le mot «antivieillessement» généralement est connecté à des images de la fontaine mythique de jeunesse et à des élixirs magiques, pourtant, il y a des preuves qui démontrent

que la nutrition peut jouer un rôle de ralentisseur et dans certains cas peut même inverser les dégâts faits par le temps à notre corps.

Consulter les résultats de votre quiz pour déterminer le nombre de portions d'aliments «rouges» recommandés d'incorporer à votre **NutriBlast Rx** ou **SouperBlasts** pour répondre à vos besoins de santé et choisir dans la liste suivante. Allez voir la fin de cette section pour des idées de recettes.

LES ALIMENTS LISTÉS DANS CETTE SECTION PEUVENT ÊTRE CONSIDÉRÉS COMME «ANTIVIEILLISSEMENT» POUR UNE OU DEUX RAISONS :

1 Ils permettent d'avoir un système cardio-vasculaire en bonne santé qui sert à apporter l'oxygène et les nutriments depuis et vers chaque cellule de notre corps.

2 Ils contiennent de puissants agents phytochimiques et des antioxydants tels que le pro anthocyanine, le lycopène et le resvératrol qui sont reconnus pour réduire et annuler le stress oxydatif de notre corps — condition largement connue pour accélérer le processus de vieillissement.



En plus des aliments dont le peau est rouge, il y a d'autres nourritures listées dans cette section qui ne sont nécessairement pas rouge mais qui apportent des bénéfices semblables.

TOP 10 ANTI- VIEILLISSEMENT ROUGES:

01 POMME

Les pommes sont riches en antioxydants, particulièrement en flavonoïdes, qui ont montré qu'elles pouvaient vaincre et neutraliser les effets du stress oxydatif sur le corps. Les flavonoïdes sont aussi des soutiens du système cardiovasculaire et aident les artères à se protéger contre la formation de caillots sanguins, régulent la tension artérielle et améliorent la circulation.

02 CANNEBERGE

Les Canneberges ont longtemps été appréciées pour leur vitamine C qu'elles contiennent et pour protéger des infections urinaires mais des expériences de laboratoire récentes ont prouvé que ce petit fruit rouge augmente la durée de vie. Bien que ces découvertes ne soient pas concluantes pour les êtres humains, il n'y a aucun doute que ce super aliment riche en anti-oxydants soit un excellent ajout à votre régime.

03 BAIES DE GOJI

Également connues et vendues sous le nom de Goji, ce puissant antioxydant est connu pour ralentir le processus de vieillissement, protéger le cerveau et défendre notre corps des maladies. La vitamine A contenue dans la baie de Goji booste le système immunitaire et la santé oculaire et aide à empêcher les maladies cardiaques.

04 GRENADE

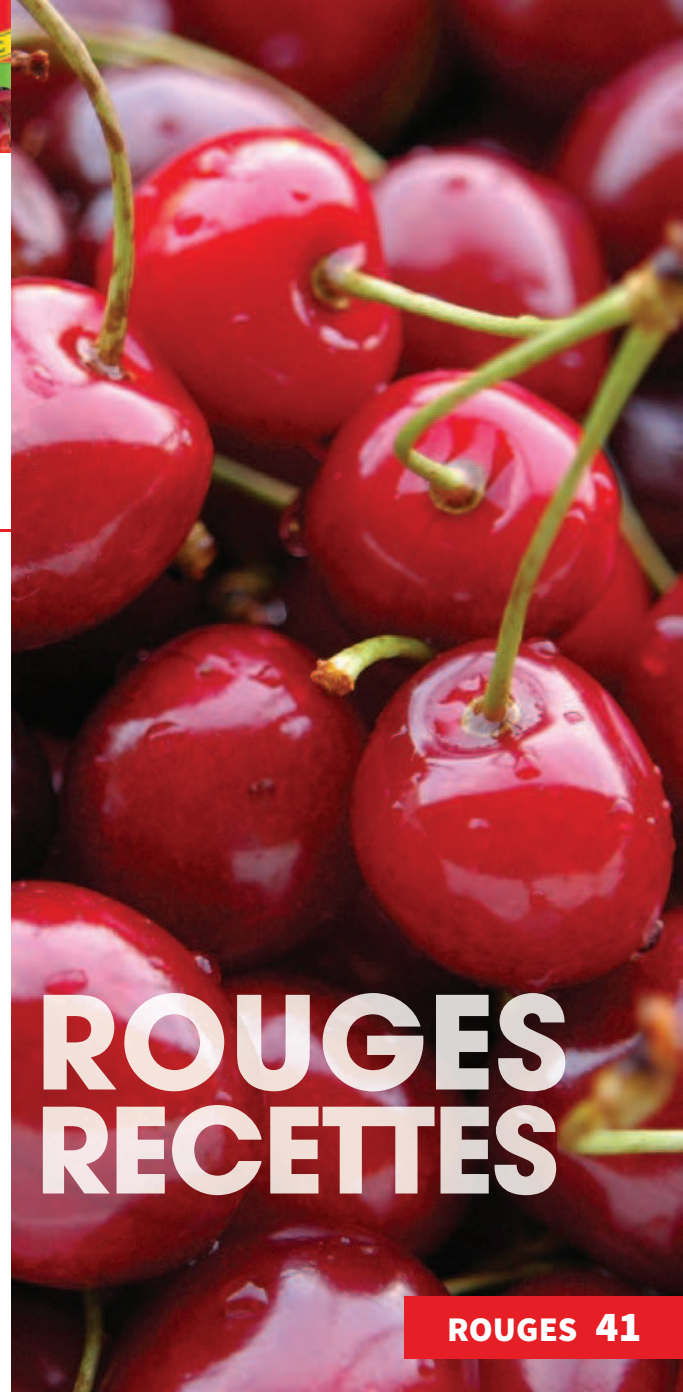
La grenade fut un des premiers fruits à être jugée comme « super-aliment » et pour une bonne raison: Les petites graines de ce fruit aux origines antiques sont pleines de polyphénols antioxydants qui ont montré leur efficacité dans la prévention des maladies de coeur et certains cancers.

05 POIVRON ROUGE

Les poivrons ont une haute teneur en caroténoïdes antioxydants qui sont grandement appréciés pour aider à lutter contre les maladies oculaires et toutes les autres maladies. Les poivrons rouges contiennent également de la vitamine A, C et E, qui fournissent un large éventail de possibilités de combattre les radicaux libres et de booster notre système immunitaire.

06 FRAISE

Les fraises se classent parmi les fruits en teneur la plus grande en antioxydants, sur la planète, faisant d'elles d'excellentes protectrices contre le stress oxydatif, symptôme souvent associé au vieillissement, aux maladies de coeur et au développement de cellules cancéreuses.



07 TOMATO

Ce fruit est bien connu pour sa teneur en phytonutriments antioxydants, en particulier, pour sa concentration de lycopène. Le lycopène est connu pour divers apports bénéfiques sur la santé, y compris la protection contre les UV et certains cancers. On pense que les tomates jouent également un rôle sur la santé cardiaque et leur consommation est liée à la baisse du mauvais cholestérol (LDL) et aux triglycérides dans le sang.

08 AMANDES

Remplies de lipides monoinsaturés, de fibres, et de biotine et de vitamine E, les amandes sont des réducteurs protecteurs de maladies cardiaques et de régulateurs de sucre dans le sang. En outre, les amandes ont prouvé qu'elles aidaient à empêcher la prise de poids, malgré leur teneur élevée en calories. Il se peut que ce soit dû à leurs effets rassasiants et stabilisants sur les niveaux de sucre dans le sang.

09 CACAO

Le cacao brut se classe parmi les aliments en plus forte teneur en antioxydants dans le monde et il est très prisé pour le rôle qu'il joue dans les maladies cardiaques, équilibrant les niveaux de sucre dans le sang et régulant l'humeur et la concentration. En plus de sa haute teneur en antioxydants flavonoïdes, le cacao contient également du magnésium, du chrome, du fer, de la manganèse, du phosphore, du zinc et cuivre, minéraux qui aident au fonctionnement du métabolisme de la contraction musculaire et du transport de l'oxygène à travers le système sanguin.

10 THÉ VERT

Chargé de polyphénols en antioxydants et de composés catéchiques, le thé vert est l'un des boissons les plus saines sur la planète. Il a été prouvé que la consommation régulière de thé vert avait des effets bénéfiques allant de la prévention du cancer jusqu'à la perte de poids. Le thé vert est aussi connu pour ses effets bénéfiques neurologiques et différentes

études ont trouvé une relation entre les polyphénols contenus dans le thé vert et sa protection contre la dégénérescence des cellules du cerveau dans les maladies de Parkinson ou Alzheimer.

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES : SUPER ALIMENTS, SUPER ROUGES

Pour agir plus considérablement sur l'antivieillesse, ajoutez une portion de notre Superfood SuperReds à votre NutriBlast Rx! Remplissez-le de fruits exotiques, hauts en antioxydants comme l'acérola, du mangoustan, et des airelles, ainsi que des flavonoïdes comme des framboises, des betteraves, des cerises entre autres. Ce SuperBoost ajoute une autre dimension à votre dose quotidienne de Rouges !

ROUGES RECETTES

PORTIONS:
2

TOTAL DE FRUITS
ET DE LÉGUMES
PORTIONS:
10

QUE DES LÉGUMES

(notre version du V8)

- 2** tasses de laitue Romaine
- 2** tomates
- 1** tasse de carottes en morceaux
- 1/2** tasse de fleurons de brocoli
- 1/2** poivron rouge
- 1** petite betterave
(cruie ou à la vapeur)
- 1/2** tasse de raisins rouges (*facultatif*)
(surgelés pour un Blast bien frais)
- 2** tasses d'eau
- 1** c. à table de SuperFood SuperReds
(Superaliments SuperRouges)
(*facultatif*)

Incorporer tous les ingrédients dans le **NutriBullet Rx Tasse courte** et **extraire** jusqu'à ce que le mélange soit homogène.



PORTIONS:
2

TOTAL DE FRUITS
ET DE LÉGUMES
PORTIONS:
6

JEUNE DE COEUR

- 2** tasses d'épinards
- 1** banane surgelée de taille moyenne
- 1** tasse de framboises
- 1/4** de tasse de baies de goji sèches
- 2** c. à table de poudre de cacao
- 1** c. à table de beurre d'amande
- 2** tasses de lait d'amandes vanillé non-sucré
- 1** c. à table de SuperFood SuperReds
(*facultatif*)

Incorporer tous les ingrédients dans le **NutriBullet Rx Tasse courte** et **extraire** jusqu'à ce que le mélange soit homogène.



POM EXTRAORDI- NAIREMENT DÉLICIEUX

PORTIONS:
2

TOTAL DE FRUITS
ET DE LÉGUMES
PORTIONS:
5

- 2** tasses de bettes à carde Rouges
- 2** petites betteraves rouges
(cruées ou à la vapeur or steamed)
- 1/2** tasse de jus de grenade pur
- 1** banane
- 1/4** tasse d'amandes
- 1/2** c. à thé de jus de citron frais
- 2** tasses d'eau
- 3 à 5** Glaçons
- 1** c. à table de SuperFood SuperReds
(facultatif)

Incorporer tous les ingrédients dans le **NutriBullet Rx Tasse courte** et **extraire** jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

RÉCON- FORTANT: TOMATES ET BASILIC

PORTIONS:
4 à 6

- 5** tomates de grosseur moyenne,
coupées en morceaux
- 1/4** gousse d'ail
- 1/4** tasse de noix de cajou brutes faire
trempé 4 à 8 heures et égoutter
- 1/4** tasse de feuilles de basilic frais,
légèrement tassées
- 1/4** c. à thé de thym séché
- 1/2** c. à thé de sel de l'Himalaya
- 1** c. à table de grains de Chia
- 2** tasses de lait nature,
non sucré aux amandes

Incorporer tous les ingrédients au **pichet SouperBlast** et **extraire** avec le **programme chauffant / 7 minutes**.

TOTAL DE FRUITS
ET DE LÉGUMES
PORTIONS:
5



ROUGES 45

LES STIMULER L'IMMUNITÉ ORANGES



IMMUNITÉ

LE SYSTÈME IMMUNITAIRE EST EN PREMIÈRE LIGNE DE DÉFENSE contre les envahisseurs malveillants comme les virus et les bactéries provoquant des maladies et des dégâts à votre corps tout entier. L'immunité aide à guérir et réparer les dégâts faits par les infections ou les maladies. Les réponses immunitaires mettent en oeuvre tout le processus organiques que demandent les composés nutritifs pour fonctionner correctement.

Les nutriments habituellement trouvés dans les aliments orange ont longtemps été associés au soutien de l'aide immunitaire. Un bon exemple: les oranges. Les agrumes et leurs jus sont fréquemment loués pour être d'excellents booster d'immunité pour leur haute teneur en vitamines C. Cependant, les oranges et la vitamine C ne sont qu'une petite partie de l'éventail de nourriture délicieusement variée aidant au soutien de notre système immunitaire.

D et E, le sélénium, et le zinc contribue directement à une réaction de notre système

« Plus particulièrement les Vitamines A, B, D, E, le sélénium et le zinc déclenchent directement une réaction de notre système immunitaire. »

immunitaire et sont abondantes dans de nombreux fruits, légumes, noix, graines et superfoods.

D'après les résultats de votre quiz s'il est suggéré que vous devez mettre un peu plus d'« oranges » dans votre régime, vérifiez les pages suivantes du guide du top10 des aliments pour le système immunitaire, ainsi qu'une liste de recettes qui sont, et de loin, plus gouteuses et plus saines qu'un verre de jus d'orange.



Les aliments classés «orange» dans cette section contiennent des taux exceptionnels de nutriments susmentionnés. Incorporez-les à vos **Nutri-Blast Rx** et **Souperblasts** pendant le **froid hivernal** ou les **saisons de grippe** ou à n'importe quel moment quand vous commencez à vous sentir que vous allez tomber malade.

TOP 10 STIMULER L'IMMUNITÉ ORANGES:

01 LE CAMU CAMU

Originaire de la région amazonienne, le camu camu contient une des plus fortes concentrations naturelles en vitamines C. Peut-être le plus connu des nutriments stimulant l'immunité, la vitamine C a des propriétés antioxydantes, anti-bactériennes, antivirales. Inclure le camu camu dans votre régime quotidien particulièrement quand il fait froid et pendant les périodes de grippe, peut aider votre corps à construire des défenses naturelles contre les envahisseurs nocifs pour la santé.

02 LES CAROTTES

Les carottes sont hautement appréciées pour leur beta-carotène un caroténoïde au pouvoir antioxydant que le corps transforme en vitamine A. Il a été démontré que la vitamine A a un rôle protecteur du corps contre les infections et aussi améliore la vision, les os, et la peau.

03 LES ORANGES

Les oranges sont saluées depuis longtemps comme le fruit privilégié de booster de l'immunité et pour une bonne raison. Cet agrume juteux contient de la vitamine C, ainsi que des fibres, des folates, de la vitamine B1 et du potassium. Elles ont un goût délicieux les rendant faciles à choisir pour «Blasting» le système immunitaire !

04 LE POIVRON ORANGE

Comme les carottes, les poivrons orange sont chargés en caroténoïdes — particulièrement, de l'alpha-carotène, beta-carotène, lutéine, et lycopène, entre autres — toutes ayant des propriétés positives sur le système immunitaire, le cœur et la vue. Les poivrons contiennent aussi de la vitamine C qui aide également à protéger le corps contre toute infection.

05 LES LENTILLES ROUGES

Les lentilles contiennent une richesse de substances alimentaires comprenant la vitamine B6, du zinc et du fer. Toutes jouant un rôle important comme soutien immunitaire. La vitamine B6 et le zinc en particulier, aide le corps à fabriquer des globules blancs — partie intégrante de du système immunitaire.

06 LA PATATE DOUCE

Du point de vue nutritionnel, la patate douce est semblable aux carottes et est riche en beta-carotène et vitamine A, qui travaillent ensemble pour lutter contre le stress oxydatif qui provoque souvent des infections ou des maladies. La patate douce contient également des antioxydants bénéfiques à notre organisme. Il est recommandé que vous mangiez les patates douces avec une petite quantité de plantes aux acides gras — environ 3 à 4 grammes — pour maximiser l'absorption de la beta-carotène par votre corps.



07 LA NOIX DU BRÉSIL

Cette grosse noix est une des meilleures sources naturelles de selenium, un nutriment qui aide à produire des protéines qui provoque une réponse immunitaire. Une seule noix du Brésil contient la quantité nécessaire quotidienne de selenium ; l'inclure une seule fois par jour dans votre **NutriBlast Rx** ou **SouperBlast** aide votre corps à se préparer à lutter contre les nombreux envahisseurs que votre corps rencontre tous les jours.

08 LE CHOU-FLEUR

Le chou-fleur est un excellent légume pour booster le système immunitaire grâce aux nombreux antioxydants contenus dans le glutathione qui permettent de lutter contre les bactéries nuisibles à notre corps et nous protègent des infections. Le chou-fleur contient également des folates, une vitamine B nécessaire pour lutter contre la production d'invasisseurs de nos globules blancs. Savourez-le cru dans votre **NutriBlast Rx** ou **SouperBlast** pour apprécier les nombreux bénéfices de santé que ce légume apporte.

09 L'AIL

Cette petite plante piquante est connue pour ses prouesses boostant le système immunitaire. Contenant de centaines de composés d'acide sulfurique, l'ail a été étudié pour ses qualités antivirales et antibactériennes et est utilisé comme remède contre les infections allant de la gangrène au plus simple rhume et ceci tout au long de l'histoire. Il est très fort parfumé mais incorporer une ou deux gousses d'ail cru dans votre **SouperBlasts** peut être le secret pour éloigner ces rhumes et éternuements quand vient la saison du froid et de la grippe.

10 L'OIGNON

Comme l'ail, l'oignon contient des composés d'acide sulfuriques dont l'efficacité a été prouvée pour aider à la lutte contre les infections. Les oignons contiennent aussi des composés prébiotiques qui nourrissent les bonnes bactéries dans vos intestins et qui facilitent la digestion.

LES ORANGES RECETTES



PORTIONS:
2

TOTAL DE FRUITS
ET DE LÉGUMES
PORTIONS:
7

PUNCH DE PAPAYA DOUCE

- 2** tasses de bettes à carde
- 1½** tasse de papaye
- 1** patate douce de taille moyenne
à la vapeur
- 2** c. à table de beurre d'amande
- 2** c. à thé de cannelle
- 2** tasses d'esu

Incorporer tous les ingrédients dans le **NutriBullet Rx Tasse courte** et **extraire** jusqu'à ce que le mélange soit homogène.



PORTIONS:
2

TOTAL DE FRUITS
ET DE LÉGUMES
PORTIONS:
6.5

ETOILE DU MATIN

- 2** tasses d'épinards
- 1½** bananes
- 2** c. à table de grains de citrouille
- 1** orange
- 2** carottes en morceaux de grosseur moyenne
- 2** c. à table de poudre de protéines végétales
(**OU** une cuiller fournie par la marque)
- 2** tasses de lait d'amandes vanillé, non-sucré

Incorporer tous les ingrédients dans le **NutriBullet Rx Tasse courte** et **extraire** jusqu'à ce que le mélange soit homogène.



PORTIONS:
2

TOTAL DE FRUITS
ET DE LÉGUMES
PORTIONS:
7

SLIMMING VITAMIN C-ITRUS

- 2** tasses d'épinards
- 1/2** tasse de fleurons de brocoli
- 1/2** tasse de mangue
- 1** orange moyenne
- 4** fraises moyennes
- 1/2** tasse de framboises
- 2** c. à table de graines de chia
- 2** tasses d'eau

Incorporer tous les ingrédients dans le **NutriBullet Rx Tasse courte** et **extraire** jusqu'à ce que le mélange soit homogène.



CAROTTES DOUCES ET ÉPICÉES

PORTIONS:
4 à 6

TOTAL DE FRUITS
ET DE LÉGUMES
PORTIONS:
10

- 1** c. échalote émincée
- 1/2** 1/2 c. à thé de gingembre frais haché
- 2** tasses de carottes coupés en rondelles
- 2** tasses de choux-fleurs lavés, égouttés et finement haché
- 1** patate douce, grosseur moyenne cuite ou à la vapeur, pelée et couper en morceaux
- 2** tasses de bouillon de légumes
- 2** c. à thé de jus de citron
- 1/2** c. à thé de curcuma moulu
- 1/8** c. à thé de poivre de cayenne
- 1/2** c. à thé de sel de mer
- 1/3** tasse d'oignon jaune bruni (*facultatif*)

Incorporer tous les ingrédients au **pichet SouperBlast** et **extraire** avec le **cycle chauffant/7 minutes**.



PORTIONS:
4 à 6

TOTAL DE FRUITS
ET DE LÉGUMES
PORTIONS:
6 à 8

CAROTTES DOUCES ET ÉPICÉES

2 c. à table d'huile d'olive

3 gousses d'ail hachées

3 c. à thé de persil frais

10 feuilles de sauge fraîches,
rinsées, séchées et émincées

1 c. à thé de sel

3 lbs (1,3 kg) de courge musquée,
environ 1½ courge de grosseur
moyenne, pelée et coupée en dés de
1inch²2,5 cm)

1 ½ tasses de bouillon de poulet
ou de légumes *

CONSEIL: De nombreux magasins offrent
des courges musquées surgelées. Préparer
comme il est indiqué sur le sac. Mettez les
herbes et le bouillon et mélanger.

* **Refroidir à la température ambiante
pendant au moins 30 minutes s'il fait frais!**

1 Préchauffer le four à 400 degrés.

2 Mélanger l'huile d'olive, l'ail, le persil,
la sauge, et le sel ensemble.

3 Incorporer la courge préparée et
bien enrober.

4 Transférer la mixture dans un plat à
cuisson et mettre au four pendant
50-55 minutes jusqu'à ce que la courge
soit tendre. **Enlever du four et laisser
refroidir à température ambiante
pendant au moins 30 minutes.** Vous
pouvez accélérer le processus en
réfrigérant la courge pendant 10
à 20 minutes.

5 Transférer la courge cuite dans le
Pichet SouperBlast. Incorporer le
bouillon et **extraire** le mélange **sur le
cycle chauffant/ 7-minutes.**

LES JAUNES

CALMER LES
INFLAMMATIONS



RÉTABLISSEMENT

SI VOUS AVEZ DÉJÀ APPRÉCIÉ UN BOL DÉLICIEUX DE CURRY INDIEN, vous êtes habitué au curcuma — cette épice qui donne au curry traditionnel sa lumineuse couleur jaune. Le curcuma est l'une des épices les plus puissantes des anti-inflammatoires grâce à sa concentration de phénols et il n'est pas le seule teinte jaune des aliments à aidera réguler les inflammations du corps.


Des études montrent que la consommation d'aliments riches en flavonoïdes jaunes et les caroténoïdes jaunes foncés peuvent aider à calmer les inflammations persistantes du corps — condition considérée comme principale cause de nombreuses maladies modernes, y compris les diabètes, le cancer, les maladies cardiaques, l'arthrite et la démence.

Pour lutter contre les inflammations, il est également important d'éviter une alimentation qui peut créer des conditions qui les favorisent comme il est important de manger des aliments qui les combattent. Les fast-foods, les fritures et les aliments transformés

« Pour lutter contre les inflammations il est également important d'éviter une alimentation qui peut créer des conditions qui les favorisent, comme il est important de manger des aliments qui les combattent. »

les gâinées raffinées, les desserts riches en sucre, les sodas, et l'alcool, tous provoquent une réaction en chaîne dans le corps qui déclenchent un signal de trouble.

Si votre score pour les jaunes est élevé votre corps est Probablement en train de faire une inflammation. Pour calmer votre feu interne, éviter de manger les aliments susmentionnés et incorporer des aliments du «Top 10 Jaunes» détaillés dans cette section dans votre **NutriBlast Rx** ou **SouperBlast**.



Les aliments listés dans cette section peuvent être considérés comme anti-inflammatoires en voici les raisons :

- Ils contiennent tous des composés phénoliques et des enzymes qui peuvent aider à émuquer le système inflammatoire.
- Ils contiennent des antioxydants qui cherchent les radicaux libres dans les corps, les empêchant de causer de plus graves dégâts.
- Ils baissent les taux de certaines enzymes dans votre corps connus pour occasionner des inflammations.

TOP 10 JAUNES EFFECTS CALMANTS :

01 LE GINGEMBRE

Connu pour ses effets anti-nausées le gingembre est également connu pour être un aliment hautement anti-inflammatoire, grâce à ses puissants composés connus pour annihiler les inflammations. Il y a des preuves pour montrer que le gingembre peut également aider à réduire les souffrances causées par l'ostéoarthritis (A) mais les résultats ne sont cependant pas conclusifs.

02 GOLDEN BEETS

De nombreux betalaines trouvés dans les betteraves ont à la fois des molécules antioxydantes et des anti-inflammatoires. La variété de jaune est moins puissante que chez sa variété de cousin rouge, mais c'est cependant un grand (mais contient moins de graisse) complément à ajouter à votre Blast.

03 L'ANANAS

L'ananas contient un enzyme protéolytique. Plusieurs études ont démontré que la bromélaïne réduisait les inflammations associées à l'arthrose, à la sinusite, à la tendinite, aux foulures et autres maladies inflammatoires.

04 LES CERISES RAINIER

Ces cerises sucrées de couleur jaune et rouge débordent de composés polyphénoliques, connus pour réduire l'inflammation et l'oxydation dans le corps. Spécialement, de nombreuses études cliniques ont trouvé que les cerises étaient parfaitement efficaces pour soulager les dégâts musculaires et l'inflammation qui suit des efforts violents.

05 LE SAFRAN

Bien que le safran soit connu en premier comme une des épices les plus chères du monde, et la plus odorante, elle est utilisée depuis des siècles en Asie comme plante médicinale. Ses propriétés antioxydantes et éliminatrices aident le corps à lutter contre les cytokines et les protéines pro-inflammatoires et les divers radicaux libres.

06 LA CURCUMINE

La curcumine est une des épices la plus célèbre comme anti-inflammatoire grâce à ses composés en hautes teneurs en curcuma qui donne à la racine sa couleur jaune vif. On a trouvé que la curcumine réduisait les niveaux de deux enzymes dans le corps qui causent des inflammations et plus spécialement efficace à apaiser les symptômes de l'arthrose.



07 L'HUILE D'OLIVE VIERGE

L'huile d'olive est riche en vitamines E puissant antioxydant connu pour stimuler l'activité anti-inflammatoire dans les tissus. De plus, des études ont révélé qu'un composant contenu dans l'huile empêchait le corps de libérer deux enzymes inflammatoires : COX-1 et COX-2, qui peuvent provoquer des douleurs dans le corps quand ils sont produits en excès.

08 LE CHILI JAUNE

Les piments chili sont riches en capsaïcine une substance chimique utilisée dans les crèmes topiques pour réduire les douleurs et les inflammations. Ajouter un ou deux petit morceau dans votre **NutriBlast Rx** ou **SouperBlast** peut aider à soigner vos intestins également ! Faites attention seulement à la taille de votre portion...un petit peu de ce piment puissant permet une grande efficacité.

09 LES GRAINES DE LIN

Les graines de lin sont une source riche de AAL, un acide gras Omega-3, et qui ont montré qu'elles réduisent sensiblement la concentration des composés pro-inflammatoire dans le sang. Les bénéfices des grains de lin sont seulement disponibles pour le corps sous forme de poudre, rendant le **NutriBullet Rx** être le parfait outil pour savourer cette alimentation saine!

10 KIWI

Bien que sa chair soit verte, le kiwi mérite sa place dans la liste des «Top 10 jaunes» grâce à ses propriétés pour réduire les Inflammations. Comme l'ananas, le kiwi contient une enzyme qui digère les protéines et qui booste la faculté du corps à lutter contre l'inflammation. Il est aussi plein de vitamines C.



LES JAUNES RECETTES



PORTIONS:
2

TOTAL DE FRUITS
ET DE LÉGUMES
PORTIONS:
7

PLUS QUE JAMAIS LE MEILLEUR BLAST

- 2** tasses d'épinards
- 1** banane congelée
- 1** tasse de tranches de pêches
- 1** tasse d'ananas congelé
- 2** c. à table de flocons de noix de coco
- 2** petites gouttes d'extrait de vanille pure
- 1/4** c. à thé de cannelle
- 1** tasse d'eau de coco
- 1** tasse de lait aux amandes non sucré

Incorporer tous les ingrédients dans le **NutriBullet Rx Tasse courte** et **extraire** jusqu'à ce que le mélange soit homogène.



PORTIONS:
2

TOTAL DE FRUITS
ET DE LÉGUMES
PORTIONS:
5

CERISE SUR LE GÂTEAU

- 2** tasses d'épinards
- 1** banane
- 1** tasse de cerises Rainier — dénoyautées
(peut être remplacé par des
cerises congelées)
- 1/4** tasse de noix
- 1/2** inch (1,2 cm) de gingembre frais
- 2** tasses de lait d'amandes vanillé non-sucré

Incorporer tous les ingrédients dans le **NutriBullet Rx Tasse courte** et **extraire** jusqu'à ce que le mélange soit homogène.



PORTIONS:
2

TOTAL DE FRUITS
ET DE LÉGUMES
PORTIONS:

5;

6

SI ON INCLUT
L'AGROPYRE

ENFLAMMÉ PLUS DU TOUT

2 tasses d'épinards

Une pincée d'agropyre complet **OU**

2 c. à thé de poudre d'agropyre
(**2** c. à thé de jus d'agropyre
peut être utilisé)

1/2 tasse de morceaux d'ananas

1 banane

20 cerneaux de noix

1 c. à table de grains de lin

1/2 de tasse de cerises Rainier —
dénoyautées (peut être remplacé par
des cerises congelées)

2 tasses de thé vert infusé et frais

Incorporer tous les ingrédients dans le
NutriBullet Rx Tasse courte et **extraire**
jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

MÉRIFIQUE CURCUMA

2 tasses d'épinards

1 tasse d'ananas en dés

1/2 tasse de papaya en dés

1/4 lime

1/4 citron

1/2 tasse de tranches de pamplemousse

1 c. à table de grains de lin

1/2 c. à thé de poudre de curcuma

2 tasses d'eau

Incorporer tous les ingrédients dans le
NutriBullet Rx Tasse courte et **extraire**
jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

PORTIONS:
2

TOTAL DE FRUITS
ET DE LÉGUMES
PORTIONS:
7



PORTIONS:
4 à 6

TOTAL DE FRUITS
ET DE LÉGUMES
PORTIONS:
5

CURRY-COCO SOUPE À LA CITROUILLE

- 2** tasses de citrouille grillée *
(on peut aussi prendre de la purée de citrouille pure en boîte)
- 1** C à table d'huile de coco pressée à froid
- 1/3** tasse (environ 1/8th) oignon jaune (émincé)
- 1/2** pomme sucrée moyenne (coeur et grains enlevés)
- 1/2** gousse d'ail
(OU 1 à 2 gousses d'ail grillées)
- 1** c. à thé de poudre de curry
- 1/4** c. à thé de muscade
- 1** tasse de bouillon de légumes *
- 1** tasse de lait de coco allégé
sel et poivre selon les goûts

* **Refroidir à la température ambiante pendant au moins 30 minutes, s'il fait frais!**

1 Si on prend une citrouille grillée: Couper la citrouille en gros morceaux. Mettre dans un sac ziplock et arroser d'huile d'olive, sel et poivre. Secouer jusqu'à ce que tout soit recouvert d'huile. Placer sur oil. Pl une plaque et mettre à cuire au four à 400°F pendant environ 30-40 minutes ou jusqu'à ce que les morceaux soient tendres à la fourchette. **Laissez le plat refroidir pendant 30 min à température ambiante.** Vous pouvez accélérer le processus. en mettant la citrouille 10 à 20 minutes dans le réfrigérateur.

2 Incorporer tous les ingrédients au **pichet SouperBlast**, vissez sur le **Vent Top** et **extraire** jusqu'à ce que le mélange soit homogène et chaud.

3 Les cerises riches en Flavanoïdes se mélangent aux acides gras omega-3 contenus dans les noix et au zing du gingembre pour créer ce délicieux NutriBlast combattant l'inflammation.

LES DÉTOXIFIANTS VERTS



RAFRAICHISSEMENT

LA DÉTOXIFICATION EST UN PROCESSUS NATUREL DU CORPS et la plupart des systèmes organiques ont développé leurs propres méthodes d'auto-purification. Cependant, dans notre ère moderne, notre exposition aux toxines environnementales, chimiques, alimentaires et même émotionnelles, est plus grande que jamais et il suffirait d'une petite assistance externe pour que la plupart des organismes puissent suivre le processus.

Si le concept de « détoxifiant » vous terrifie, n'ayez crainte ! Nos méthodes de détoxification n'impliquent de renoncer à toute nourriture pour des élixirs verts très chers ou se prélasser dans un bain de sel Epsom pendant une grande partie de la journée. Si les résultats de votre quiz vous demandent du vert, tout ce que nous suggérons est que vous jetiez quelques légumes verts détox, détaillés dans cette section, dans votre **NutriBlasts Rx's** et **SouperBlasts** en plus de votre base de légumes-feuilles.

Les aliments verts contiennent de la chlorophylle, un pigment qui leur donne leur couleur verte et ont un élément essentiel du processus de photosynthèse. Il a été démontré que la chlorophylle neutralisaient les

radicaux libres et éliminer les toxines de notre corps comme les métaux lourds, les pesticides et les polluants Industriels la rendant un supplément indispensable au régime dans notre environnement toxique et croissant.

Malgré une étude montrant que 28% des Américains « craignent pour leur apparence » les jus verts et les smoothies n'ont jamais été aussi populaires. Si vous croyez en l'importance du vert aussi fortement que nous le pensons, le NutriBullet Rx est votre outil indispensable, parce qu'il vous aide à maximiser votre consommation de légumes verts en feuilles et crucifères sans dépenser une fortune dans un bar à jus ou au magasin smoothie. Choisissez à partir d'une gamme vaste de recettes délicieuses et satisfaisantes un **NutriBlast Rx** ou un **SouperBlast** et dites au revoir à vos toxines! Nous vous promettons qu'elles ne vous manqueront pas.

Consultez les résultats de votre quiz pour savoir le nombre de portions de « vert » que vous devez ajouter à votre **NutriBlasts Rx** ou **SouperBlasts** pour répondre à vos besoins de santé et choisir à partir de la liste ce qu'il vous faut. Consultez la fin de la section pour vos idées de recettes.



Les aliments listés dans cette section peuvent être considérés détoxifiants pour les raisons suivantes :

- Ils contiennent certaines molécules qui lient les carcinogènes et autres toxines internes pour préparer l'excrétion.
- Ils fournissent de nutriments essentiels pour la detoxification naturelle du foie.
- Ils contiennent des phytochimiques tels que l'Indole-3-Carbinol (I3C) qui ont des propriétés anticarcinogènes et anti-cancer.
- Ils permettent d'équilibrer l'acide/alkaline qui peut conduire efficacement à l'élimination des toxines de notre corps.

TOP 10 DETOXIFIANTS LES VERTS:

01 L'ARTICHAUT

Le foie détoxifie le corps en filtrant le sang produisant de la bile et éliminant les toxines et les déchets. Il a été démontré dans des études que les artichauts dans le corps humain accroissent la production de bile qui aide à éliminer les toxines dans le corps en les chassant hors du colon.

02 LES BROCOLI

Membre de la famille des brassicacées est riche en composés de soufre connus comme glucosinolates. Des études humaines ont montré que les composés contenant des sulfures pouvaient déclencher dans le corps, les systèmes enzymatiques détoxifiants. Accroître la consommation de glucosinolates peut aider à alimenter le processus.

03 LES CHOUX DE BRUXELLES

Comme les brocoli, les choux de Bruxelles appartiennent également à la famille des brassicacées et sont aussi riches en glucosinolates contenant du soufre. Les choux de Bruxelles contiennent des composés reconnus pour aider la Phase 1 et la Phase 2 du processus de détoxification, fournissant un grand apport d'antioxydants pendant la première phase et ensuite aidant le foie pendant la dernière phase.

04 LA CORIANDRE ET LE PERSIL

Prouvant que les grandes choses peuvent venir de petits paquets, ces herbes sont connues pour leurs pouvoirs de chélation de métaux lourds, signifiant qu'ils aident les ions métalliques liés à être éliminés plus facilement du corps.

05 LA CHLORELLE

Il a été démontré que cette algue unicellulaire lie les métaux lourds tels que le mercure et les polluants toxiques ensemble pour les chasser des tissus vitaux. On connaît la chlorelle pour sa grande quantité de chlorophylle, qui fera qu'une simple petite cuillère de chlorelle fera rayonner de vert votre NutriBlast.



06 LE THÉ VERT

Le thé vert est riche en antioxydants, appelé « catéchines ». Il a été démontré qu'elles boostaient les fonctions du foie et aidèrent à réduire le stockage de graisse dans le foie.

07 LE CHOU FRISÉ

Le chou frisé est l'un des légumes verts les plus détoxifiant et ceci pour de nombreuses raisons : Il contient des antioxydants en abondance qui, neutralisent les composés toxiques des radicaux libres du corps ; il est hautement fibreux et améliore la régularité intestinale, qui facilite l'élimination des toxines du colon ; et comme membre de la famille des brassicacées, il est rempli de composés connus pour aider au bon fonctionnement du foie.

08 LES BETTERAVES ROUGES & LEURS VERTS

Les betteraves ne sont pas vertes, vous avez raison, mais elles sont grandement utiles quand il s'agit de détoxification. Cette profonde racine rouge avec son haut feuillu contient des bêtaïnes. avec des composés aux propriétés antioxydantes puissantes qui aident à supporter également la Phase 2 de Détoxification dans le foie.

09 L'HERBE DE BLÉ

L'herbe de blé contient de multiples enzymes minéraux et vitamines ainsi que notre chère chlorophylle qui aide la faculté du corps à se nettoyer par lui-même. Ce mécanisme n'est pas parfaitement connu, on croit que comme la molécule de la chlorophylle est semblable en structure à l'hémoglobine, elle aide à booster la circulation sanguine qui aide donc en général à la détoxification.

10 LES CITRONS

Bien qu'ils soient jaunes, les citrons méritent grandement leur place dans «le top 10 des verts» grâce à leurs grandes propriétés détoxifiantes. Le jus de citron aide à équilibrer les niveaux du PH dans notre corps et comme les artichauts, stimulant la production de bile du foie ce qui aide à lier et enlever les toxines du corps.

ADDITIONAL: SUPERFOOD SUPERGREENS

Débordants de chlorophylle, les superfoods comme la chlorelle, l'alfalfa, la spiruline et l'herbe de blé, and wheatgrass, cet étonnant mélange transforme les verts les plus puissants de monde en une poudre facile à mettre dans un Blast! nettoyant, rajeunissant et au goût extraordinaire, grâce au supplément organique de vanille et de cannelle, la formule SuperFood SuperGreens est un excellent ajout à tout **NutriBlast Rx**.

LES VERTS RECETTES

PORTIONS:
2

LE BLAST POUR LES AMOUREUX DU VERT:

TOTAL DE FRUITS
ET DE LÉGUMES
PORTIONS:
7

- 1** tasse de chou-frisé
- 1** tasse d'épinards
- 1/4** tasse de concombre tranché
- 1/4** tasse de courgettes en tranches
- 2** branches de céleri de grosseur moyenne
- 1** tasse d'ananas frais
- 1/4** tasse de persil frais
- 2** c. à table de grains de chia
- 2** c. à thé de poudre de chlorelle
- 1** tasse d'eau de coco
- 1** tasse de thé vert infusé (froid)
- 1** c. à table de SuperFood SuperGreens
(facultatif)

Incorporer tous les ingrédients dans le **NutriBullet Rx Tasse courte** et **extraire** jusqu'à ce que le mélange soit homogène.



PORTIONS:
2

TOTAL DE FRUITS
ET DE LÉGUMES
PORTIONS:
8

MACHINE DETOX VERTE

- 2** tasses de chou-vert diso
- 2** pommes vertes (coeur et pépins enlevés)
- 1** tasse de concombre
- 1** branche de céleri
- 1/2** tasse d'ananas
(peut être remplacé par de la mangue)
- 1/2** citron (pelé)
- 1/4** tasse de graines de chanvre
- 2** feuilles de menthe fraîche
- 1** c. à table d'huile de coco pressée à froid
- 1** tasse d'eau de coco
- 1** tasse d'eau
- 4-5** glaçons
- 1** c. à table de SuperFood SuperGreens *(facultatif)*

Incorporer tous les ingrédients dans le **NutriBullet Rx Tasse courte** et **extraire** jusqu'à ce que le mélange soit homogène.



PORTIONS:
2

TOTAL DE FRUITS
ET DE LÉGUMES
PORTIONS:
8.5

SI FRAIS & SI GOULÉYANT

- 2** tasses de bettes à carde
- 1/2** tasse de concombre
- 2** branches de céleri
- 1/4** tasse de persil frais
- 1/2** tasse de carottes en morceaux
- 1** poire grosseur moyenne
(coeur et pépins enlevés)
- 1/2** orange (pelée)
- 1/4** citron (pelé)
- 1/2** inch (1,2 cm) de gingembre frais
- 1/2** tasse d'ananas
- 2** tasses d'eau
- 1** c.à table de SuperFood SuperGreens (*facultatif*)

Incorporer tous les ingrédients dans le **NutriBullet Rx Tasse courte** et **extraire** jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

SOUPE PRINTANIÈRE DÉTOX

- 1** pomme
- 6** branches de céleri
- 3** tasse d'épinards
- 1/2** tasse de noix
- 1** c. à table de moutarde de Dijon
- 1/2** c. à thé de sel Himalayien
- 1** c. à soupe de jus de citron
- 2** tasses de bouillon de légumes
faible en sodium
- Poivre noir selon le goût
- 1** c. à table de SuperFood SuperGreens
(*facultatif*)

Incorporer tous les ingrédients au **Picher SouperBlast** et **extraire** sur le **cycle chauffant/7 minutes**.

PORTIONS:
4 à 6

TOTAL DE FRUITS
ET DE LÉGUMES
PORTIONS:
10



LES AUTONOMISATION DU CERVEAU BLEUS & POURPRES



ACUITÉ VISUELLE

AVOIR LE BLEUS N'A JAMAIS SEMBLÉ AUSSI JUDICIEUX! Les aliments qui sont réellement bleus ou pourpres contiennent une multitude d'agents antioxydants qui bénéficient au cerveau et au système nerveux central. En particulier, l'anthocyanine, pigment antioxydant qui donne à ces aliments une couleur indigo, est liée au maintien de la santé du cerveau sur un long terme, prolongeant la mémoire vive et son fonctionnement global positif qui tend à diminuer avec l'âge.

Les Anthocyanines sont également connues pour aider à la circulation du sang. Un cerveau ne peut fonctionner en l'absence de nutriments et d'oxygène, donc une circulation sanguine constante est indispensable pour la santé.

En plus de fruits bleus riches en anthocyanines et des légumes, les aliments riches en acides gras DHA omega-3 ont montré leur efficacité à maintenir le cerveau en bonne santé. La matière grise présente dans nos cerveaux est largement endommagée par les acides

« Les Anthocyanines sont également connus pour aider à la circulation du sang. »

gras DHA, une substance que le corps ne peut produire par lui-même. Pour recevoir tout ce qui fait la matière grise, notre cerveau doit faire confiance à ce que nous mangeons. L'absence ou la destruction de la « matière grise » sont liées à la démence et à la maladie d'Alzheimer, incorporer une dose considérable d'acides gras Omega-3 dans le régime ne peut être que positif pour les cerveaux vieillissants.

Consulter les résultats du quiz pour déterminer combien de portions de « bleus/pourpres » vous devez mettre dans votre **NutriBlast Rx's** ou **SuperBlasts** pour répondre à vos besoins de santé et choisir d'après la liste. Reportez-vous à la fin de la section pour des idées de recettes.



TOP 10 STIMULANTS DU CERVEAU LES BLEUS:

01 LES HARICOTS NOIRS

Ces légumineux très répandus sont souvent loués pour leurs protéines et les fibres qu'ils contiennent, mais ce qui les sépare de tous les autres haricots est qu'ils contiennent des anthocyanines. Les Anthocyanines sont des oxydants qui fournissent une large gamme de bénéfices pour la santé mais récemment ils ont retenu l'attention pour leurs effets protecteurs du cerveau. Bien que les chercheurs travaillent encore sur les pigments anthocyanines, des études

suggèrent qu'ils peuvent aider le cerveau à surmonter des traumatismes et à le protéger de la dégénérescence due à l'âge.

02 LES MÛRES

Un autre fruit riche en anthocyanines, les mûres contiennent de fibres saines et de la vitamine C. Une étude réalisée par l'Université de TUFs en 2009. a trouvé que les pigments riches en anthocyanines augmentent potentiellement les échanges entre les neurones dans le cerveau qui peuvent aider pour prévenir les inflammations du cerveau.

03 LES BLEUETS

Les bleuets sont devenus la tête d'affiche pour les bénéfices neurologiques qu'apportent les pigments anthocyanines et

pour une bonne raison. Des études montrent que même une courte inclusion de bleuets dans le régime peut améliorer la mémoire chez les sujets vieillissants. Il a été démontré par certains laboratoires que les bleuets, ont des effets préventifs contre le processus de destruction du cerveau provoquant la maladie de Parkinson et d'Alzheimer.

04 LES AUBERGINES

Comme beaucoup d'aliments dans cette section, la peau de l'aubergine contient des pigments anthocyanines. Spécialement l'aubergine américaine contient de l'anthocyanine de nasunin, qui a été prouvé être particulièrement efficace dans la protection des tissus gras du cerveau. L'aubergine cuite est un délicieux ajout à n'importe quel **SouperBlast**.

05 LES PRUNES

Les prunes se présentent dans différentes variétés de couleurs, celles avec la peau et la chair plus foncées possèdent le plus haut taux d'antioxydants anthocyanines. Cependant, toutes les variétés fournissent des nutriments bénéfiques pour la santé et elles peuvent être incorporées aussi bien dans le **NutriBlasts Rx** que dans le **SouperBlasts**!

06 LE CHOU ROUGE

En plus de ses pigments anthocyanines qui protègent le cerveau, le chou contient également des composés de sulfures, connus pour aider le processus anti-inflammatoire et détoxifiant à l'intérieur du corps. Pour retirer tous les bénéfices de ce super-aliment, savourez-le cru dans le **NutriBlast Rx's** ou le **SouperBlasts**, ou bien le cuire pendant moins de 5 minutes.



07 LES RAISINS POURPRES

Comme les autres aliments aux couleurs sombres de cette liste, les raisins pourpre foncé contiennent des pigments d'anthocyanine reconnus pour leur efficacité à prolonger la santé du cerveau avec l'âge. De plus, les raisins contiennent du resveratrol, une variante d'antioxydant connue pour ses bienfaits anti-âge. En général plus la peau et la chair sont foncées plus ils sont riches en antioxydants, donc choisissez les variétés bleu noire foncé comme le raisin Concorde ou Ribier.

08 L'AVOCAT

Les avocats ont la plus haute teneur de lipides sains parmi tous les fruits, des composés qui sont essentiels pour un développement sain du cerveau. Parmi ces lipides il y a les acides gras Omega-3 qui jouent un rôle en réduisant les inflammations nocives qui peuvent dégrader le cerveau et les autres fonctions du corps. En plus de ces lipides sains, les avocats contiennent de la vitamine E, des protéines et des fibres.

09 LES GRAINES DE LIN

Ces grains contiennent une grande quantité d'acides gras Omega 3 qui boostent le cerveau, avec plus de 100% de la consommation journalière recommandée seulement 2 cuillères à thé par portion ! Pour bénéficier de ces graisses bonnes pour la santé, ainsi que des nutriments restants enfermés dans ces quelques graines, il est mieux d'extraire ces graines de lin dans le **NutriBullet Rx** avant de les consommer.

10 LES NOIX

Ces noix ressemblant à un cerveau sont de puissantes sources d'acides gras omega-3, qui ont été reconnues pour améliorer la santé du cerveau et la mémoire. En plus des prouesses qu'elles accomplissent pour booster le cerveau, les noix contiennent également des gamma-tocophérol, un forme particulière de vitamine E pour avoir un coeur sain.



LES BLEUS & POURPRES RECETTES



PORTIONS:
2

LE BLAST BRAINIAC

TOTAL DE FRUITS
ET DE LÉGUMES
PORTIONS:
7

- 2** tasses de jeunes pousses de chou-frisé
- 1½** tasse de bleuets surgelés
- 1** avocat
- 2** c à table de graines de chanvre
- 1** tasse d'eau de coco
- 1** tasse de thé vert infusé (froid)
- 1** c. à table de jus de lime
- 1** c.à table de poudre de chlorelle
(facultatif)
- 6** glaçons

Incorporer tous les ingrédients dans le **NutriBullet Rx Tasse courte** et **extraire** jusqu'à ce que le mélange soit homogène.



PORTIONS:
2

TOTAL DE FRUITS
ET DE LÉGUMES
PORTIONS:
5

SI FRAIS & SI GOULÉYANT

- 2** tasses d'épinards spinach
- 1½** tasse de raisins rouges ou
pourpres surgelés
- ¼** tasse de noix hachées
- 2** pincées de cannelle
- 1** tasse de thé vert infusé (froid)
- 1** tasse d'eau

Incorporer tous les ingrédients dans le **NutriBullet Rx Tasse courte** et **extraire** jusqu'à ce que le mélange soit homogène.



PORTIONS:
2

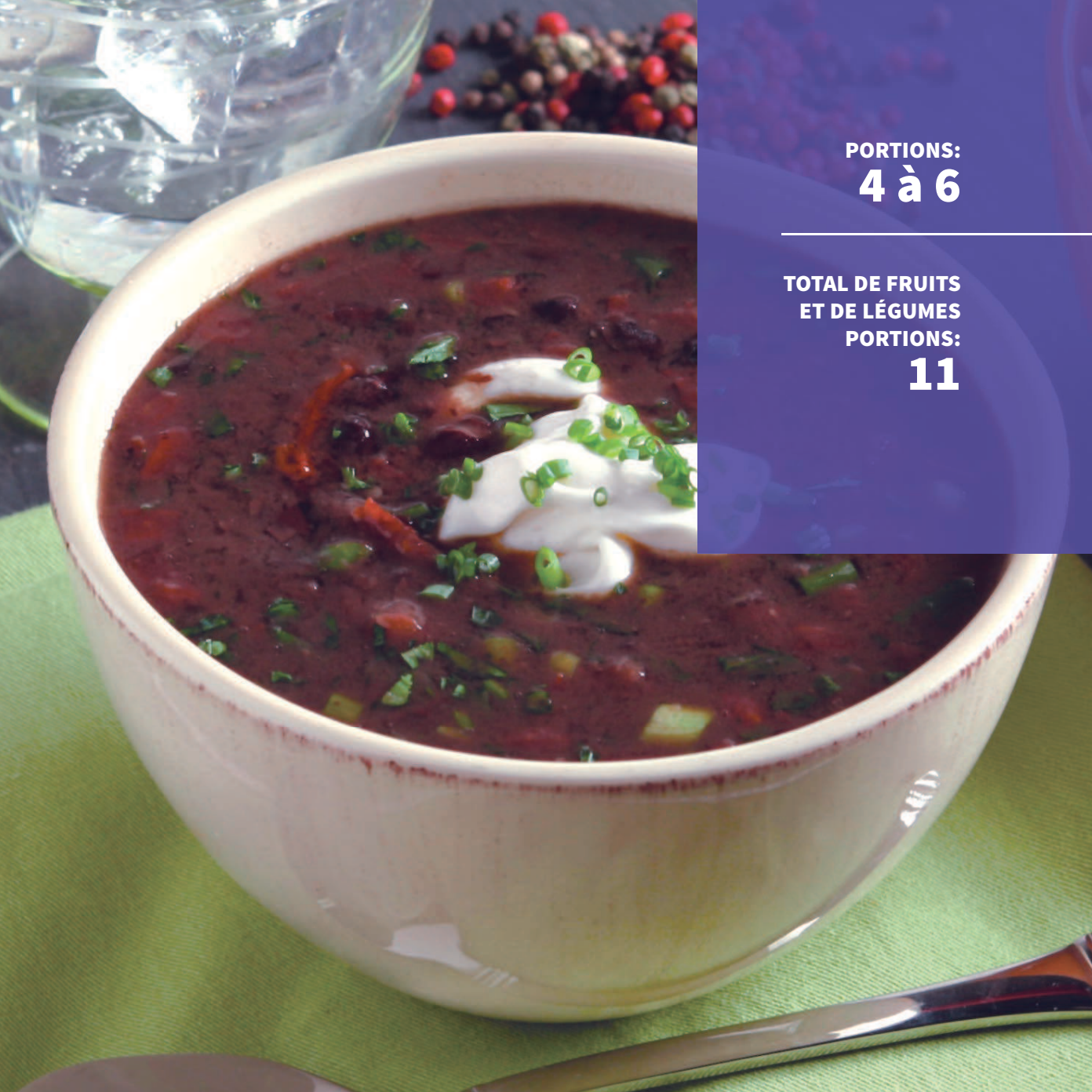
TOTAL DE FRUITS
ET DE LÉGUMES
PORTIONS:
7

BLEUS VA-T-EN!

- 2** tasses de chou frisé
- 1** tasse de mûres
- 1** tasse de bleuets
- 1** banane
- 1/2** tasse de haricots noirs cuits
- 1/4** tasse de noix
- 2** c. à table de cacao brut
- 2** tasses de lait aux amandes

Incorporer tous les ingrédients dans le **NutriBullet Rx Tasse courte** et **extraire** jusqu'à ce que le mélange soit homogène.





PORTIONS:
4 à 6

TOTAL DE FRUITS
ET DE LÉGUMES
PORTIONS:
11

SOUPE DE HARICOTS NOIRS

- 1** c. à table d'huile d'olive
- 1** oignon grosseur moyenne, coupé en dés
- 2** branches de céleri
- 1** grosse carotte coupée en dés
- 1** gousse d'ail
- 2** 15-oz (425 gr) de haricots noirs bio, en boîtes, répartir
- 1** c. à table de jus de lime frais
- 1** c. à thé de sel salt
- 2** c. à thé de cumin moulu
- 1/4** c. à thé de flocons de poivrons rouges
- 2** tasses de bouillon de légumes *
PLUS 1/4 tasse si nécessaire pour humidifier les ingrédients de la casserole
- 1/4** tasse de coriander frais, répartir (moitié dans la soupe et moitié comme garniture)
- poivre moulu selon le goût

*** Refroidir à la température ambiante pendant au moins 30 minutes, s'il fait frais!**

1 Chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen. Ajouter l'oignon, le céleri, la carotte et l'ail et faire revenir pendant environ 4 minutes. Ajouter les haricots en boîte, le jus de lime, le sel, le cumin et les flocons de poivron rouge, remuer jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé et chaud, pendant environ 5 minutes. Si les ingrédients commencent à coller à la casserole, ajouter 1/4 de tasse de bouillon de légumes pour humidifier le mélange.

2 Laisser refroidir la casserole à température ambiante pendant au moins 30 mn. Vous pouvez accélérer le processus en mettant le tout au réfrigérateur pendant environ 10 à 20 minutes.

3 Incorporer la moitié du mélange au **pichet SouperBlast** avec 2 c. à thé de coriandre et 2 tasses de bouillon de légumes. **Extraire sur le cycle chauffant/7 minutes.**

RECETTES SUPPLE- MENTAIRES NUTRI- BULLET RX



PLUS DE RECETTES!

Les recettes dans cette partie ne sont pas organisées par couleur — vous pouvez les booster selon votre profil spécifique de couleurs. Cependant, ils comprennent une large gamme de fruits, légumes, noix et grains incroyables pour répondre à des besoins les plus variés en matière nutritionnelle. Allant du **NutriBlast Rx** en remplacement d'un copieux repas par du beurre de noix, des soupes classiques qui réchauffent bien le ventre, aux élixirs chauds de superfood, cette section vous montre comment utiliser toute la gamme d'options offertes par **NutriBullet Rx** pour manger sainement!

LE COPIEUX & LEGER NUTRI BLAST RX



BLASTS COPIEUX

Ces délicieux **NutriBlast Rx's** sont faits de fruits, légumes, noix et graines qui ne vous laissent pas sur votre faim et est une excellente alternative à vos repas habituels classiques. Appréciez les recettes suivantes pour un petit déjeuner, un déjeuner ou diner rapides et incroyablement nutritifs et verrez comment votre organisme répond au pouvoir de la Nutrition extraite !

PORTIONS:
2

LES HARICOTS COURONNÉS

- 2** tasses de chou-frisé kale
- 1½** tasse de mûres
- 1** banane
- ½** tasse d'haricots noirs cuits
- 20** amandes
- 2** c. à table de cacao brut
- 2** tasses d'eau

Incorporer tous les ingrédients dans le **NutriBullet Rx Tasse courte** et **extraire** jusqu'à ce que le mélange soit homogène.



PORTIONS:
2

DESSERT ROSE

- 2** tasses de légumes
verts mélangés
- 1** banane congelée
- 1** tasse de framboises congelées
- 20** noisettes
- 2** c. à table de cacao brut
- 1** c. à thé d'extrait de vanille pure
(**OU** vanille en poudre)
- 2** tasses de lait vanille
amandes non sucré

Incorporer tous les ingrédients dans le **NutriBullet Rx Tasse courte** et **extraire** jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

TOUCHE D'HERBE

PORTIONS:
2

- Une pincée d'agropyre **OU**
- 2** c. à thé d'agropyre en poudre
(2 c. à table de jus d'agropyre
peut être utilisé)
- 1/2** tasse de gros morceaux d'ananas
- 1** banane
- 20** cerneaux de noix
- 1** c. à table de grains de chia
- 1/2** tasse de cerises dénoyautées
- 2** tasses de thé vert froid, infusé

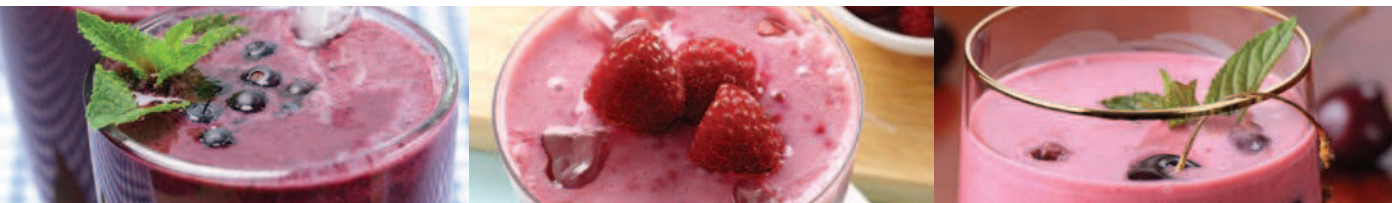
Incorporer tous les ingrédients dans le **NutriBullet Rx Tasse courte** et **extraire** jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

N'ZINC

PORTIONS:
2

- 2** tasses de jeunes pousses
de chou-frisé
- 1 1/2** bananes
- 2** c. à table de graines de citrouille
- 2** c. à table de graines de sésame
- 3/4** tasses d'avoine
concassée cuite
- 2** tasses de lait aux amandes
non sucré

Incorporer tous les ingrédients dans le **NutriBullet Rx Tasse courte** et **extraire** jusqu'à ce que le mélange soit homogène.



MACARITA

PORTIONS:
2

- 2** tasse de bettes à carde
- 1½** bananes
- ¼** tasse d'amandes
- 2-4** c.à table de poudre de protéines végétales
(OU une cuiller fournie par la marque)
- 2** c.à thé de poudre de maca
- 2** tasses d'eau de coco coconut

Incorporer tous les ingrédients dans le **NutriBullet Rx Tasse courte** et **extraire** jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

BRAN NEW

PORTIONS:
2

- 2** tasses de jeunes pousses de chou-frisé
- 1½** bananes
- 1** tasse de framboises
- 1** tasse de bleuets
- 1/3** tasse de son de blé
- ¼** tasse de noix de cajou
- 5** c. à thé de cacao brut
- 2** tasses d'eau

Incorporer tous les ingrédients dans le **NutriBullet Rx Tasse courte** et **extraire** jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

CALCI-YUM

- 2** tasses d'épinards
- 1½** banane
- 1** orange
- ¼** tasse d'amandes
- 1** c. à table de grains de chia
- 1** c. à table de mélasse de cuisine
- 2** tasses d'eau

Incorporer tous les ingrédients dans le **NutriBullet Rx Tasse courte** et **extraire** jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

PORTIONS:
2



BETTE, J'EN SUIS SÛRE

PORTIONS:

2

- 1 tasse de bettes à carde
- 1 tasse de chou-frisé
- 1 poire de grosseur moyenne
- 1 tasse de bleuets
- 1/4 tasse de noix de cajou
- 1/2 tasse de baies de Goji séchées
- 2 c. à café de poudre ou fève de cacao
- 2 tasses de lait amandes non sucré

Incorporer tous les ingrédients dans le **NutriBullet Rx Tasse courte** et **extraire** jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

MAGNESIUM ELYSIUM

PORTIONS:

2

- 1 tasse d'épinards
- 1 tasse de bettes à carde
- 2 c. à table de graines de citrouille (pépites)
- 1 tasse de mangue
- 1 tasse d'ananas
- 1/4 tasse de noix de cajou
- 2 tasses d'eau de coco

Incorporer tous les ingrédients dans le **NutriBullet Rx Tasse courte** et **extraire** jusqu'à ce que le mélange soit homogène.



LE BEST DAY EVER BLAST DE DAVID WOLFE

PORTIONS:

2

- 2 bananes
- 2 c. à table de poudre de cacao brut
- 1/4 tasse de baies de goji séchées
- 2 c. à thé de miel non pasteurisé
- 1/2 tasse de jus d'aloé vera
- 1 1/2 tasse d'eau de coco

Incorporer tous les ingrédients dans le **NutriBullet Rx Tasse courte** et **extraire** jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

POMPE CARDIO

PORTIONS:

2

- 2 tasses de chou-frisé
- 2 petites carottes
- 1/2 tasse de flocons d'avoine (peut être cuits si désiré)
- 1 tasse de baies mélangées
- 2 c. à table de grains de chia
- Une poignée de glace
- 2 tasse de lait d'amande non sucré

Incorporer tous les ingrédients dans le **NutriBullet Rx Tasse courte** et **extraire** jusqu'à ce que le mélange soit homogène.



PORTIONS:
2

AMANDE ALLY

- 2** tasses d'épinards
- 1/4** tasse de beurre d'amande
- 4** dattes dénoyautées
- 2** bananes
- 2** tasses de lait d'amande non sucré

Incorporer tous les ingrédients dans le **NutriBullet Rx Tasse courte** et **extraire** jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

A SIROTER RÉGULIÈRE- MENT

PORTIONS:
2

- 2** tasses d'épinards
- 2** c. à table de grains de chia
- 1 1/2** c. à table de poudre de cacao brut **OU** fèves
- 2** c. à thé de cannelle
- 1** pomme (évidée)
- 1/2** avocat
- 2** tasses d'eau

Incorporer tous les ingrédients dans le **NutriBullet Rx Tasse courte** et **extraire** jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

BLOOD SUGAR BABY

PORTIONS:
2

- 2** tasses de bettes à cardes
- 1** petite pomme
- 1** banane
- 1/4** tasse de grains de citrouille
- 1/4** tasse de cerneaux de noix
- 2** c. à thé de cannelle de Ceylan
- 2** tasses d'eau

Incorporer tous les ingrédients dans le **NutriBullet Rx Tasse courte** et **extraire** jusqu'à ce que le mélange soit homogène.



BLASTS LÉGERS

Maximiser votre ration quotidienne de fruits, légumes, noix et graines, en savourant ces **NutriBlast Rx's** légers comme snack ou plat d'accompagnement. Fait avec des aliments incroyablement extraits et représentant moins de 200 calories par portion, ces **NutriBlast Rx's** font des encas idéaux à n'importe quel moment de la journée !

PORTIONS:
2

I BRAN SO FAR

½ tasse de son de blé

2 tasses de graines de
chou vert

1 banane

1 tasse de bleuets

(peut être remplacé par
des fraises)

20 amandes crues

2 tasses d'eau

Incorporer tous les ingrédients dans le **NutriBullet Rx Tasse courte** et **extraire** jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

PASSER LE BALAI

PORTIONS:
2

- 2 tasse de chou-frisé
- 6 brins de persil frais
- ½ tasse de concombre tranché
- 2 petites branches de céleri
- 1 poire
- ½ inch (1,25) de gingembre
- 1 c.à table de vinaigre de cidre de marque Bragg
- 2 tasses d'eau

Incorporer tous les ingrédients dans le **NutriBullet Rx Tasse courte** et **extraire** jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

AVOCACAO AMBROSIA

PORTIONS:
2

- 2 tasses d'épinards
- 1½ tasse de bleuets
- ½ avocat
- 2 c. à table de poudre de cacao brut
- 2 tasses d'eau
OU eau de coco

Incorporer tous les ingrédients dans le **NutriBullet Rx Tasse courte** et **extraire** jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

UNE CHOUETTE DE SUCETTE

POTIONS:
2

- 2 tasses d'épinards
- ¾ tasse de bleuets
- 1 tasse d'ananas coupés en dés
- 1 c. à thé de poudre de maca
- 1½ c. à table de grains de chia
- 2 tasses d'eau

Incorporer tous les ingrédients dans le **NutriBullet Rx Tasse courte** et **extraire** jusqu'à ce que le mélange soit homogène.





GRANDE EVASION RAISIN

PORTIONS:
2

- 2** tasses d'épinards
- 1½** tasse de raisins pourpres sans pépins
- 2** c.à table de vinaigre de cidre de pommes
- 1** tasse d'ananas en morceaux
- 2** c.à table de graines de tournesol
- ½**-inch (1,25cm) d'un morceau de gingembre frais
- ½** c. à thé de cannelle
- 2** tasses d'eau

Incorporer tous les ingrédients dans le **NutriBullet Rx Tasse courte** et **extraire** jusqu'à ce que le mélange soit homogène.



PUNCH DE PAPAYE

PORTIONS:
2

- 2** tasses de bettes à carde
- 1½** tasse de papaye
- 1** petite patate douce cuite à la vapeur
- 2** c. à table de beurre d'amande
- 2** c. à thé de cannelle
- 2** tasses d'eau

Incorporer tous les ingrédients dans le **NutriBullet Rx Tasse courte** et **extraire** jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

CIDRE : LA MANIÈRE FACILE

PORTIONS:
2

- 2** tasses d'épinards
- 1½** bananes
- 2** kiwis
- 2** c.à table de vinaigre de cidre de pommes
- 1** inch(2,5 cm) de tranche de gingembre frais
- 1** c. à thé de cannelle de Ceylan
- 2** tasses d'eau

Incorporer tous les ingrédients dans le **NutriBullet Rx Tasse courte** et **extraire** jusqu'à ce que le mélange soit homogène.



GÂTEAU SEC AU GINGEMBRE

PORTIONS:

2

- 2 tasses de laitue grasse
- 1½ bananes
- 2 petites poires mûres
- 1 inch (2,5cm) de gingembre
- 2 c. à thé de cannelle de Ceylan
- ½ c. à thé de muscade
- 2 tasses de lait d'amande non sucré

Incorporer tous les ingrédients dans le **NutriBullet Rx Tasse courte** et **extraire** jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

APAISEUR

PORTIONS:
2

- 2 tasses de laitue mélangée
- 3 petites branches de céleri
- 1½ bananes
- 1½ tasse de papaye (OU d'ananas)
- 2 tasses d'eau

Incorporer tous les ingrédients dans le **NutriBullet Rx Tasse courte** et **extraire** jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

BOUGER ET S'ÉCLATER

PORTIONS:

2

- 2 tasses de bettes à carde
- 1 petite patate douce vapeur
- 1 tasse de bleuets
- 5 abricots secs
- 1 tasse d'eau de coco
- 1 tasse d'eau

Incorporer tous les ingrédients dans le **NutriBullet Rx Tasse courte** et **extraire** jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

CIDRE : LA MANIÈRE FACILE

PORTIONS:

2

- 2 tasses d'épinards
- ¾ tasse cerise dénoyautées
- ¾ tasse de raisins
- ½ tasse de flocons d'avoine
- 1 c. à table de grains de chia
- ½ tasse de pur jus de pommes
- 1½ tasse d'eau

Incorporer tous les ingrédients dans le **NutriBullet Rx Tasse courte** et **extraire** jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

PORTIONS:
2

AGRUMES MINCEURS

- 2 tasses d'épinards spinach
- 1/2 tasse de quartiers de pamplemousse
- 1 petite orange
- 4 fraises de grosseur moyenne
- 3/4 tasse de framboises
- 2 c. à table de grains de chia
- 2 tasses d'eau

Incorporer tous les ingrédients dans le **NutriBullet Rx Tasse courte** et **extraire** jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

SVELTE ET DOUCE

PORTIONS:
2

- 2 tasses d'épinards
- 1/2 fraises de grosseur moyenne
- 4 fraises de grosseur moyenne
- 4 feuilles de menthe
- 1 banane
- 1 c. à thé de cannelle
- 2 tasses de lait d'amandes non sucré

Incorporer tous les ingrédients dans le **NutriBullet Rx Tasse courte** et **extraire** jusqu'à ce que le mélange soit homogène.



PORTIONS:
2

ÉCONO ET ÉCOLO

- 1/4 tasse de concombre tranché
- 1/4 tasse de courgette tranchée
- 2 petites branches de céleri
- 1 tasse d'ananas frais
- 3/4 tasse de jeunes pousses de chou-frisé
- 1 tasse d'épinards
- 1/4 tasse de persil frais
- 2 c. à table de graines de chia
- 2 c. à thé de poudre de maca
- 2 tasses d'eau de coco

Incorporer tous les ingrédients dans le **NutriBullet Rx Tasse courte** et **extraire** jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

PORTIONS:
2

PEP STEP

- 2** tasses de chou vert
- 1** pomme grosseur moyenne
(évidée)
- 1** tasse d'ananas frais
- ½**-inch (1,25cm) de gingembre
frais tranché
- 1** c. à table de vinaigre de cidre
(brut)
- 2** c. à thé de poudre de maca
- 2** tasses d'eau de coco

Incorporer tous les ingrédients dans le **NutriBullet Rx Tasse courte** et **extraire** jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

DOUCEMENT ET LENTEMENT

PORTIONS:
2

- 2** tasses d'épinards
- ½** avocat
- 1** tasse de mûres
- ½** tasse de flocons d'avoine
- 2** c. à thé de cannelle de Ceylan
- 2** tasses de lait d'amande
non sucré

Incorporer tous les ingrédients dans le **NutriBullet Rx Tasse courte** et **extraire** jusqu'à ce que le mélange soit homogène.



SOUPER- BLASTS



SOUPERBLASTS

POIRE & CHOU-FLEUR

PORTIONS:
4 à 6

Ces délicieux **SouperBlasts**, NutriBlasts chauds demande l'utilisation du **cycle chauffant 7mn de NutriBullet Rx** et font de délicieux repas à n'importe quel moment de la journée. Allant des recettes légères, détoxifiantes aux mélanges les plus copieux, le **SouperBlasts** de cette section combine les meilleurs cadeaux que la nature nous offre dans un bol très nourrissant.

- 1/2** tlete de chou-fleur hachée
 - 1** poire pelée et évidée
 - 1** c. à table de beurre d'amandes
 - 1** c.à table d'huile de coco vierge pressée
à froid **OU** de l'huile d'olive extra vierge
 - 1 1/2** c. à table de moutarde de Dijon
 - 1** tasse de legumes **OU** de bouillon de poulet *
 - 1** pleine tasse de lait d'amandes non sucré
- Sel et poivre selon le goût

*** Refroidir à la température ambiante pendant au moins 30 minutes, si c'est pour servir frais!**

Incorporer tous les ingrédients au **pichet SouperBlast** et **Extraire** sur le **cycle chauffant / 7 minutes**.

NOIX DE COCO & POIVRON ROUGE

PORTIONS:
4 à 6

- 2** gros poivrons rouges red
- 2** c. à table d'oignon doux haché
ou échalotte
- 1/4** gousse d'ail
- 2** tomates mûres, coupées en quartiers
- 1/4** tasse de beurre de coco bio
- 1** tasse d'eau
- 1** tasse de lait de coco allégé
- 1/3** tasse de noix de cajou brutes, faire tremper pendant 4 à 8 heures
- 1/8** c. à thé de poivre de cayenne
- 1/2** c. à thé de curcum
- 1/2** c. à thé de sel Himalayen
- 2** feuilles de basilica frais

Incorporer tous les ingrédients au **pichet SouperBlast** et **Extraire** sur le **cycle chauffant / 7 minutes**.

COURGETTES ET CHANVRE

PORTIONS:
4 à 6

- 3** courgettes coupées en cubes
de 1-inch (2,5 cm)
 - 4** petites tomates cerises
 - 3/4** de tasse d'ananas frais
 - 1/4** tasse de persil frais
 - 1** c. à table d'aneth frais, haché
 - 1** c. à table de vinaigre de cidre
 - 1/3** de tasse de graines de chanvre
naturelles et décortiquées
 - 2** tasses d'eau **OU** bouillon de légumes *
- Salez et poivrez selon le goût
- * Refroidir à la température ambiante pendant au moins 30 minutes, si c'est pour servir frais!**

Incorporer tous les ingrédients au **pichet SouperBlast** et **Extraire** sur le **cycle chauffant / 7 minutes**.

GARDEN PARTY

PORTIONS:
4 à 6

- 4** tomates Roma, coupées en morceaux
- 2** branches de céleri hachées
- 2** carottes, hachées
- 1/2** betterave, hachée
- 1/4** tasse de persil frais, haché
- 2** tasses d'épinards
- 2** c. à thé de sauce piquante
- Poivre noir
- 2** tasses de bouillon de légumes *

*** Refroidir à la température ambiante pendant au moins 30 minutes, si c'est pour servir frais!**

Incorporer tous les ingrédients au **pichet SouperBlast** et **Extraire** sur le **cycle chauffant / 7 minutes**.

GAZPACHO DE TOMATILLES

PORTIONS:
4 à 6

- 1** c. à table d'huile d'olive extra vierge, divisée
- 2** gousses d'ail roties
- 1** concombre anglais
- 1** avocat, épluché et dénoyauté
- 1** livre (**OU** 1-11oz en conserve) de tomatilles, enlever la peau
- 1** poivron vert, enlever les grains et la queue
- 1 à 2** poivrons jalapeño, évidés
- ¼** c. à thé de sel
- 1** oignon vert
- 1** c. à thé de miel brut (*facultatif*)
- 2** tasses de bouillon de légumes *

*** Refroidir à la température ambiante pendant au moins 30 minutes, si c'est pour servir frais!**

Incorporer tous les ingrédients au **Pichet SouperBlast** et **extraire sans chauffer**. Recommencer l'extraction selon le besoin pour obtenir la consistance désirée.

TORTILLA SOUPE AUX LÉGUMES

PORTIONS:
6 à 8

- 1** boîte de haricots noirs cuits, *
plus si besoin **½** boîte pour ajouter après l'extraction et avant de servir si on veut une consistance épaisse.
- 2** c. à table de piments verts en boîte
- 2** tomates de grosseur moyenne, grossièrement hachées
- 1** c. à table d'huile d'olive
- 1** c. à table d'un oignon rouge cru haché
- 1** c. à thé de cumin
- ½** c. à thé de poudre de chili
- 2** poivrons rouges
- ¼** c. à thé de jus de lime
- 2** tasses de bouillon de légumes *

*** Refroidir à la température ambiante pendant au moins 30 minutes, si c'est pour servir frais!**

GARNITURES FACULTATIVES

- Coriandre
(**2** c. à thé par bol)
- Tranches d'avocat
(**2** tranches par bol)
- Oignon vert
(**2** c. à thé, haché finement pour chaque bol)
- Grains de maïs grillés
(**1** c. à table pour ganir chaque bol)

Incorporer tous les ingrédients, sauf la moitié facultative de la boîte de haricots noirs et les garnitures, au **Pichet SouperBlast** et **extraire** sur le **cycle chauffant / 7 minutes**.



PORTIONS:
4

SOUPE DE HARICOTS BLANCS

2 tasses de haricots blancs cuits cooked *
(Cannellini ou white Northern)

2 feuilles de sauge fraîche

1 c.à table de romarin frais

1 c.à table d'huile extra vierge

2 tasses de bouillon de légumes *

1/4 c. à thé de sel

Poivre noir, selon le goût

*** Refroidir à la température ambiante pendant au moins 30 minutes, si c'est pour servir frais!**

Incorporer tous les ingrédients, au **Pichet SouperBlast** et **extraire** sur le **cycle chauffant / 7 minutes**. Repartie dans les plats et server, Savourez!

LA SOUPE DE RACINE DE DAVID WOLFE

PORTIONS:
4 à 6

4 petites betteraves crues,
rincées et grattées

4 carottes de taille moyenne,
rincées et grattées

1 tasse de chou frisé hachée

2 Branches de céleri, coupées

1/4 tasse d'estragon frais

1 c.à thé de graines de fenouil

1/2 c. à thé de sel Himalayen

1 tasse d'eau de coco

1 tasse d'eau ou de bouillon de légumes *

Poivre mulu frais selon le goût

*** Refroidir à la température ambiante pendant au moins 30 minutes, si c'est pour servir frais!**

Incorporer tous les ingrédients, au **Pichet SouperBlast** et **extraire** sur le **cycle chauffant / 7 minutes**.



SOUPES DÉLICIEUSES



SOUPES DÉLICIEUSES

Cette section contient de recettes de soupes classiques. Faites avec des légumes cuits et avec une grande variété de saveurs et textures, leur préparation est un peu plus élaborée que leurs homologues **Souper-Blast**, mais valent bien la peine. D'une pomme de terre cuite au four à la chaudière de palourdes végétarienne, vous jureriez que c'est débordant de crème et de coquillages, ces recettes dans cette section sont saines, satisfaisantes et suprêmement délicieuses!



PORTIONS:
6 à 8

SOUPE À LA RATATOUILLE

¼ tasse d'huile d'olive

1 petit oignon jaune coupé en dés

2 gousses d'ail hachées

½ grosse aubergine, en dés avec la peau

1 gros poivron rouge, coupé en dés

1 grosse courgette, coupée en dés

1 grosse courge jaune, coupée en dés

3 tomates épépinées et coupées en dés

2 c. à table de basilic frais haché

1½ boîte (**OU** 3 tasses cuites)*

d'haricots cannellini bio, rincés
et égouttés si en boîtes.

1 c. à table de concentré de tomates

2 tasse de bouillons de légumes

OU de poulet *

1 c. à table de jus de citron

½ c. à thé de sel salt

poivre selon le goût

1 c. à table de persil haché pour garniture

* **Refroidir à la température ambiante pendant au moins 30 minutes, si c'est pour servir frais!**

1 Chauffer l'huile dans un grand pot à soupe à température moyenne. Ajouter les oignons et l'ail et faire revenir à la poêle jusqu'à ce qu'ils brunissent pendant environ 3 minutes. Ajouter l'aubergine et le thym, remuer de temps en temps jusqu'à ce que l'aubergine soit presque cuite, environ, 3 minutes. Ajouter le poivre, la courgette et la courge et faire cuire pendant 5 minutes. Mélanger les tomates, les haricots, le jus de citron et le sel, couvrir avec un couvercle, laisser mijoter pendant 5 minutes.

2 Enlever le mélange du feu et **laisser refroidir à la température ambiante entre 30 minutes et une heure.** Pour accélérer ce processus, transférer le pot au réfrigérateur pendant 10 à 20 minutes.

3 Une fois refroidi, ajouter 2/3 du mélange au **Pichet SouperBlast.** Transférer le restant 1/3 dans un plat allant au micro-ondes ou sur le fourneau pour réchauffer et mélanger la soupe purée une fois bien chaude.

LA CHAUDRÉE DE «PALOURDES»

PORTIONS:

6 à 8

BASE DE NOIX DE CAJOU

1 tasse de noix de cajou

Laisser tremper de 3 à 12 heures

4 c. à thé de farine d'amarante

2 tasses de bouillon de légumes

OU de poulet *

1½ c. à thé de sauce Worcestershire

INGREDIENTS

1 c. à table d'huile de coco

1 gros oignon jaune, coupé en dés

3 carottes, pelées et hachées

3 branches de céleri, épluchées et hachées

1½ tasse (4 oz) de champignons shiitake, coupés en tranches

2 tasses (8 oz) de champignons de Paris, coupés en tranches

7 petites pommes de terre rouges, nettoyées et coupées en quartiers

2 feuilles de nori, finement hachées

1 c. à table de sel

4 tasses de bouillon de légumes *OU* de poulet *

2 c. à table de concentré de tomates

2 c. à table de jus de citron

*** Refroidir à la température ambiante pendant au moins 30 minutes, si c'est pour servir frais!**

1 Préparer la base de noix de cajou en égouttant les noix trempées et en les incorporant au **Pichet SouperBlast**. Ajouter la farine d'amarante, le bouillon et la sauce Worcestershire et **extraire** jusqu'à ce que le mélange soit homogène pendant environ 90 seconds.

2 Dans un grand pot, chauffer l'huile de coco, à moyenne température. Ajouter les oignons et les carottes et cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres pendant environ 5 minutes. Ajouter les champignons et le céleri et chauffer jusqu'à ce que les champignons soient bien cuits, mais fermes pour imiter la texture de la palourde. Incorporer les pommes de terre nouvelles coupées, le nori, le sel et le bouillon de légumes ou de poulet restant, couvrir et porter à ébullition, réduire ensuite laisser mijoter à feu doux pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien cuites.

3 Ajouter lentement la crème de noix de cajou dans le pot et faire mijoter pendant 5 à 8 minutes, remuer de temps à autre jusqu'à obtenir l'épaisseur désirée. En final, mettre et remuer le concentré de tomate et le jus de citron jusqu'à obtenir un mélange homogène, ensuite sortir le plat du feu et servir.





PORTIONS:
4 à 6

«CRÈME» DE CHAMPIGNONS

- 1** tasse d'oignons doux coupés en dés
 - 3** gousses d'ail émincées
 - 1** c. à table de thym frais
 - 1** c. à table de sauge fraîche
 - 16** oz (500gr) de champignons de Paris
 - 1/2** tasse de noix de cajou crues
 - 1** tasse de bouillon de légumes *,
plus **2** c. à table d'eau bouillie
 - 1** tasse de lait d'amandes
 - 1** c. à thé de sel
- Poivre noir moulu, frais selon le goût
Persil frais haché et du paprika pour garniture

*** Refroidir à la température ambiante pendant au moins 30 minutes, si c'est pour servir frais!**

- 1** Incorporer les oignons et 2 c à thé de bouillon de légumes dans un pot et chauffer à température moyenne. Cuire les oignons dans le liquide jusqu'à ce qu'ils soient translucides, environ 5 minutes, remuer continuellement

et ajouter une petite quantité de bouillon de légumes si nécessaire pour empêcher que ça s'attache.

- 2** Ajouter l'ail haché, le thym et la sauge, faire cuire 2mn de plus. Ajouter les champignons et faire cuire pendant 5 minutes de plus, remuer sans cesse jusqu'à cuisson complète.
- 3** **Laisser le mélange du pot refroidir à la température ambiante, au moins 30 minutes.** Vous pouvez accélérer le processus en transférant le tout dans le réfrigérateur pendant 10 à 20minutes.
- 4** Vider 2/3 des ingrédients du pot dans le **Pichet SouperBlast**. Ajouter les noix de cajou, le lait d'amandes et le bouillon de légumes, **extraire** sur le programme chauffant de 7 minutes jusqu'à ce que le mélange soit chaud et homogène.
- 5** Pendant l'extraction de la soupe, réchauffer le restant de champignons, oignons et mélange à feu moyen, ajouter du liquide si nécessaire.
- 6** Verser la soupe extradite dans des bols et mettre sur le dessus une cuillère du mélange de champignons bien épais.



PORTIONS:
4 à 6

«CRÈME» DE BROCOLI

$\frac{1}{3}$ tasse d'oignons doux, hachés *

1 petite pomme de terre cuite au four *

2 bouquets de fleurons de brocoli,
cuits à la vapeur *

2 tasses de lait d'amandes nature,
non-sucré

$\frac{1}{2}$ c. à thé de sel Himalayen

Poivre moulu frais selon le goût

*** Refroidir à la température ambiante pendant au moins 30 minutes, si c'est pour servir frais!**

1 Cuire à la vapeur les brocoli et l'oignon pendant environ 5 min. Cuire la pomme de terre au four ou à la vapeur ou rotie. Enlever la peau.

2 **Laisser tous les ingrédients refroidir.** Une fois refroidis, les ajouter au **Pichet SouperBlast** et **extraire** avec le **programme chauffant / 7 minutes.**



PORTIONS:
4 à 6

PANAIIS RÔTI & CHOU-FLEUR

- 1** c. à table d'huile d'olive
- 2** petites échalottes coupées en dés
- 1/2** poireau, la partie blanche et verte seulement, partager par moitié sens de la longueur nettoyé et du gros sel haché
- 3** petits panais, pelés, coupés, évidés et couper en dés
- 1** tête de chou-fleur, grossièrement émincée
- 2 1/2** tasses d'eau, du bouillon de poulet
OU légumes *
- 1** feuille de laurier
- 1** c. à table de feuilles de thym hachées
- 2 1/2** c. à table de feuilles d'estragon frais, haché
- 2** c. à table de persil frais haché
sel et poivre selon le goût

*** Refroidir à la température ambiante pendant au moins 30 minutes, si c'est pour servir frais!**

- 1** Chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole à fond épais et chauffer à feu moyen. Incorporer les échalotes, le poireau et une pincée de sel et faire sauter en remuant jusqu'à qu'ils soient translucides et tendres, environ 5 minutes. Ajouter les panais et le chou-fleur et une autre pincée de sel. Couvrir partiellement la casserole et cuire pendant 5 à 10 minutes, enlever le couvercle de temps en temps pour remuer les légumes. Quand les panais et le chou-fleur sont cuits mais encore fermes ajouter le bouillon, la feuille de laurier, le thym, l'estragon et le persil. Amener à ébullition, ensuite réduire le feu et laisser mijoter pendant 45 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient très tendres et la soupe est prête.

- 2** Enlever la soupe du feu, ôter la feuille de laurier et transférer dans le réfrigérateur pendant environ 3 heures, jusqu'à ce qu'elle soit complètement refroidie. Quand elle est refroidie, incorporer tous les ingrédients dans le **Pichet SouperBlast** et extraire avec le programme **chauffant / 7 minutes**.

CITROUILLE À LA BETTERAVE

PORTIONS:
4 à 6

2 petites betteraves

1 tasse de citrouille en purée (**OU** utiliser

1 lb (500gr) de citrouille fraîche)

3-4 petites pommes de terre nouvelles

2 c. à thé d'huile d'olive extra vierge

1/4 tasse d'oignon, tranché

1/2 c. à thé de cannelle

1/4 c. à thé de poudre de muscade

1/4 c. à thé de sel

1/2 tasse de lait de coco allégée

1 1/2 tasse de bouillon de légumes* (**OU** eau)

2 c. à table de grains de citrouille
(pour garniture)

Poivre noir selon le goût

* **Refroidir à la température ambiante pendant au moins 30 minutes, si c'est pour servir frais!**

1 Préchauffer le four à degrés 400F. Bien laver les betteraves et les pommes de terre. Couper les betteraves, les pommes de terre et la citrouille si on la prend fraîche la couper en morceaux de 1 à 2 inch (2,5 à 5 cm). Mettre sur une plaque à cuisson avec les oignons émincés et une goutte d'huile d'olive un nuage de sel. Bien remuer. Mettre au four pendant 35 à 45 minutes jusqu'à ce que que le tout soit tendre.

2 **Laisser refroidir pendant 15 à 20 minutes.** Vous pouvez placer les ingrédients dans le réfrigérateur pour accélérer le processus Placer tous les ingrédients (sauf les grains de citrouille) dans le **Pichet SouperBlast** et laisser tourner sur le programme **chauffant 7-minutes.**

3 Répartir dans les bols pour servir et soupoudrer de graines de citrouille, Savourez !



SOUPE DE POMMES DE TERREAU FROMAGE

AVEC DES PETITS MORCEAUX DE TEMPEH BACON

PORTIONS:
4 à 6

SOUPE

2-3 c. à table de levure nutritionnelle

1/2 tasse de noix de cajou trempées
et égouttées

2 pommes de terre au four, grosseur
moyenne cuite, et pelée*

1 tasse de lait d'amandes nature, non-sucré

1 tasse de bouillon de légumes *

1/2 c. à table de moutarde de Dijon

2 gousses d'ail roties *

1/2 c. à thé de poudre d'oignon

sel et poivre selon le goût

Ciboulette finement hachée pour
garniture (*facultatif*)

* Refroidir à la température ambiante pendant au moins 30 minutes, si c'est pour servir frais!

1 Tremper les noix de cajou dans de l'eau filtrée pendant toute une nuit ou pendant au moins 4 heures; égoutter le liquide.

2 Cuire la pomme de terre soit dans un four chauffé potato 350°F pendant environ 45 minutes vérifier la cuisson avec une fourchette ou en la pelant, coupant en cubes et la faire cuire à la vapeur dans le panier vapeur. Laisser la pomme de terre refroidir et enlever la peau.

3 Faire revenir une tête d'ail le débarrasser de sa pelure couper le bout du bulbe pour faire apparaître les pointes des gousses et les faire rotir à 400°F pendant 30 ou 35 minutes; vous pouvez également acheter des gousses d'ail pré-roties.

4 Mélanger tous les ingrédients dans le **Pichet SouperBlast**, fermer le dessus avec **couvercle Vent Top** et le régler sur le **mode chauffant / 7-Minute**. Répartir dans des bols pour servir et soupoudrez de petits morceaux de tempeh bacon !

TEMPEH BACON

1 paquet (8 onces) de tempeh coupés
en fines lamelles (pour imiter la forme
du bacon)

1/4 tasse de sauce de soja

1/4 à 1/2 tasse de fumée liquide

2 c. à table de sirop d'érable

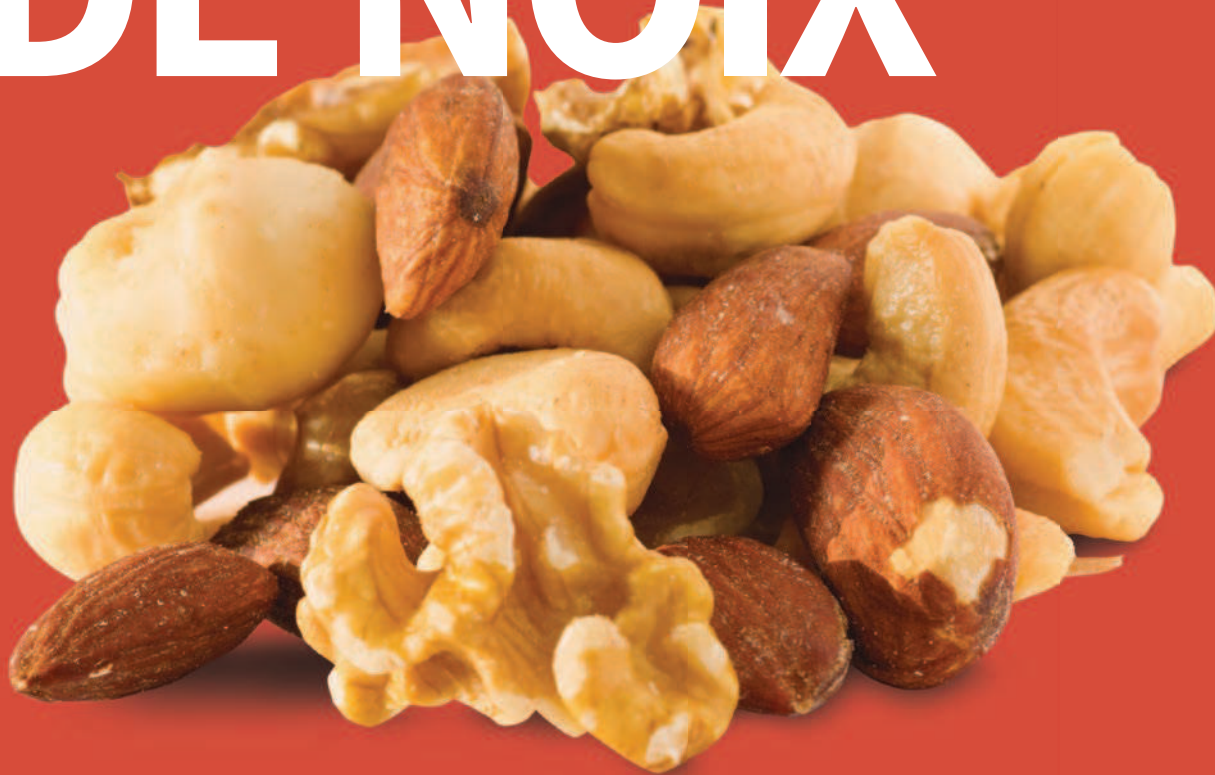
1 c. à table de vinaigre de cidre de pommes

1 Dans un bol moyen, mélanger ensemble la sauce de soja, le fumée liquide, le vinaigre et le sirop d'érable. Faire mariner le tempeh dans le mélange liquide au moins 4 heures.

2 Quand c'est prêt, préchauffer le four à 325°F. Enlever les tranches de tempeh du liquide, tamponner l'excès de liquide avec un torchon propre et placer le tout sur une plaque à cuisson avec du papier sulfurisé. Mettre au four pendant 20 à 25 minutes, retourner les morceaux à moitié cuisson. Les laisser refroidir légèrement avant de les couper en petits morceaux de petites tailles (Si pour une soupe). On peut réfrigérer les restes dans une boîte hermétique jusqu'à 4 jours.



BEURRES DE NOIX



BEURRES DE NOIX

BEURRE DE CACAHUÈTE, CLASSIQUE FA- ÇON ANCIENNE

PORTIONS:

8 ^{2 c. à}
TABLE

3 tasses de cacahuètes grillées,
enveloppes enlevées.

1/4 tasse de cacahuètes

OU de l'huile de pépins de raisins

1/2 c. à thé de sel de mer

Rien n'est plus rassurant que le goût savoureux du beurre de noix. Du beurre d'arachide classique aux noix de macadamia aux épices tropicales les recettes de cette section donnent des idées pour extraire rapidement et facilement vos propres concoctions si agréables pour une fraction du coût des magasins de ventes au détail. Consulter notre liste ci-dessous ou essayer de créer vos propres mélanges en utilisant 3 tasses de noix, 1/4 de tasse de liquide, et une 1/2 c. à thé de sel. Réjouissez-vous.

Incorporer tous les ingrédients dans la tasse courte du **NutriBullet Rx** et **extraire** pendant **30 secondes**. Retirer délicatement la lame et remuer les ingrédients pour s'assurer que les noix sont bien sur la lame. Répéter jusqu'à ce les noix forment un mélange homogène. Il faudra recommencer 3 ou 6 fois l'extraction, retirer la lame et remuer.

CACAHUÈTES GRILLÉES AU MIEL

PORTIONS:

8^{2 c. à}
TABLE

Cette délicieuse recette est meilleure avec les cacahuètes roties maison car les paquets de cacahuètes roties au miel ont tendance à trop sécher et former une pâte de beurre de noix compacte. Essayez de mettre des pommes sur le dessus pour sucrer, et ça reste un vrai régal !

- 3 tasses de cacahuètes crues, décortiquées
- 1/4 tasse de miel honey
- 1/4 c. à thé de sel kosher

- 1 Préchauffer le four à 325°F. Tapiser une plaque de papier sulfurisé.
- 2 Dans un grand bol, chauffer le miel au micro-ondes pendant 15 à 20 secondes jusqu'à ce qu'il ait une consistance

liquide. Ajouter les cacahuètes et remuer pour les enrober de miel.

- 3 Verser les cacahuètes enrobées de miel sur la feuille de papier sulfurisé bien à plat. Faire rôtir pendant 25 minutes, enlever la feuille du four et retourner les noix chaque cinq minutes pour s'assurer qu'elles ne soient pas trop rôties.
- 4 Enlever les cacahuètes rôties du four et laisser **refroidir à température ambiante pendant au moins 30 minutes**. Vous pouvez accélérer le processus en transférant la préparation dans le réfrigérateur pendant 10 à 20 minutes.
- 5 Une fois refroidi, ajouter tous les ingrédients dans la tasse courte du **NutriBullet Rx** et **extraire** pendant 30 secondes. Retirer délicatement la lame et remuer les ingrédients pour s'assurer que les noix sont broyées par la lame uniformément. Répétez jusqu'à ce que les noix forment une texture homogène et régulière. Il faudra répéter l'extraction 3 à 6 fois, enlever la lame et remuer.

CACAHUÈTE & NOIX DE COCO

PORTIONS:

8^{2 c. à}
TABLE

- 3 cups roasted peanuts, shells removed
- 1/2 c. à thé de sel de mer
- 3 c. à table de sirop d'érable, du nectare d'agave, de la mélasse, du miel nature et du sirop de riz brun (*facultatif*)
- 1/2 tasse de beurre de coco

Incorporer tous les ingrédients au **NutriBullet Rx Tasse courte** et **extraire** pendant **30 secondes**. Retirer délicatement la lame et mélanger les ingrédients pour être sûr que les noix sont broyées par la lame, uniformément. Répétez jusqu'à ce que les noix forment une texture régulière et homogène. Il faudra répéter l'extraction 3 à 6 fois, enlever la lame et remuer.





AMANDES

PORTIONS:

8 ^{2 c. à}
TABLE

3 tasses d'amandes crues ou rôties

1/2 c. à thé de sel de mer (*facultatif*)

1/4 tasse de grains de raisins,

des amandes ou huile de noix

Incorporer tous les ingrédients au **NutriBullet Rx Tasse courte** et **extraire** pendant **30 secondes**. Retirer délicatement la lame et mélanger les ingrédients pour être sûr que les noix sont broyées par la lame, uniformément. Répéter jusqu'à ce que les noix forment une texture régulière et homogène. Il faudra répéter l'extraction 3 à 6 fois, enlever la lame et remuer.

NOIX DE CAJOU

PORTIONS:

8 ^{2 c. à}
TABLE

3 cups raw or roasted cashews

1/2 tsp sea salt (*optional*)

1/4 cup grapeseed,

almond, or walnut oil

Incorporer tous les ingrédients au **NutriBullet Rx Tasse courte** et **extraire** pendant **30 secondes**. Retirer délicatement la lame et mélanger les ingrédients pour être sûr que les noix sont broyées par la lame, uniformément. Répéter jusqu'à ce que les noix forment une texture régulière et homogène. Il faudra répéter l'extraction 3 à 6 fois, enlever la lame et remuer.

BEURRE DE COCO

PORTIONS:

8 ^{2 c. à}
TABLE

3 tasses de flocons secs de noix de coco non-sucrés

2 c. à table d'huile de coco vierge pressée à froid

1 c. à thé d'extrait de vanille pure *(facultatif)*

1/2 c. à thé de sel de mer Himalayen *(facultatif)*

Incorporer tous les ingrédients au **NutriBullet Rx Tasse courte** et **extraire** pendant **30 secondes**. Retirer délicatement la lame et mélanger les ingrédients pour être sûr que les noix sont broyées par la lame, uniformément. Répéter jusqu'à ce que les noix forment une texture régulière et homogène. Il faudra répéter l'extraction 3 à 6 fois, enlever la lame et remuer.

BEURRE DE PECAN CHOCOLATÉ

PORTIONS:

8 ^{2 c. à}
TABLE

3 tasses de noix de pécan grillées

3 bonnes c. à table de poudre de cacao

1/4 tasse de miel nature

1/2 c. à thé de sel de mer

Incorporer tous les ingrédients au **NutriBullet Rx Tasse courte** et **extraire** pendant **30 secondes**. Retirer délicatement la lame et mélanger les ingrédients pour être sûr que les noix sont broyées par la lame, uniformément. Répéter jusqu'à ce que les noix forment une texture régulière et homogène. Il faudra répéter l'extraction 3 à 6 fois, enlever la lame et remuer.



PORTIONS:
8 ^{2 c. à}
TABLE

NOT-ELLA

- 3** tasses de noisettes grillées, non salées
- 1/4** tasse de sirop d'érable,
miel nature, ou nectar d'agaves
- 3** c. à table de poudre de cacao brut
- 1-2** c. à table d'eau filtrée
- 1** c. à thé d'huile de coco
- 1** c. à thé d'extrait de vaille pur
- 1/4 - 1/2** c. à thé de sel de mer Himalayen

1 Enlever les pelues des noisettes en les roulant dans dans une petite serviette légèrement humide.

2 Incorporer tous les ingrédients au **NutriBullet Rx Tasse courte** et **extraire** pendant **30 secondes**. Retirer délicatement la lame et mélanger les ingrédients pour être sûr que les noix sont broyées par la lame, uniformément. Répéter jusqu'à ce que les noix forment une texture régulière et homogène. Il faudra répéter l'extraction 3 à 6 fois, enlever la lame et remuer.

ÉRABLE CANNELLE NOIX

PORTIONS:
8 ^{2 c. à}
TABLE

- 3** tasses de noix sèches grillées
- 1/4** tasse de sirop d'érable
- 2** c. à thé de cannelle
- 1/2** c. à thé de sel de mersea salt

Incorporer tous les ingrédients au **NutriBullet Rx Tasse courte** et **extraire** pendant **30 secondes**. Retirer délicatement la lame et mélanger les ingrédients pour être sûr que les noix sont broyées par la lame, uniformément. Répéter jusqu'à ce que les noix forment une texture régulière et homogène. Il faudra répéter l'extraction 3 à 6 fois, enlever la lame et remuer.

BEURRE TROPICAL ÉPICÉ

PORTIONS:
8 ^{2 c. à}
TABLE

- 1** tasse de noix de cajou non salées
- 1** tasse de noix de macamadia non salées
- 1/2** tasse de noix de coco rapée non-sucré
- 1/4** c. à thé de curcuma
- 1/4** c. à thé de gingembre
- 1/2** c. à thé de cannelle de Ceylan
- 1/4** tasse c.à table de miel nature, sirop
d'érable ou nectar d'agave (*facultatif*)

Incorporer tous les ingrédients au **NutriBullet Rx Tasse courte** et **extraire** pendant **30 secondes**. Retirer délicatement la lame et mélanger les ingrédients pour être sûr que les noix sont broyées par la lame, uniformément. Répéter jusqu'à ce que les noix forment une texture régulière et homogène. Il faudra répéter l'extraction 3 à 6 fois, enlever la lame et remuer.

SUPERFOOD ELIXIRS

CAFÉS GLACÉS
& BOISSONS
CHAUDES



CAFÉS GLACÉS

Les boissons suivantes ont la saveur des desserts et les calories des cafés mais effectivement contiennent des superfoods délicieux et grandement nutritifs ! Utilisant des ingrédients de grande qualité comme le **cacao**, les **baies de Goji**, le **maca** et le **miel naturel**, ces boissons satisfont les plus gourmands sans vous faire sortir des sentiers de votre ligne de conduite de vie saine.

CAFÉ D'AMANDES TRÈS FRAIS

- 1 tasse de café glacé *
- 1 c. à table de beurre d'amande
- 1 tasse de lait d'amande non-sucré
- 1 c. à table de miel naturel
- 1/2 c. à thé de noix de muscade
- 1 tasse de glace pilée
- Une pincée de cannelle

* **Refroidi à la température ambiante pendant au moins 30 minutes, s'il fait frais!**

Incorporez tous les ingrédients dans le **NutriBullet Rx Tasse Courte** et extraire pendant **25 secondes**.



TASSE DE BEURRE DE CACAHUËTE

- 1 tasse de café glacé *
- 1/4 tasse de crème sans lait
(lait de coco ou lait de soia bio)
- 1/4 tasse de beurre de cacahuète
- 2 c. à table de poudre de cacao
brut **OU** en fèves
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- 1 tasse de gaçons

*** Refroidi à la température ambiante pendant au moins 30 minutes, s'il fait frais!**

Incorporez tous les ingrédients dans le **NutriBullet Rx Tasse Courte** et extraire pendant **25 secondes**.

CARAMEL TRÈS FRAIS

- 1 tasse de café glacé *
- 2 dattes dénoyautées
- 1 c. à thé d'huile de coco
- 1 c. à table de beurre de noix
de cajou
- 1 c. à thé de sirop d'érable
- 1/4 c. à thé d'extrait de vanille
- Une pincée de sel
- 1/2 tasse de lait d'amande
- 1/2 tasse de gaçons

*** Refroidi à la température ambiante pendant au moins 30 minutes, s'il fait frais!**

Incorporez tous les ingrédients dans le **NutriBullet Rx Tasse Courte** et extraire pendant **25 secondes**.

BOISSONS CHAUDES

DÉLICE DE MOKA À LA NOIX DE COCO

- 1 tasse de café glacé
fraichement frais *
- 1 cup coconut water
- 1 tsp reishi mushroom powder
- 1/2 tsp maca powder
- 1-3 drops vanilla liquid Stevia
- 1 Tbsp cold-pressed coconut oil

*** Refroidi à la température ambiante pendant au moins 30 minutes, s'il fait frais!**

Incorporez tous les ingrédients dans le **Pichet SouperBlast** et extraire pendant **7 minutes**.

CHAI DOUX A LA CANNELLE

- 1 tasse de thé chai, glacé *
- 2 dattes dénoyautées
- 1/4 c. à thé de cannelle de Ceylan
- 1/2 tasse de lait de noisette
(on peut utiliser du lait
d'amande)
- 1/2 banane mûre (*facultatif*)

*** Refroidi à la température ambiante pendant au moins 30 minutes, s'il fait frais!**

Incorporez tous les ingrédients dans le **Pichet SouperBlast** et extraire pendant **7 minutes**.

CHOCOLAT CHAUD SANS PRODUITS LAI TIERS

- 1½** tasse de lait de coco allégé
(une boîte)
- 2** c. à table de poudre de cacao brut
- 2** c. à thé d'huile de coco pressée à froid
- 1** c. à table de miel naturel
- ½** c. à thé d'extrait de vanille pure

Incorporez tous les ingrédients dans le **Pichet SouperBlast** et **extraire** pendant **7 minutes**.

CIDRE DE POMMES CHAUD A LA CANNELLE

- 1** pomme
(évidée et pépins enlevés)
- ½** c. à thé de cannelle
- 1** tasse d'eau
- ½** tasse de jus de pommes, pur
- 1** c. à table de vinaigre de cidre de pomme
- 1** clou de girofle (*facultatif*)

Incorporez tous les ingrédients dans le **Pichet SouperBlast** et **extraire** pendant **7 minutes**.

SUPERFOOD SUPERBOOST GROG

- 12** oz d'eau filter
- 2** c. à table de SuperFood SuperBoost
- 2** c. à thé d'huile de coco pressée à froid
- 2** c. à thé de miel naturel

Incorporez tous les ingrédients dans le **Pichet SouperBlast** et **extraire** pendant **7 minutes**.

BAIES DE GOJI LÉGÈREMENT GRILLÉES

- 1** tasse de café glacé torréfié allégé *
- 3** c. à table de baies de goji séchées
- 1** tasse d'eau
- 1** c. à thé de poudre de maca

* **Refroidi à la température ambiante pendant au moins 30 minutes, s'il fait frais!**

Incorporez tous les ingrédients dans le **Pichet SouperBlast** et **extraire** pendant **7 minutes**.



PUMPKIN SPICE LATTE

- 1** café expresso * (*ou* ½ tasse café fort glacé)
- 1½** tasse de lait d'amande vanillé (on peut utiliser du soja vanilla bio ou du lait de noisette)
- 1** c. à table de purée de citrouille pure en conserve
- ½** c. à thé d'épice pour tartes à la citrouille (on peut utiliser de la cannelle ou de la noix de muscade)
- ¼** c. à thé d'extrait de vanille
- 5** gouttes de vanilla liquid Stevia (on peut utiliser 1-2 c. à thé de miel naturel) (*facultatif*)

*** Refroidi à la température ambiante pendant au moins 30 minutes, s'il fait frais!**

Incorporez tous les ingrédients dans le **Pichet SouperBlast** et **extraire** pendant **7 minutes**.

MOKA À LA MENTHE POIVRÉE

- 2-3** feuilles de menthe fraîche
- 1** tasse de café fraîchement moulu *
- 1** c. à table de poudre de cacao
- 1** tasse de lait d'amande non-sucré
- 2** gouttes d'extrait de menthe poivrée (*facultative* pour un goût plus mentholé)

*** Refroidi à la température ambiante pendant au moins 30 minutes, s'il fait frais!**

Incorporez tous les ingrédients dans le **Pichet SouperBlast** et **extraire** pendant **7 minutes**.



SUPERFOODS

ALLER SUR WWW.NUTRILIVING.COM POUR COMMANDER



SUPERCHARGE

SUPERCHARGE VOS NUTRIBLASTS!

À NUTRIBULLET, NOUS SOMMES FIERS DE PARTAGER LES DERNIERES NOUVELLES ET TOUT CE QUI SE FAIT SUR LA NUTRITION ET LE BIEN-ÊTRE DE TOUTS NOS UTILISATEURS. Depuis exalter des bénéfices de la nutrition extraite jusqu'à fournir les dernières recherches sur l'impact des fruits et des légumes sur la santé, notre premier but est de vous procurer les outils nécessaires dont vous avez besoin pour optimiser votre santé.

C'est pourquoi nous avons créé notre ligne SuperFood SuperBoosts pour ajouter à vos NutriBlasts, **NutriBlast Rx's**, et **SuperBlasts!** Ces formules contiennent quelques uns des superaliments les plus puissants sous la forme de poudre facile à utiliser sous de photosynthèse. Il a été démontré que la chlorophylle neutralisaient les radicaux libres et éliminer les toxines de notre corps.

- SuperFood Protein Blend
- SuperFood Fat Burning Boost
- SuperFood Beauty Boost
- SuperFood SuperBoost
- SuperFood Healthy Gut
- SuperFood Spice Blend
- SuperFood Cleansing Greens
- SuperFood SuperKids

Que vous cherchiez à perdre du poids ou à booster votre énergie, maximiser votre consommation d'antioxydants ou simplement incorporer une plus grande variété de aliments naturels dans votre régime alimentaire journalier, ces mélanges contiennent du carburant dont vous avez besoin pour SuperBoost vos buts de bien-être!

FAITES LE QUIZ AUJORD'HUI!

L'ORDONNANCE
PERSONNALISÉE

WWW.NUTRILIVING.COM

MEN ONLY
30 HOW OFTEN DO YOU GET SUGAR CRAVINGS?
RED ORANGE YELLOW GREEN BLUE
5
10
15
20

WOMEN ONLY
27 HOW OFTEN DO YOU EXPERIENCE HOT FLASHES OR NIGHT SWEATS?
 Never
 Seldom
 Sometimes
 Often
 Everyday

THE QUIZ
01 WHAT IS YOUR SEX?
 Male
 Female

S'ÉPANOUIR

VIVRE LE STYLE DE VIE NUTRI SUR NUTRILIVING.COM

NUTRILIVING.COM EST UNE COMMUNAUTÉ POUR LES PROPRIÉTAIRES DE NUTRIBULLET CENTRÉE ENTIREMENT SUR VOS BESOINS PERSONNELS DE SANTÉ. Personne n'est pareil, après tout, et personne ne devrait avoir le même conseil pour un cadre de vie sain. C'est pourquoi nous avons rassemblé des experts en nutrition, des diététiciens diplômés, modérateurs dûment formés, pour vous donner toutes les informations que vous ne pouvez trouver nulle part ailleurs, et le tout au même endroit.

Nous sommes ici pour vous aider à étudier tout ce qui a rapport à votre santé. Depuis les informations pour vous relever d'une fibromyalgie au conseils pour perdre du poids et plus, le contenu de ce site vous aidera à vivre plus sainement, plus heureux et être plus dynamique, le tout avec votre NUTRIBULLET en main.

« Le soutien dont vous avez besoin est là juste à portée de main. Tout ce dont vous avez besoin est le numéro de série de votre NutriBullet Rx. »

Nous avons des articles, des recettes, des video d'information sur les aliments qui guérissent et même un forum et une page de profil où vous pouvez communiquer avec les autres Blasters et partager vos histoires, experiences questions et bien plus encore.

Aller sur Nutriling.com aujourd'hui et amusez-vous !



INDEX

NUTRIBLAST Rx's

- 42** Que des Légumes
- 102** Amande Ally
- 106** Avocacao Ambrosia
- 95** Haricot Couronné
- 64** Plus que Jamais, le Meilleur Blast !
- 103** Blood Sugar Baby
- 88** Bleus Va-t-en !
- 86** Le Blast Brainiac
- 98** Bran New
- 106** Passer le Balai
- 99** Calci-Yum
- 101** Pompe Cardio
- 100** Bette, J'en Suis Sûr
- 65** Cerise sur le Gâteau
- 112** Agrumes Minceur
- 101** Best Day Ever Blast de David Wolfe
- 96** Dessert Rose
- 109** Cidre : la Manière Facile
- 110** Gâteau sec au Gingembre
- 108** Grande Evasion Raisins
- 77** Machine Detox Verte
- 76** Blast pour les Amoureux du Vert
- 105** I Bran So Far
- 66** Inflammé, Plus Jamais
- 113** Écolo et Écono !
- 98** Macarita
- 100** Magnésium Elysium
- 53** Étoie du Matin
- 111** Bouger et s'éclater
- 114** Doucement et Lentement
- 97** N'Zinc
- 109** Punch Papaye
- 114** Pep Step
- 44** Pom, Extraordinairement Délicieux
- 56** Slimming Vitamin C-itrus
- 78** Si Frais et si Gouléyant

- 110** Apaiseur
- 112** Svelte et Douce
- 52** Punch à la Papaye Douce
- 107** Une Chouette de Sucette
- 97** Touche d'herbe
- 111** Cidre : La Manière Facile
- 67** Mérifique Curcuma
- 43** Jeune de Coeur

SOUPERBLASTS

- 79** Soupe Printanière Detox
- 118** Noix de Coco et Poivron Rouge
- 69** Curry de Coco Soupe à la Citrouille
- 45** Réconfortant : Toamates et Basilic
- 123** Soupe de Racine de David Wolfe
- 119** Garden Party

- 117** Poire et Chou-fleur
- 55** Carotte Douce et Epicée
- 120** Gazpacho de Tomates
- 121** Tortilla Soup aux Légumes
- 122** Soupe de Haricots Blancs
- 118** Courgette et Chanvre

HEARTY SOUPS

- 91** Soupe de Haricots Noirs
- 138** Soupe de Pommes de Terre au Fromage avec des Petits Morceaux de Tempeh Bacon
- 128** Chaudrée de « Palourdes »
- 133** « Crème » de Brocoli
- 131** « Crème » de Champignons
- 57** Carottes Douces et Épicées
- 136** Citrouille à la Betterave

127 Soupe à la Ratatouille

135 Panais Roti et Chou-fleur

BEURRE DE NOIX

145 Amandes

145 Noix de Cajou

146 Beurre de Pecan Chocolaté

141 Beurre de Cachuète,
Classique Façon Ancienne

146 Beurre de Coco

142 Cacahuètes Grillées au Miel

149 Érable Cannelle Noix

148 Not-Ella

143 Cacahuete & Noix de Coco

149 Beurre Tropical Épicé

ELIXIRS SUPERFOOD

151 Café d'Amandes Très Frais

152 Caramel Très Frais

153 Délice de Moka à la
Noix de Coco

154 Chocolat Chaud Sans
Produit Laitier

155 Biais de Goji
Légèrement Grillées

154 Cidre de Pommes Chaud
à la Cannelle

152 Tasse de Beurre
de Cacahuète

156 Moka à la Menthe Poivrée

156 Pumpkin Spice Latte

155 SuperFood SuperBoost Grog

153 Chai Doux à la Cannelle





VOTRE ORDONNANCE
NATURE
POUR UNE SANTÉ
OPTIMALE

NUTRIBULLET[®] Rx
by NUTRIBULLET



CESSEZ DE PERMETTRE À VOTRE ALIMENTATION DE NE PAS ÊTRE À LA HAUTEUR DE SON POTENTIEL NUTRITIONNEL! Optimisez la disponibilité des éléments nutritifs de votre alimentation et la capacité de votre organisme à les absorber grâce à **NutriBullet Rx**. Avec le pouvoir de la «prescription nature» — extraction des éléments nutritifs — vous rejoindrez les millions d'utilisateurs du NutriBullet qui ont vu leur vie et leur santé transformées pour être en forme et se sentir dans leur corps bien mieux qu'ils ne l'auraient jamais cru possible. **Avec plus de 150 pages de renseignements et de recettes, apprenez précisément comment personnaliser les NutriBlasts et les SouperBlasts pour répondre à vos besoins particuliers en matière de santé.**