

# nutribullet®

## MODE D'EMPLOI



AS SEEN ON  
**TV**  
ORIGINAL

# CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

LORS DE L'UTILISATION D'APPAREILS ÉLECTRIQUES, LES CONSIGNES DE SÉCURITÉ DE BASE SUIVANTES DOIVENT CONSTAMMENT ÊTRE RESPECTÉES :

ATTENTION ! POUR ÉVITER TOUT RISQUE OU BLESSURE GRAVE, LISEZ ATTENTIVEMENT TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER NUTRIBULLET®.

## VEUILLEZ CONSERVER CES INSTRUCTIONS ! DESTINÉ UNIQUEMENT À UN USAGE DOMESTIQUE

### **INFORMATIONS GÉNÉRALES DE SÉCURITÉ**

- Les enfants ne sont pas autorisés à utiliser l'appareil. Tenez l'appareil et câble d'alimentation hors de portée des enfants.
- Les enfants ne sont pas autorisés à jouer avec l'appareil.
- Cet appareil peut être utilisé par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou manquant d'expérience et de connaissances, s'ils sont sous supervision ou formés à une utilisation sûre de l'appareil et ont compris les dangers qui en découlent.
- **NE LAISSEZ JAMAIS LE NUTRIBULLET® SANS SURVEILLANCE LORSQU'IL FONCTIONNE.**

### **SÉCURITÉ EN RAPPORT À LA CHALEUR ET À LA PRESSION**

- **AVERTISSEMENT :** POUR ÉVITER TOUTE BLESSURE, NE JAMAIS REMPLIR ET MIXER DES INGRÉDIENTS OU DES LIQUIDES CHAUDS DANS UN RÉCIPIENT FERMÉ !! Les ingrédients chauffés peuvent faire monter en pression les récipients fermés ce qui peut conduire à des projections lors de l'ouverture du récipient. Commencez toujours le processus de mixage avec des ingrédients à température ambiante ou des ingrédients et des liquides réfrigérés (21 °C ou moins).
- **AVERTISSEMENT :** ne mélangez jamais plus longtemps que nécessaire, généralement moins d'une minute. Le frottement de la lame en rotation peut faire chauffer les ingrédients, créant ainsi une pression interne dans le récipient fermé. Si la tasse est devenue chaude, laissez-la refroidir. Dévissez lentement la lame de la tasse, en la tenant éloignée du visage et du corps au cas où de la pression se serait formée à l'intérieur. La pression peut provoquer une fuite du contenu mixé du récipient et causer des blessures

ou des dommages matériels.

- **AVERTISSEMENT** : ne mélangez jamais de liquides gazeux ou d'aliments qui se dilatent (par exemple, bicarbonate de soude, levure, etc.). La pression créée par les gaz libérés peut entraîner la rupture de la tasse fermée hermétiquement, ce qui peut provoquer des blessures.

### **CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES en cas de blessure ou de dégât matériel :**

- Laissez le contenu redescendre après le mixage et laissez relâcher la pression qui peuvent s'être accumulées pendant le processus d'extraction en dévissant lentement la tasse de la lame. Tenez le récipient éloigné, au cas où de la pression se serait formée.
- Si vous avez besoin de mélanger pendant plus d'une minute, veuillez mélanger par intervalles d'une minute. Après le premier cycle et après chaque cycle supplémentaire de mixage d'une minute, laissez le moteur reposer complètement et attendez au moins une minute avant de commencer un autre cycle.
- N'effectuez pas plus de 3 intervalles consécutifs d'une minute pour éviter une surchauffe de l'appareil.
- Le sucre contenu dans les fruits et les légumes peut, avec le temps, fermenter, libérer des gaz et la tasse fermée peut accumuler de la pression. Si vous ne dégustez pas votre smoothie immédiatement, retirez la lame, couvrez la tasse avec un couvercle ou une film plastique et mettez-la au réfrigérateur. Ne stockez jamais des aliments mixés dans une tasse fermée, qu'ils soient non refroidis ou pendant une période prolongée, le contenu va se gâter et fermenter.

### **⊗ SÉCURITÉ LAME**

- **LA LAME EST AIGUISÉE ! À UTILISER AVEC PRÉCAUTION.** Ne touchez pas les bords de la lame afin d'éviter de vous couper.
- **ÉVITEZ LE CONTACT AVEC LES PIÈCES EN MOUVEMENT !** Tenez vos mains et les ustensiles à l'écart de la lame pendant le mixage afin de réduire les risques de blessures graves.
- **POUR RÉDUIRE LES RISQUES DE DOMMAGES PERSONNELS OU SUR LES OBJETS,** assurez-vous que la lame est fermement vissée à la tasse (serrée à la main) avant de placer la tasse sur le socle de l'appareil et de faire fonctionner le nutribullet®.
- **NE PAS STOCKER LA LAME** sur le socle de l'appareil sauf si celle-ci est fixée à une tasse. Une lame exposée peut présenter un risque de blessure.
- Pour éviter les fuites, alignez correctement la lame et vissez-la solidement (à la main) à une tasse. Vérifiez qu'il n'y a pas de fuites avant de placer la tasse

- et la lame sur le socle de l'appareil et de faire fonctionner votre nutribullet®.
- Si vous avez arrêté votre nutribullet®, attendez que le moteur soit à l'arrêt et que l'appareil soit complètement éteint avant de retirer la tasse du socle de l'appareil. Retirer la tasse de l'appareil avant de l'éteindre complètement peut endommager l'accouplement de la lame ou l'entraînement du moteur.
  - NE MIXEZ JAMAIS SANS LIQUIDE AFIN DE NE PAS ABÎMER LA LAME.
  - L'action cyclonique de votre nutribullet® nécessite l'ajout de liquides lors de la préparation de smoothies et d'autres boissons nutritives. Le nutribullet® n'est pas destiné à broyer des glaçons ni à être utilisé sans liquides. Rajoutez toujours du liquide à votre smoothie.
  - N'UTILISEZ PAS la lame pour broyer des ingrédients secs, tels que du grain ou du café, car cela pourrait endommager le moteur et la lame.
  - Nous vous recommandons de remplacer la lame tous les 6 mois ou au besoin afin d'obtenir des performances optimales.

### **SÉCURITÉ ÉLECTRONIQUE**

- N'utilisez pas ce produit dans des endroits avec des spécifications électriques ou des types de prises différents. N'utilisez pas l'appareil avec des fiches ou des transformateurs de tension, cela pourrait entraîner des courts-circuits, un incendie, un choc électrique, des blessures corporelles ou des dommages au produit.
- L'utilisation d'accessoires non fournis n'est pas recommandée et pourrait provoquer un incendie, un choc électrique, des blessures corporelles ou des dommages matériels, et annule la garantie.
- N'immergez pas le câble d'alimentation, la fiche d'alimentation ou le socle du mixeur dans l'eau ou tout autre liquide conducteur afin d'éviter tout risque de choc électrique. Arrêtez l'utilisation si le câble, la fiche ou le socle de l'appareil est endommagé.
- Mettez toujours le nutribullet® HORS TENSION et DÉBRANCHEZ-le de la prise murale lorsqu'il n'est pas utilisé ou démontez, remplacez ou nettoyez les accessoires AVANT de l'assembler. N'essayez pas d'utiliser votre nutribullet® lorsque certaines parties sont encore mobiles.
- Inspectez périodiquement tous les composants nutribullet® pour vous assurer qu'ils ne comportent aucun dommage ou signe d'usure pouvant compromettre leur bon fonctionnement ou présenter un risque électrique. Assurez-vous que le cordon d'alimentation et la fiche ne sont pas endommagés. Arrêtez l'utilisation et remplacez la tasse si vous remarquez des fissures, des opacités ou des dommages sur le plastique. Assurez-vous que la lame tourne librement et que le joint est bien fixé et non endommagé. Assurez-vous que les interrupteurs du socle de l'appareil sont dégagés,

propres et faciles à utiliser. Suivez les instructions de maintenance du manuel d'utilisation et ne faites jamais fonctionner votre nutribullet® avec des composants endommagés. Si, pour quelle raison que ce soit, votre nutribullet® ne fonctionne pas correctement, arrêtez immédiatement de l'utiliser.

- Ne laissez pas le câble pendre du bord d'une table ou d'un plan de travail. Ne pas tirer, tordre ou endommager le cordon d'alimentation. Ne laissez pas le câble toucher de surfaces chaudes, y compris les plaques de cuisson.
- Lorsque le moteur ne fonctionne plus, débranchez la fiche d'alimentation puis laissez l'appareil refroidir une heure avant de l'utiliser à nouveau. Votre nutribullet® dispose d'un fusible thermique interne qui coupe le moteur en cas de surchauffe. L'interrupteur thermique se réinitialise lorsque l'appareil est débranché du secteur et que le thermo-interrupteur a suffisamment refroidi.
- Pour éviter les risques d'incendie, les ouvertures situées au bas du socle de l'appareil doivent être exemptes de poussière et de peluche et ne doivent jamais être obstruées, car elles sont conçues pour fournir une ventilation permettant un fonctionnement fiable du moteur, évitant ainsi sa surchauffe. Ne placez jamais votre nutribullet® sur des supports inflammables tels que des journaux, des nappes, des serviettes de table, des torchons, des sets de table ou d'autres objets similaires.
- Utilisez toujours le nutribullet® sur une surface plane et laissez de l'espace sous et autour du socle de l'appareil afin de permettre une circulation de l'air optimale. Les fentes présentes sur la face inférieure du socle fournissent une ventilation pour assurer un fonctionnement fiable et éviter une surchauffe du moteur.
- **NE MIXEZ AUCUN INGRÉDIENT CHAUD !** Après avoir mélangé des ingrédients à température ambiante ou plus froids (21 °C/70 °F ou moins), placez le mélange dans un récipient adapté aux micro-ondes non fermé ou une casserole pour le chauffer.
- Ne placez aucune pièce nutribullet® dans un micro-ondes, un four ou sur une plaque de cuisson, et ne plongez aucun composant dans de l'eau bouillante, car cela pourrait endommager les accessoires.

## **SÉCURITÉ MÉDICALE**

- Les informations contenues dans ce manuel ne remplacent pas les conseils de votre médecin. Demandez toujours conseil à votre médecin à propos de vos doutes concernant votre santé et votre nutrition.
- Si vous prenez des médicaments, notamment des médicaments visant à réduire le cholestérol, des anticoagulants, des médicaments contre

l'hypertension, des sédatifs ou des antidépresseurs, veuillez consulter votre médecin avant d'essayer une des recettes de smoothie de ce carnet.  
**MAUVAIS PÉPINS ET NOYAUX : N'UTILISEZ JAMAIS LES NOYAUX SUIVANT DANS VOTRE NUTRIBULLET® CAR ILS COMPORTENT DES ÉLÉMENTS CHIMIQUES POUVANT CAUSER L'APPARITION DE CYANURE DANS VOTRE CORPS : ÉVITEZ LES PÉPINS DE POMMES, LES NOYAUX DE CERISE, LES NOYAUX DE PRUNE ET LES NOYAUX D'ABRICOT.**

## **REMARQUES SUPPLÉMENTAIRES POUR UNE UTILISATION CORRECTE**

- **NE REMPLISSEZ PAS TROP LA TASSE POUR ÉVITER TOUTE FUITE !** Assurez-vous que les ingrédients et les liquides ne dépassent pas le trait de niveau maximum. L'action cyclonique du nutribullet® nécessite de la place pour un mixage efficace. Le dépassement du trait de niveau MAX peut provoquer des fuites et l'apparition une pression dangereuse pouvant entraîner la séparation de la tasse et de la lame.
- La coupe et la lame ne sont adaptés que pour le modèle de nutribullet® acheté. L'utilisation de pièces non compatibles (pièces d'autres modèles) peut endommager votre nutribullet® ou présenter des risques pour la sécurité. Veuillez indiquer le modèle de votre nutribullet® lors du remplacement d'une tasse ou de la lame, lors de la commande d'accessoires supplémentaires ou auprès du service client.
- Inspectez périodiquement votre nutribullet® et ses composants pour vous assurer qu'ils ne présentent aucun dommage ou signe d'usure pouvant altérer leur bon fonctionnement. Arrêtez l'utilisation et remplacez les composants si vous remarquez des fissures, des micro-fissures, des opacités ou tout autre dommage sur la tasse, sur le socle ou sur d'autres pièces. **NOUS VOUS CONSEILLONS DE REMPLACER VOTRE TASSE TOUS LES SIX MOIS.**

## **INSTRUCTIONS DE NETTOYAGE ET D'ENTRETIEN DU NUTRIBULLET®**

- Le nettoyage du nutribullet® est simple. Placez toutes les pièces (sauf le socle et la lame) sur la tablette supérieure du lave-vaisselle ou lavez-les à la main avec de l'eau chaude savonneuse et rincez-les.

### **LE NETTOYAGE DU NUTRIBULLET® S'EFFECTUE DE CETTE MANIÈRE :**

**ÉTAPE 1:** le plus important - **TOUJOURS ÉTEINDRE** et débranchez le cordon d'alimentation du socle de l'appareil s'il est laissé sans surveillance avant le montage, le démontage, le changement d'accessoires ou lorsque vous vous approchez des pièces en mouvement qui se déplacent lors de l'utilisation ou du nettoyage. N'agissez pas sur le socle de l'appareil ou sur d'autres pièces pendant que vous vous déplacez.

- **ÉTAPE 2 :** Assurez-vous que la tasse n'est pas fixée au socle de l'appareil.

- **ÉTAPE 3** : nettoyez les composant (socle, lame, gobelets nutribullet®) comme suit :

### **SOCLE DE L'APPAREIL**

Généralement, la base de l'appareil ne se salit pas, mais si vous ne vissez pas fermement la lame sur la tasse, des liquides risquent de se fuir, de pénétrer sur le socle et de coller au dispositif de verrouillage.

- N'utilisez JAMAIS vos mains ou des ustensiles pour nettoyer les languettes de fixation blanches lorsque le nutribullet® est branché afin d'éviter toute blessure.
- Ne retirez pas les inserts en caoutchouc ou en plastique sur le socle de l'appareil.
- Utilisez une éponge imbibée d'eau tiède savonneuse ou un torchon pour nettoyer l'intérieur et l'extérieur du socle de l'appareil.
- Faites particulièrement attention aux languettes de fixation blanches situées à l'intérieur du socle de l'appareil lorsque vous éliminez les résidus collés provenant des fuites et des renversements. Si nécessaire, frottez la zone avec une petite brosse pour vous assurer qu'elle reste propre.

### **LAME :**

- NE RETIREZ PAS LE JOINT D'ÉTANCHÉITÉ, car cela pourrait endommager la lame de façon permanente et endommager l'étanchéité de l'appareil. Si après le lavage, comme indiqué ci-dessus, vous souhaitez tout de même désinfecter l'appareil, rincez-le avec une solution à 10 % de vinaigre/une solution aqueuse ou avec du jus de citron. Si le joint se desserre ou s'endommage au fil du temps, contactez notre service client.
- Séchez complètement la lame. Il est utile de tourner latéralement la lame sur votre égouttoir pour vous assurer que les DEUX CÔTÉS de la lame d'aspiration sont parfaitement secs.

### **TASSE, COUVERCLE ET COUVERCLE AVEC BEC NUTRIBULLET® :**

- Tous ces articles vont au lave-vaisselle sur la TABLETTE SUPÉRIEURE. Nous recommandons de rincer brièvement les pièces à l'eau claire avant de les passer au lave-vaisselle afin d'éliminer les saletés grossières. Si nécessaire, frottez les résidus secs avec une brosse à vaisselle. N'utilisez JAMAIS le programme de désinfection pour laver les tasses car cela pourrait déformer le plastique.
- Vérifiez régulièrement les 3 languettes situées sur le côté de la tasse (fissures, micro-fissures, rupture ou arrondi). Si une partie est endommagée, la tasse doit être immédiatement remplacée pour éviter toutes blessures.
- N'UTILISEZ PAS DE TASSE SI LE SUPPORT EST CASSÉ, CAR CELA POURRAIT ENTRAÎNER LA SÉPARATION DE LA TASSE ET DU SUPPORT DE L'APPAREIL, LES LAMES SE RETROUVERAIENT À NUES !

### **NETTOYAGE DES RÉSIDUS TENACES**

Si des ingrédients secs se trouvent dans votre tasse nutribullet®, remplissez-la à environ 2/3 avec de l'eau tiède et dévissez la lame. Placez la tasse avec la lame sur le socle nutribullet® et laissez fonctionner l'appareil pendant 20 à 30 secondes. Cela dissoudra les ingrédients bloqués. Après un léger lavage et un rinçage, tout sera propre.

# CONTEND



# 11

---

SMOOTHIES  
NUTRIBULLET®

# 12

---

PRÉPARER DES  
SMOOTHIES

# 16

---

ASTUCES POUR  
L'UTILISATION  
DE VOTRE  
NUTRIBULLET®

# 18

---

CHANGE LE  
QUOTIDIEN

# 21

---

IDÉES DE  
RECETTES

# 22

---

RECETTE POUR  
DÉBUTANTS

# 23

---

RECETTE  
AVANCÉES

# 24

---

RECETTE  
DE PROS

# 25

---

PERDRE DU  
POIDS

# 25

---

MIXER, VOTRE  
CHEMIN VERS  
PLUS D'ÉNERGIE



REMARQUE : les informations contenues dans notre manuel et notre livre de recettes ne remplacent pas vos soins de santé habituels. Demandez toujours conseil à votre médecin à propos de votre santé et de votre nutrition.

# SMOOTHIES NUTRIBULLET®

Nos recettes de smoothies devraient faciliter l'intégration de toute une gamme d'ingrédients sains dans votre routine quotidienne. Toutes les variations suivent une formule de base : 1-1½ tasse de légumes-feuilles, ½ à 1 tasse de fruits, 1-2 cuillères à soupe de matière grasse saine, de 1 cuillère à café à 3 cuillères à soupe de booster et du liquide jusqu'au trait MAX.

Un smoothie est un choix rapide et idéal pour une poussée d'énergie au petit-déjeuner. C'est également un substitut de collation ou de repas pour ceux qui souhaitent améliorer leur style de vie.

# PRÉPARER DES SMOOTHIES

Les smoothies sont faciles à réaliser. Utilisez une variété de légumes, fruits, noix, graines et autres super-aliments pour vous assurer un apport d'une large gamme de nutriments. Pour créer votre smoothie, nous vous recommandons en général d'utiliser la formule suivante :

## REMARQUE !

1. Vous devez toujours ajouter un liquide avant de mixer votre smoothie.
2. Ne jamais trop remplir la tasse. Assurez-vous que vos ingrédients et vos liquides ne dépassent pas le trait de niveau MAXIMUM.
3. Pour un smoothie plus frais, vous pouvez ajouter de la glace, mais pas plus de 25 % du volume total de la tasse.



### LIQUIDES JUSQU'AU TRAIT DE NIVEAU MAXIMUM

1 TASSE - ne dépassez jamais le trait de niveau maximum

### AJOUTEZ DE GLACE ½ - 1 TASSE\*

(facultatif, jusqu'à 25 % du total des ingrédients de votre smoothie) \*Pour des smoothies glacés plus nutritifs, nous vous recommandons d'utiliser des fruits et/ou des légumes congelés.

### DE 1 CUILLÈRE À CAFÉ À 3 CUILLÈRES À SOUPE DE BOOSTER

(au choix)

### ½ À 1 TASSE DE FRUITS

(Autant de variétés que possible !) \*Pour des smoothies glacés plus nutritifs, nous vous recommandons d'utiliser des fruits et/ou des légumes congelés.

### 1 OU 2 TASSES DE LÉGUMES-FEUILLES

1 tasse correspond à environ 236 ml.

1 cc = 1 cuillère à café, 1 cs = 1 cuillère à soupe



## 1 OU 2 TASSES DE LÉGUMES-FEUILLES

---

- |                                  |  |                                      |
|----------------------------------|--|--------------------------------------|
| <input type="radio"/> Épinard    | <input type="radio"/> Blette           | <input type="radio"/> Laitue romaine |
| <input type="radio"/> Chou frisé | <input type="radio"/> Feuilles de chou |                                      |

## ½ À 1 TASSE DE FRUITS

---

- |                              |  |   |
|------------------------------|--|---|
| <input type="radio"/> Banane | <input type="radio"/> Prune              | <input type="radio"/> Cerises dénoyautées |
| <input type="radio"/> Pomme  | <input type="radio"/> Baies              | <input type="radio"/> Orange              |
| <input type="radio"/> Poire  | <input type="radio"/> Morceaux de mangue |   |
| <input type="radio"/> Pêche  | <input type="radio"/> Morceaux d'ananas  |   |

## 1 À 2 CUILLÈRES À SOUPE DE MATIÈRE GRASSE SAINNE

---

- |                                       |  |   |
|---------------------------------------|--|---|
| <input type="radio"/> Beurre de noix  | <input type="radio"/> Graines de courge    | <input type="radio"/> Avocat, dénoyauté |
| <input type="radio"/> Graines de chia | <input type="radio"/> Graines de tournesol | (¼-½ tasse)                             |
| <input type="radio"/> Graines de lin  |  | <input type="radio"/> Noix (¼ tasse)    |

## DE 1 CUILLÈRE À CAFÉ À 3 CUILLÈRES À SOUPE DE BOOSTER

---

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> Jus de citron ou de citron vert  | <input type="radio"/> Autre poudre de super-aliments comme le cacao, le maca, la chlorelle, la spiruline |
| <input type="radio"/> Herbes et épices (cannelle, menthe fraîche, basilic frais, coriandre fraîche, gingembre moulu ou curcuma, racine de gingembre ou de curcuma fraîche) | <input type="radio"/> Poudre de protéines de haute qualité   |

## LIQUIDES JUSQU'AU TRAIT MAXIMUM

---

- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> Eau                             | <input type="radio"/> Thé froid non sucré                  |
| <input type="radio"/> Eau de coco                     | <input type="radio"/> Lait de coco non sucré               |
| <input type="radio"/> Lait d'amandes non sucré        | <input type="radio"/> Lait de graines de chanvre non sucré |
| <input type="radio"/> Lait de noix de cajou non sucré |  |

### REMARQUE !

1. Vous devez toujours ajouter un liquide avant de mixer votre smoothie.
2. Ne jamais trop remplir la tasse. Assurez-vous que vos ingrédients et vos liquides ne dépassent pas le trait de niveau maximum.
3. Pour un smoothie plus frais, vous pouvez ajouter de la glace, mais pas plus de 25 % du volume total de la tasse.



# MIXER UN SMOOTHIE

1



Remplissez les ingrédients dans un récipient de la taille de votre choix.

2

Remplissez le récipient avec le liquide de votre choix jusqu'au trait de niveau MAX. (Les liquides sont obligatoires !)



3

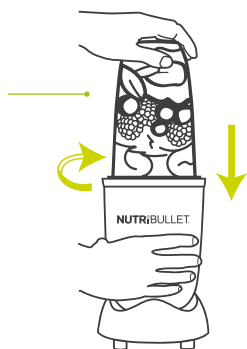


Tournez la lame sur la tasse et serrez-la à la main en vous assurant que la tasse soit bien fermée.



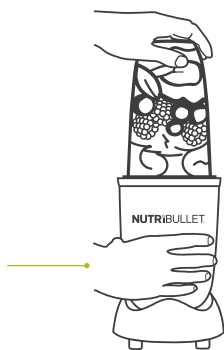
Remarque : certains kits nutribullet® incluent un jeu de lames plates. Ces lames sont destinées à moudre le café, les céréales et les graines.

4



Placez la lame sur le socle de l'appareil. Appuyez sur la tasse vers le bas et tournez-la vers la gauche pour commencer à mixer. Ne mixez jamais pendant plus d'une minute. Si plusieurs opérations sont nécessaires, attendez 1 minute, puis répétez le processus de mélange toutes les minutes, jusqu'à 3 fois si nécessaire. Si plus de trois extractions d'une minute sont nécessaires, laissez refroidir le socle de l'appareil 2 à 3 minutes après la troisième fois avant de recommencer. Surveillez la consistance du mélange. Votre smoothie est prêt quand sa consistance est lisse et crémeuse !

5



Pour éteindre le nutribullet®, tournez simplement dans le sens opposé (à droite) pour libérer les languettes de fixation et n'appuyez plus sur la tasse. Dès que le socle de l'appareil est à l'arrêt complet, retirez la tasse du socle de l'appareil.

# ASTUCES POUR L'UTILISATION DE VOTRE NUTRIBULLET®

## PULSATIONS

---

Le moteur du NutriBullet est ainsi si puissant que les ingrédients sont émulsionnés pendant le mélange. C'est pourquoi le mode pulsations est la clé pour préparer des aliments tels qu'une sauce grossière ou hacher des oignons. Il faut un certain temps pour s'habituer au mode pulsations, mais dès que vous serez habitués, vous deviendrez un professionnel en un rien de temps !



Pour faire fonctionner l'appareil en mode pulsations, appuyez simplement sur la tasse et relâchez-la immédiatement. Pour les aliments que vous voulez hacher grossièrement, il suffit de presser légèrement le dessus de la tasse. Laisser la lame s'arrêter et appuyez à nouveau jusqu'à obtenir la consistance désirée.

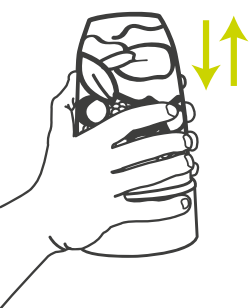
**LE SECRET :** le truc pour réussir à manipuler le mode pulsation est de s'assurer que la machine ne se verrouille pas accidentellement. Pour éviter cela, appuyez sur la tasse en tournant dans le sens anti-horaire pendant que vous pulsez.



## AGITATION

---

Si vous ajoutez des ingrédients dans la tasse ou si vous n'ajoutez pas assez d'eau, cela peut augmenter la densité du mélange. Il est alors difficile pour les ingrédients au sommet de la tasse d'atteindre la lame. Si certains de vos ingrédients ont de la difficulté à atteindre la lame, agitez simplement votre récipient.



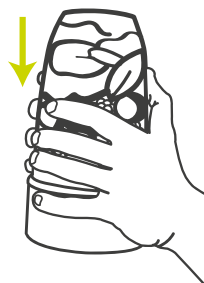
- 1 — Retirez la tasse et la lame du socle de l'appareil.
- 2 — Secouez dans votre main la tasse avec la lame comme un shaker. Ensuite, replacez-la sur le socle et mixez comme d'habitude.

## TAPE

---

Pour les ingrédients vraiment difficiles qui collent sur le côté de la tasse, exercez une tape sur le récipient.

- 1 — Retirez la tasse et la lame du socle de l'appareil.  
Tapotez doucement la tasse sur une surface ferme pour retirer les ingrédients des côtés de la tasse. Veillez à ne pas tapoter trop fort afin de ne pas endommager la tasse.
- 2 — Placez à nouveau la tasse avec la lame sur le socle de l'appareil et continuer de mixer. Répétez le processus si nécessaire.
- 3 —



# CHANGE LE QUOTIDIEN

nutribullet® permet de changer votre façon de manger et votre ressenti chaque jour. Mais nous n'utilisons pas seulement notre parole pour vous le prouver ! Ces commentaires de véritables propriétaires de nutribullet® décrivent l'impact révolutionnaire de NutriBullet sur votre santé et votre qualité de vie en général.

« J'ai mon nutribullet® seulement depuis une semaine mais je l'aime déjà. Je dors mieux et me réveille bien reposé. Je crois que je n'ai pas encore perdu de poids, mais j'espère que les kilos vont bientôt disparaître. Je sais que mon estomac ne s'est plus aussi gonflé et que ma pression artérielle est bien meilleure, à tel point que j'ai réduit mon traitement. Merci beaucoup nutribullet® !!! »

-- Kay F., membre NutriLiving.com

« WAO, j'adore prendre mon smoothie chaque matin. Grâce à mon nutribullet®, j'apprécie de manger des fruits et des légumes. Il a rechargé mon métabolisme et redonne un élan à ma vie. Merci, nutribullet® ! »

-- Ellen, membre NutriLiving.com







## ATTENTION !

- Si vous prenez des médicaments, notamment des médicaments visant à réduire le cholestérol, des anticoagulants, des médicaments contre l'hypertension, des sédatifs ou des antidépresseurs, veuillez consulter votre médecin avant de consommer une des recettes de smoothie.



## IDÉES DE RECETTES NUTRIBULLET®

Que vous soyez débutant ou un expert en mixage de smoothies et que vous recherchiez de nouvelles recettes excitantes, nous avons ce qu'il vous faut ! Nous espérons que ces recettes vous inspireront de la créativité.

Vous trouverez dans les pages suivantes des recettes pour débutants, avancés et pros. Si vous êtes intéressé par la perte de poids ou si vous souhaitez augmenter votre niveau d'énergie, nous avons également ces recettes !

RECETTE  
POUR  
DÉBUTANT

SMOOTHIE  
VERT

Réveillez vos papilles  
avec ce délicieux  
smoothie vert ! Vous ne  
devinez jamais qu'il  
contient des épinards !

- 1 tasse d'épinards
- 1 banane
- ½ tasse de morceaux  
d'ananas
- 1½ tasses d'eau  
filtrée
- ½ tasse de glaçon,  
au choix





## RECETTE AVANÇÉE

---

### POUSSÉE DE BEURRE DE CACAHUÈTES

Ce smoothie crémeux au beurre de cacahuète contient de nombreuses matières grasses saines et saveurs.

- 1 tasse d'épinards
- 1 banane
- 1 cs de beurre de cacahuètes
- 1 cc de graines de chanvre
- 1½ tasses de lait d'amande ou de lait vanillé non sucré
- ½ tasse de glaçon, au choix

---

Si vous souffrez d'une allergie aux noix, essayez d'utiliser du beurre de tournesol comme substitut.

## RECETTE DE PRO

### SMOOTHIE SANS SOUCCIS

Les ingrédients qui renforcent le système immunitaire rendent ce smoothie savoureux et si bon pour vous !

- 1 tasse d'épinards
- 1 tasses de myrtilles
- ¼ avocat
- 1 cc de curcuma
- 1 cc de gingembre frais
- ½ tasse de thé vert, brassé et refroidi
- 1 tasse de lait d'amandes ou de lait vanillé non sucré





## RECETTE MINCEUR

### SMOOTHIE AU BEURRE D'AMANDES

Qui a dit que maigrir devait être ennuyeux ? Essayez ce smoothie, au parfait goût sucré !

- 1 tasse d'épinards
- ½ banane
- 1 cs de beurre d'amandes
- 1 cs de graines de chia
- 2 cs de protéines de pois en poudre
- 1½ tasses de lait d'amandes ou de lait vanillé non sucré
- ½ tasse de glaçon, au choix



### SMOOTHIE PLEIN D'ÉNERGIE

### BEURRE DE CACAHUÈTES ET MYRTILLES

Recevez une poussée d'énergie avec ce délicieux smoothie !

- 1 tasse d'épinards
- 1 tasses de myrtilles
- 1 cs DE GRAINES DE CHANVRE
- 1 cs de beurre de cacahuètes
- 1½ tasses de lait d'amandes ou de lait vanillé non sucré
- ½ tasse de glaçon, au choix







Ce symbole signifie que les appareils électriques et électroniques ainsi que les piles et accumulateurs ne doivent pas être jetés avec les déchets ménagers ordinaires. Vous êtes légalement tenu de les ramener gratuitement, à la fin de leur durée de vie, au distributeur ou à un point de collecte public officiel consacré, selon la loi sur les équipements électriques et électroniques, au recyclage d'appareils électriques et électroniques et de séparer et d'éliminer les lampes, les piles et les accumulateurs à l'état déchargé qui ne sont pas solidement fixés à l'appareil et peuvent être retirés sans être détruits. Utilisez, dans la mesure du possible, des piles rechargeables plutôt que des piles à usage unique. La réutilisation et le recyclage des appareils usagés sont une contribution importante à la protection de l'environnement. En cas d'élimination incorrecte, des composants toxiques peuvent être libérés dans l'environnement et avoir des effets nocifs sur la santé des personnes, des animaux et des plantes. Les piles avec une teneur élevée en substances nocives sont en outre marquées des signes suivants : Cd=cadmium, Hg=mercure, Pb=plomb. Les consommateurs sont eux-mêmes responsables de la suppression des données personnelles de l'appareil.

#### Données techniques

220-240V~ 50-60 Hz 600W

Modèle : NB-101B



Ce produit satisfait aux normes européennes.



Conforme à l'usage alimentaire



Classe de protection II



Uniquement pour utilisation dans des pièces intérieures

# nutribullet®



**SECOMP AG**

Kundenservice

Grindelstrasse 6 | 8303 Bassersdorf

[kundenservice@secomp.ch](mailto:kundenservice@secomp.ch)

Fabriqué en Chine

M21152 | M21153 | M21154 | M24653 | M24725 |  
M24726 | M24727 | M24948 | M28047 | M28100 |  
M29848 | M33941

Stand: 10/2022