

nutribullet®

KAPESNÍ RÁDCE

104532995	IN 372173 M
106030038	IN 372174 M
110067697	IN 372178 M
105897055	IN 372179 M
104730157	IN 372180 M
100896055	IN 372181 M
110070971	IN 372182 M
105885554	IN 372183 M



Užijte si život na **MAXIMUM** tak,
že získáte **MAXIMUM** ze svého jídla.

nutribullet®
KAPESNÍ RÁDCE

Tento praktický Kapesní rádce vám poskytne vše potřebné k tomu, abyste si připravili dokonalý **NUTRIBLAST**! Tato kompaktní příručka vám vysvětlí nutriční složení a výhody nejrůznějších ingrediencí do **NUTRIBLASTu** a prozradí vám tipy, kde, kdy a jak si je nakoupit co nejčerstvější.

Kapesní rádce rozděluje ingredience do **NUTRIBLASTu** do tří základních skupin, z nichž každá plní specifickou výživovou roli ve vašem jídelníčku. Jakmile se seznámíte s výhodami každé kategorie, můžete si svůj **NUTRIBLAST** přizpůsobit tak, aby co nejlépe vyhovoval vašim specifickým nutričním potřebám. Tak se do toho pusťme!





KDY KUPOVAT BIOPOTRAVINY?

Doporučujeme vám kupovat biopotraviny, pokud máte tu možnost. Je pravda, že biopotraviny bývají dražší, takže při vybírání potravin je dobré vzít v úvahu následující. Pokud má ovoce a zelenina odnímatelnou slupku, slupka pomáhá chránit dužninu před vstřebáváním pesticidů. Když odstraníte slupku pomeranče, banánu nebo avokáda, odstraní se tím i pesticidy, které mohly být použity během pěstování. Při rozhodování se, které potraviny si koupit v bio variantě, doporučujeme upřednostnit ovoce a zeleninu, které nemají odnímatelnou slupku.



NUTRIBLAST

Přidejte tekutinu po rysku MAX

Přidejte led

(volitelné - pouze do max. 25 % celkového množství ingrediencí)

Přidejte doplněk na vylepšení

(volitelné)

50 % ovoce

(kolik druhů chcete)

Přidejte listovou zeleninu

(2 šálky = 1 porce)

POZNÁMKA

1. Než začnete mixovat NutriBlast, vždy přidejte tekutinu.
2. Nepřepĺňujte nádobu. Zkontrolujte, že ingredience a tekutiny nepřesahují rysku MAX.
3. NEPŘIDÁVEJTE VÍCE NEŽ VOLITELNÝCH 25 % LEDU DO CELKOVÉHO MNOŽSTVÍ INGREDIENCÍ.

PŘIPRAVTE SI NUTRIBLAST

DOBROU CHUŤ

4 snadné kroky!

- 1 Naplňte nádobu **50 % listové zeleniny + 50 % ovoce**.
- 2 Naplňte ji tekutinou pouze po rysku Max (přidejte led, pokud chcete, ale nepřekračujte 25 % celkového objemu ingrediencí)
- 3 Přidejte 1/8 až 1/4 šálku ořechů a/nebo semínek, pokud chcete.
- 4 Našroubujte čepel **NUTRIBULLET** a mixujte dohladka.

LISTOVÁ ZELENINA - 50 %

Vyberte si jednu z následujícího seznamu nebo je nakombinujte. Naplňte vysokou nádobu do 50 % listovou zeleninou. Na smoothie můžete použít až 2 plné šálky (2 plné hrsti) listové zeleniny.

- brukev
- kapusta
- římský salát
- mladá kapusta
- mangold

OVOCE - 50 %

Vybret si kolik druhů ovoce chcete, aby celkem tvořilo 50 % vašeho **NUTRIBLAST**.

- | | |
|-----------------|-----------------|
| - jablka | - melouny |
| - hrušky | (jakýkoli druh) |
| - broskve | - banán |
| - nektarínky | - fíky |
| - meruňky | - kiwi |
| - švestky | - mango |
| - jahody | - avokádo |
| - maliny | - pomeranče |
| - ostružiny | - papája |
| - borůvky | - ananas |
| - brusinky | - guáve |
| - hroznové víno | |

DOPLŇKY

Následující ingredience jsou důležitou součástí vašeho **NUTRIBULLET NUTRIBLASTu**, přidávají další vlákninu a živiny do každého doušku. Přidejte 1/8 až 1/4 šálku do jakéhokoli smoothie.

Ořechy

- mandle
- kešu
- vlašské ořechy

Semínka

- chia
- lněná
- konopná
- dýňová
- sezamová
- slunečnicová

Superpotraviny

- goji
- acai

*Přidejte tyto ingredience pro krémovější NutriBlast.**NutriBlast**.

OBSAH



A top-down view of a variety of fresh fruits scattered on a rustic blue wooden surface. The fruits include triangular slices of watermelon with red flesh and green rinds, round kiwi slices showing green flesh and black seeds, clusters of small blueberries, bright red raspberries, and several whole yellow-orange peaches. Two cantaloupes are also present, one in the top-left and one in the bottom-right, both cut open to reveal their orange-brown seeds. A small sprig of green mint leaves is placed near the bottom-left watermelon slice. In the center of the image, the word "OVOCE" is written in a clean, white, sans-serif font, enclosed within a thin blue rectangular border.

OVOCE



Ovoce - 50 %

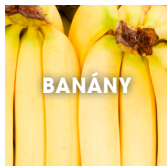
Ovoce je skvělým zdrojem vitamínů a vlákniny. Obměňujte ovoce každý den, abyste si dopřáli maximum živin. Celkem by ovoce mělo tvořit 50 % vašeho **NUTRIBLASTu** a můžete použít tolik druhů ovoce, kolik chcete.



Jablka bohatá na antioxidanty, a tím pomáhají bojovat proti několika typům rakoviny. Proto se o nich říká, že drží doktora "dál od těla". Jsou také užitečná v boji proti srdečním chorobám, přírůstku hmotnosti a vysokému cholesterolu. Vláknina obsažená v jablkách je životně důležitá k prevenci reabsorpce cholesterolu.



Avokádo je bohaté na vitamíny a minerály, proto je často považováno za dokonalou potravinu. Každé avokádo obsahuje překvapivě 4 gramy bílkovin; to je více než jakékoli jiné ovoce! Avokádo navíc obsahuje nejvyšší koncentraci mononenasycených tuků ze všech druhů ovoce - tyto sloučeniny jsou nezbytné pro zdravý vývoj mozku.



Banány jsou snadno stravitelné a obsahují draslík, vlákninu, mangan a vitamin C, což z nich činí vynikající potravinu pro děti a pro ty, kteří se zotavují z nemoci. Napomáhají spánku a zlepšují imunitní funkce a také napomáhají vstřebávání a udržování hladiny vápníku v těle.

Vždy si vybírejte jablka bez měkkých částí a skvrn. Zelená jablka, která začínají žloutnout, mají pravděpodobně to nejlepší už za sebou.

Vybírejte si pevné, ale jemné avokádo bez měkkých částí. Zralé avokádo bude mít konzistentní, mírně měkký povrch. Vyhněte se avokádům se skvrnami, poškozenou slupkou nebo promáčklinami.

Vybírejte si banány bez otláčených míst. Banány jsou tak akorát zralé, když se na nich objeví několik drobných tmavých skvrnek. Zralé banány mohou být skladovány při pokojové teplotě po dobu 3-4 dnů nebo v chladničce po dobu až 2 týdnů (slupka zhnědne, ale ovoce uvnitř bude v pořádku). Chcete-li banány zmrazit, odstraňte slupku a vložte je do uzavřeného plastového sáčku.



Tyto kouzelné fialové bobule jsou plné antioxidantů a obsahují vlákninu, kyselinu listovou a vitamíny C a K. Semínka ostružin jsou také bohatá na omega-3 a omega-6 mastné kyseliny, které lze uvolnit pomocí extrakčních čepelí **NUTRIBULLET**.

Vybírejte si ostružiny, které jsou lehce těžší a pevné na dotek. Vyvarujte se vrásčitých, scvrklých nebo vyschlých bobulí. Na dně nádoby by neměla být žádná nebo téměř žádná šťáva.



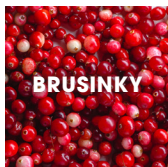
Borůvky obsahují širokou škálu mikronutrientů včetně manganu, vitamínu C a vitamínu K. Tyto zdravé plody mají také vysoký obsah vlákniny a jsou známé svými protizánětlivými a protirakovinnými látkami.

Vybírejte si tmavě modré borůvky - s vůní si příliš nedělejte starosti. Měly by být v ruce těžké a v balení by mělo být jen velmi málo nebo žádné nazelenalé či fialové bobule.



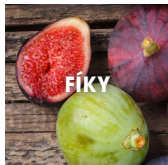
Meloun cantaloupe je vynikajícím zdrojem vitamínu A, vitamínu C, draslíku a kyseliny listové, takže jsou skvělé pro podporu zdraví plic a zraku.

Vybírejte si meloun bez tmavých skvrn a měkkých míst. Měly by být na svou velikost těžké a po zaklepaní byste měli slyšet „dutý“ zvuk.



Díky svým protizánětlivým vlastnostem a vysoké hladině vitamínu C mají brusinky zázračné účinky na kardiovaskulární, zažívací, močový a imunitní systém těla.

Čerstvé brusinky jsou buclaté, tmavě červené a poměrně pevné. Ty, které mají tmavší odstín, obsahují vyšší koncentraci prospěšných antokyanových sloučenin. Brusinky lze skladovat v ledničce až 20 dní. Je normální, že jsou po vyjmutí z ledničky trochu vlhké. To neznamená, že by byly zkažené, pokud nezměnily barvu, nejsou lepkavé, kožovité nebo tvrdé.



Sladké a svědné fíky jsou překvapivým zdrojem vápníku, který je důležitý pro hustotu kostí. Fíky jsou také skvělým zdrojem vlákniny, která je užitečná při hubnutí a bylo prokázáno, že napomáhá v boji proti rakovině prsu.

Čerstvé fíky se snadno kazí, proto je kupujte pouze den nebo dva před konzumací. Vybírejte si fíky s bohatou, sytou barvou. Měly by být kypře a jemné, ale ne kašovitě, a měly by vonět mírně sladce – nikdy ne kysele.



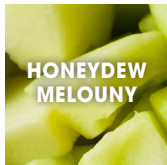
Hrozny dělají pro srdce úplné zázraky. Polyfenoly v jejich slupce snižují riziko kardiovaskulárních onemocnění a chrání zdravý cholesterol ve vašem těle.

Vybírejte si hrozny, které jsou plné a bez vrásek. Hrozny by měly být zcela neporušené, neměla by z nich téct žádná šťáva a měly by být pevně spojené se zdravě vypadajícím stonkem. Bílé hrozno by mělo mít mírně nažloutlý odstín a tmavé hrozno by měly být povětšinou dočervena.



Guave je často řazeno mezi superovoce. Je bohaté na vlákninu, kyselinu listovou, draslík, měď, mangan a vitamíny A a C. Jeden kousek obsahuje zhruba čtyřikrát větší množství vitamínu C než pomeranč!

Vůně je nejlepším ukazatelem čerstvosti guave. Vybírejte si ovoce s jemně sladkou vůní. Mírná změna barvy je normální, ale vyvarujte se plodů, které jsou zjevně poškozené nebo hnilý. Guave jsou zralé a připravené ke konzumaci, když se poddají mírnému tlaku.



Tyto melouny obsahují draslík, který pomáhá snižovat krevní tlak, a také vitamin C, který je významným antioxidantem.

Vybírejte si meloun s krémově žlutou slupkou s mírně voskovým nádechem. Měl by být pevný, ale ne příliš pevný. Vyvarujte se jakýchkoli skvrn nebo zelené slupky. Měl by být poměrně velký a u stopky lehce měkký.



Kiwi je dalším bohatým zdrojem vitamínu C a vlákniny. Kromě toho obsahuje vitamin E a omega-3 mastné kyseliny v semínkách pomáhají ředit krev, což může snižovat riziko vzniku krevních sraženin.

Vybírejte si kiwi, které se jemně podvolí tlaku palce a ukazováčku. Vyhněte se těm, která jsou příliš měkká nebo tvrdá, scvrklá nebo pomačkaná. Lze je skladovat při pokojové teplotě nebo v ledničce.



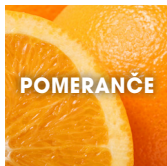
Vysoký obsah prebiotické vlákniny, vitamínu C, nejrozmanitějších polyfenolů a karotenoidů (provitaminu A) dělají s imunitním systémem základy.

Vybírejte si mango podobně jako avokádo: hledejte pevnější a těžší ovoce bez skvrn, které se mírně a rovnoměrně podvolí tlaku.



Květinové a šťavnaté nektarinky jsou nabitě antioxidanty, které zabraňují vstupu volných radikálů z prostředí do vašeho organismu, zpomalují proces stárnutí a pomáhají udržovat zářící pokožku a zdravou tělesnou hmotnost

Vybírejte si nektarinky, které nejsou potlučené, s rovnoměrným, tmavě červeným odstínem. Nejlepší plody vydávají sladkou vůni a podvolí se jemnému tlaku. Jejich sezóna trvá od pozdního jara do začátku podzimu.

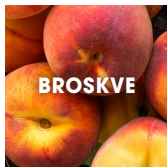


Šťavnaté a sladké pomeranče proslulé svou koncentrací vitamínu C mají léčivé vlastnosti, které jsou spojeny s širokou škálou fytonutrientů. Zdá se, že citrusy poskytují významnou ochranu proti nádorům jícnu, dutiny ústní, hltanu, hrtanu a žaludku.

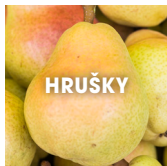
Vybírejte si plně zralé pomeranče, které mají maximum antioxidantů. Nakupujte bio pomeranče, pokud je to možné, a vyhýbejte se těm, které mají měkká místa nebo plísň. Obecně platí, že nejšťavnatější budou menší pomeranče s tenčí slupkou. Vybírejte si pomeranče s hladkou slupkou, které se zdají na svou velikost těžké.



Barevná a krémově jemná papája je známá pro své blahodárné zažívací účinky. Je také bohatým zdrojem antioxidantů, kyseliny listové, draslíku, vlákniny, vitamínu E a vitamínu K. Tyto živiny podporují kardiovaskulární zdraví a pomáhají chránit před rakovinou tlustého střeva.



Šťavnaté broskve jsou nabitě vitamínem C, beta-karotenem a antioxidanty. Rychle se přidávají do řad superovoce bohatého na antioxidanty!



Hrušky jsou hypoalergenní - je méně pravděpodobné, že způsobí alergické reakce - a mají vysoký obsah vlákniny, která pročišťuje tlusté střevo. Toto čerstvé máslové ovoce obsahuje také med' a vitamín C, které působí proti volným radikálům.

Papája s červenooranžovou slupkou je připravena ke konzumaci. Kouskům se žlutými místy bude trvat několik dní, než dozrají. Nepoužívejte příliš měkké nebo potlučené papáji. Jezte je plně zralé pro maximální obsah antioxidantů.

Proces výběru broskví a nektarinek je téměř identický. Kupujte si je pokud možno čerstvé, nikoli zmrazené nebo konzervované, a nikdy nekupujte konzervované broskve, které jsou naložené v sirupu. Nejlepší broskve budou voňavé, měkké a bez otlaků. Zralé broskve byste měli sníst co nejdříve.

Hrušky po dozrání poměrně rychle podléhají zkáze, proto je obchody s potravinami obvykle prodávají několik dní před tím, než jsou připraveny ke konzumaci. Kupujte si hladké, nepoškozené hrušky a dejte si je na pult, aby dozrály. Poznáte, že jsou připravené, jakmile se jejich slupka podvolí jemnému tlaku.



Jeden šálek sladkého, osvěžujícího ananasu vám dodá 76,5 % doporučené denní dávky manganu - stopového minerálu nezbytného pro tvorbu energie a antioxidantů. Ananas také obsahuje vitamin C, který podporuje imunitu. Ananas navíc uklidňuje trávení a má protizánětlivé účinky.

Zralý ananas bude u spodní strany sladce vonět. Vybírejte si ovoce, které se vzhledem ke své velikosti zdá těžké. I když obecně neexistuje rozdíl v kvalitě mezi menšími a většími plody, jejich hustota naznačuje šťavnatost. Při nákupu se ujistěte, že je váš ananas zralý, po sklizení už totiž nebude dál zrát.



Šťavnaté letní švestky mají díky vysokému obsahu fenolů a vitamínu C významné antioxidační působení - a vitamin C navíc pomáhá tělu vstřebávat železo!

Nejlepší švestky jsou temně zbarvené a často pokryté bělavým „voskovým květem“. Hledejte plody bez otlaků a vad, které se poddají jemnému tlaku. Když budou zralé, budou u špičky mírně měkké. Zralé švestky mohou být několik dní v lednici, dokud nejsou připraveny ke konzumaci.



Ačkoli 92 % melounu tvoří voda, zbylých 8 % je nabitých živinami, zejména antioxidanty. Patří mezi ně vitamin A, vitamin C a lykopen, který pomáhá neutralizovat volné radikály.

Vždy si můžete koupit předem nakrájený a zabalený meloun v supermarketu, ale za své peníze získáte mnohem víc, pokud se rozhodnete pro celé ovoce. Vybírejte si meloun s hladkou slupkou a jednou stranou tmavší než druhou. To naznačuje zralost, protože slunce vede k ztmavnutí exponované strany melounu, zatímco strana dotýkající se země si ponechává původní barvu.



Toto oblíbené sladké ovoce je nabité fenoly, které chrání srdce a mají protirakovinné a protizánětlivé účinky. Jahody mají komplexní chuť a doplňují celou řadu dalších chutí a textur, proto se jedná o perfektní ingredienci do NUTRIBLASTU!

Menší až středně velké jahody mají obecně plnější chuť než jejich větší protějšky. Ujistěte se, že jste si vybrali kypré, pevné, jasné červené jahody spojené se zelenými lístky bez poškvrny. Jahody velmi rychle podléhají zkáze a jsou náchylné k plísním, proto před jídlem odstraňte z nádoby všechny plesnivé nebo poškozené plody a do jednoho nebo dvou dnů jahody zkonzumujte. Chcete-li je zmrazit, postupujte stejným způsobem jako u malin.

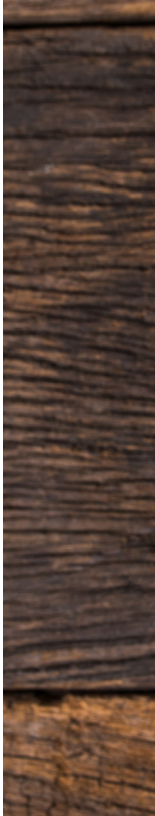


Kdo by dokázal odolat nádherně měkkým sladkým malinám? Tyto malé plody jsou účinnými bojovníky proti rakovině plné fytonutrientů blokujících volné radikály a antioxidačních ellagitanninů, které se nacházejí pouze v malinách.

Stejně jako všechny bobule i maliny extrémně rychle podléhají zkáze; kupujte si je tedy den nebo dva před konzumací. Vybírejte si maliny, které jsou pevné, plné a bohatě zbarvené. Vyvarujte se malin, které byly zabaleny příliš natěsno, pokud je kupujete balené. Maliny se dají velmi dobře zmrazit a při správném skladování vydrží až rok. Zmrazte maliny v jedné vrstvě a poté je přesuňte do vzduchotěsného plastového sáčku. Přidejte trošku citronové šťávy, aby si uchovaly barvu!

Listová zelenina – 50%

Listová zelenina je skvělým zdrojem antioxidantů a vlákniny. Čím více jí sníte, tím větší bude mít přínos pro vaše tělo. Vyberte si jednu z následujícího seznamu druhů listové zeleniny nebo je zkombinujte! Naplňte vysokou nádobu do 50 % listovou zeleninou. Na smoothie zpracujete až 2 plné šálky (2 hrstky) listové zeleniny.



A top-down view of a white ceramic bowl filled with fresh, vibrant green leafy vegetables, likely spinach or Swiss chard. The bowl is placed on a dark, rustic wooden surface with prominent grain patterns. Several loose leaves are scattered around the base of the bowl. A semi-transparent green rectangular box with a thin white border is centered over the bowl, containing the text 'LISTOVÁ ZELENINA' in white, bold, sans-serif capital letters.

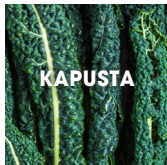
LISTOVÁ ZELENINA



BRUKEV

Při zmnice o této zelenině si často vybavíme "jižanské" pokrmy, dušené s tučným masem a topící se v másle. I když nenavrhujeme extrakci těchto listů v **NUTRIBULLETU**, čerstvé a syrové listy brukve jsou jednou nejvýživnějších rostlin na planetě! Tyto listy mají nízký obsah kalorií (pouze 11 na šálek) a vysoký obsah vlákniny, vitamínů K, A a C, manganu a antioxidantů.

Vybírejte si pevné, tmavě zelené, nepovadlé listy. Menší listy budou chutnější a jemnější než větší. Chcete-li brukve skladovat, vložte listy do plastového sáčku, ze kterého odstraníte co nejvíce vzduchu. Uchovávejte je v chladničce po dobu 3 až 5 dnů.



KAPUSTA

Kapusta obsahuje velmi vysokou koncentraci dvou důležitých antioxidantů - karotenoidů a flavonoidů - které prokazatelně pomáhají v prevenci rakoviny močového měchýře, prsu, tlustého střeva, vaječníků a prostaty! Kapusta také obsahuje širokou škálu vitamínů a minerálů, které podporují kardiovaskulární zdraví a detoxikují organismus.

Hledejte pevné, nezvadlé, temně zbarvené listy, které nejsou zhnědlé či zežloutlé. Stejně jako u brukve, menší listy budou mít jemnější a mírnější chuť. Neumývejte kapustu před skladováním - jinak se totiž zkazí rychleji. Uchovávejte ji podobně jako brukve a pamatujte, že čím delší dobu ji skladujete, tím bude mít více hořkou chuť.



ŘÍMSKÝ SALÁT

Tento křupavý osvěžující a oblíbený salát podporuje zdraví srdce díky velkému množství vitamínů A, K a C.

Vybírejte si salát s křupavými, nepovadlými listy bez slizkých částí. Okraje by měly být celé zelené - nikdy hnědé či žluté. Salát by měl být kompaktní; to znamená, že listy by se měly pevně sbíhat kolem jeho středu. Před uložením do ledničky ho omyjte a osušte, vydrží pak 5-7 dnů. Skladujte ho odděleně od ovoce produkujícího ethylen, jako jsou jablka, banány či hrušky, protože to způsobí, že listy rychleji zhnědnou.



I když se po něm asi nestanete Pepkem námořníkem, špenát vám dodá velkou dávku živin. Jemné, lahodné listy obsahují peptidy snižující krevní tlak, fytonutrienty bojující proti rakovině a molekuly vitamínu K, které se podílejí na tvorbě kostí.

Listy špenátu by měly mít živou, tmavě zelenou barvu. Nikdy nejezte špenát, který zežloutl, je zvlhlý nebo slizký. Špenát před uložením do ledničky neumývejte - velmi rychle by pak totiž shnil! Místo toho zabalte svazky listů do papírové utěrky a poté je vložte do plastového sáčku.



Obsahuje vlákninu, která pomáhá regulovat hladinu cukru v krvi během trávicího procesu. Obsahuje také velké množství vitamínů C, E a K, beta-karoten, mangan a antioxidanty.

Vybírejte si živé zelené listy s křupavými a nepoškozenými stonky. Před skladováním je neumývejte, protože vlhkost způsobí jejich vadnutí a rychle pak shnijou. Umístěte a zabalte listy do plastového sáčku, vytlačte přebytečný vzduch a vložte je do ledničky na až pět dní.



Mangold obsahuje vlákninu, která pomáhá regulovat hladinu cukru v krvi během trávicího procesu. Obsahuje také velké množství vitamínů C, E a K, beta-karoten, mangan a antioxidanty.

Vybírejte si živé zelené listy s křupavými a nepoškozenými stonky. Před skladováním ho neumývejte, protože vlhkost způsobí jeho vadnutí a rychle pak shnije. Umístěte a zabalte listy do plastového sáčku, vytlačte přebytečný vzduch a vložte do chladničky na až pět dní.



DOPLŇKY

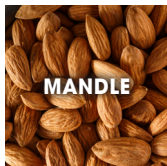


Doplňky na vylepšení (volitelné)

Následující ingredience dodají vašemu

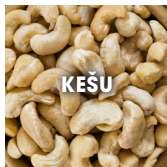
NUTRIBULLET NUTRIBLASTu JEŠTĚ VÍCE vlákniny a živin.

Přidejte 1/8 až 1/4 šálku do jakéhokoli smoothie.



Dokonale kompaktní a květinově vonící mandle jsou bohaté na mononenasycené tuky, které při zařazení do jídelníčku pomáhají snížit riziko srdečních onemocnění až o 30 %! Mají také vysoký obsah hořčíku prospěšného pro srdce a draslíku, který reguluje krevní tlak.

Kupujte si vždy syrové mandle! Přivoňte si k nim, zda neucítíte jakýkoli náznak žluklosti, a vyhněte se nákupu scvrklých kousků. Mandle se skořápkou mají nejdelší trvanlivost, ale i mandle bez skořápky zůstanou čerstvé, pokud jsou skladovány v dobře uzavřené nádobě na chladném a suchém místě. Chlazené mandle vydrží několik měsíců a zmrazené mandle až rok!



Jemné kešu ořechy s delikátní chutí jsou známé vysokým obsahem mononenasycených tuků. Tyto tuky obsahují stejnou kyselinu olejovou s blahodárným působením na srdce, jakou obsahuje olivový olej, který je obzvláště zdravý pro diabetiky. Vaším smoothies **NUTRIBULLET** také přidají lahodnou pěnu a objem!

Vždy je kupujte syrové! Můžete si koupit balené kešu nebo je kupovat na váhu. Stejně jako u mandlí se vyhýbejte scvrklým ořechům a přivoněním zkontrolujte, zda nejsou žluklé. Skladujte je v dobře uzavřené nádobě. Vydrží šest měsíců v lednici a rok v mrazničce.



Tato mayská zázračná semínka obsahují úžasnou směs bílkovin, sacharidů, tuků a vlákniny, takže jsou ideálním pomocníkem pro posílení energie! Mají také vysoký obsah omega-3 a omega-6 mastných kyselin, které pomáhají stabilizovat hladinu cukru v krvi a zpomalit trávení sacharidů. Chia semínka jsou navíc dobrým zdrojem železa, vápníku a zinku. Tato drobná semínka obsahují prostě všechno!

Chia semínka jsou k dispozici ve většině obchodů se zdravou výživou nebo online. Mohou být umístěna v různých částech obchodu, proto nejprve zkontrolujte cenově dostupnější sekci plodů na váhu, případně se zeptejte personálu, pokud je nemůžete najít. Když budete tyto malé zázraky uchovávat v celku, vydrží vám ve spízi až 5 let!



Ořechová, křupavá lněná semínka jsou králem semínek bohatých na omega-3 mastné kyseliny a jsou skvělou alternativou k chemicky odvozeným doplňkům stravy s obsahem omega-3. Dodávají také zdravou dávku vlákniny a obsahují organické sloučeniny, které pomáhají snižovat hladinu cholesterolu a posilují kosti.

Celá lněná semínka jsou k dispozici jak na váhu, tak v balené podobě. Před zakoupením se ujistěte, že jsou semínka suchá, aby byla maximálně čerstvá. Semínka vydrží několik měsíců, pokud jsou skladována ve vzduchotěsné nádobě na chladném a tmavém místě. Je možné si koupit i mletá lněná semínka, která ale mají kratší trvanlivost než celá semínka a měla by být skladována v lednici nebo mrazničce, aby nežlukla.



Tato továrna na antioxidanty známá také jako kustovnice je proslulá tím, že zpomaluje proces stárnutí, zvyšuje počet mozkových buněk a chrání tělo před nemocemi. Vysoký obsah vitamínu A zvyšuje imunitní odpověď, podporuje zdraví očí a pomáhá předcházet srdečním onemocněním.

Goji jsou k dostání téměř v každém obchodě se zdravou výživou, což je skvělá zpráva pro vás a váš nový životní styl. Nejčastěji se suší před distribucí a jsou skladována v baleních nebo nádobách na váhu poblíž ořechů a sušeného ovoce.



Konopné semínko je nabitě přírodními oleji bohatými na živiny a snadno stravitelnými bílkovinami! Pouhé dvě polévkové lžice semenek nabízejí 11 gramů vysoce kvalitního proteinu, který vašim buňkám pomůže růst a regenerovat. Konopné semínko je také dobrým zdrojem omega-6 a omega-3 mastných kyselin, které pomáhají regulovat naše srdce, imunitní systém a hormony.

Konopná semínka najdete ve většině obchodů se zdravou výživou a můžete je zakoupit na váhu nebo balené. Po otevření by měla být konopná semínka v chladu a vydrží vám až dvanáct měsíců.



Tato jedlá semínka našich oblíbených halloweenských plodin obsahují fytoosteroly, které snižují hladinu cholesterolu, posilují naše kosti a imunitní systém a snižují riziko některých druhů rakoviny. Jsou obzvláště známá vysokým obsahem zinku, který pomáhá předcházet rakovině prostaty. Dýňová semínka jsou také skvělým zdrojem bílkovin a železa!



Tyto drobné klenoty jsou naprosto nabitě živinami! Sezamová semínka obsahují rostlinnou sloučeninu sesamin, u které bylo prokázáno, že snižuje hladinu cholesterolu, zabraňuje vysokému krevnímu tlaku a chrání před poškozením jater. Pouhá 1/4 šálku sezamového semínka obsahuje 35 % doporučeného denního množství vápníku a 73,5 % doporučeného denního množství mědi, která má protizánětlivé vlastnosti a chrání před artritidou. Posypte si sezamem housku!

Dýňová semínka běžně koupíte v obchodech se zdravou výživou a často se označují jako „pepitas“. Opět jsou k dispozici buď na váhu nebo balené a měly byste je zkontrolovat, zda nejsou vlhká nebo scvrklá. Vždy kupujte syrová semínka a vždy se snažte k nim přivonět! Mohou být uložena ve vzduchotěsné nádobě v ledničce několik měsíců, i když chutnají nejčerstvěji během prvních dvou měsíců.

Sezamová semínka jsou široce dostupná a obvykle se nacházejí v sekci koření ve většině obchodů s potravinami. Můžete si je koupit neloupaná nebo loupaná, ale loupaná semínka obsahují o 60 % méně vápníku než neloupaná. Některé obchody mohou prodávat sezam na váhu. Pokud nakupujete na váhu, nezapomeňte zkontrolovat vlhkost a zda není cítit žluklost. Neloupaná sezamová semínka mohou být skladována ve vzduchotěsné nádobě na chladném a tmavém místě, zatímco loupaná by měla být v ledničce či mrazničce.



Kdo by to byl řekl, že tato oblíbená americká pochoutka při sledování basebalu má nejvyšší obsah fytoosterolů ze všech semínek? Tyto přírodní látky dokážou snižovat hladinu LDL cholesterolu. Slunečnicová semínka také obsahují vitamín E a selen. Vitamín E pomáhá předcházet srdečním onemocněním a zmírňuje příznaky artrózy a astmatu, zatímco selen aktivuje opravu DNA v poškozených buňkách, zabíjí rakovinné buňky a detoxikuje játra. Slunečnicová semínka jsou nutričním pokladem!



Vlašské ořechy obsahují gama-tokoferol, což je obzvláště zdravá forma vitaminu E. Vlašské ořechy se také mohou pochlubit nejvyšším obsahem antioxidantů ze všech ořechů a obsahují protizánětlivé sloučeniny i omega-3 mastné kyseliny, což z nich činí mocné pomocníky v nejrůznějších oblastech, od protizánětlivého účinku po zpomalení procesu stárnutí!

Slunečnicová semínka jsou také široce dostupná a prodávají se jak v balené podobě, tak na váhu. Nezapomeňte je kupovat nepražené a opět zkontrolujte, zda nejsou žluklá. Díky vysokému obsahu tuku jsou obzvláště náchylná k hnití, proto je skladujte ve vzduchotěsné nádobě v lednici nebo v mrazničce. Vyhněte se nažloutlým semínkům, která jsou již pravděpodobně žluklá.

Postupujte stejně jako u ostatních ořechů, ale mějte na paměti, že vlašské ořechy se rychle kazí! Skladujte vlašské ořechy, ať už se skořápkou nebo bez skořápky, v ledničce po dobu až šesti měsíců.

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

For more
energy stimulating
recipes, visit
NUTRiLiving.com

REJSTŘÍK

A

Ananas, 20
Avokádo, 14

B

Banán, 14
Borůvky, 15
Brukev, 24
Brusinky, 16

D

Doplňky, 27
Dýňová semínka, 31

F

Fíky, 16

G

Guáve, 17

H

Hroznové víno, 16
Hrušky, 19

Ch

Chia semínka, 29

J

Jablko, 14
Jahody, 21

K

Kapusta, 24
Kešu, 28
Kiwi, 17
Konopná semínka, 30

L

Listová zelenina, 22
Lněná semínka, 29

M

Maliny, 20
Mandle, 28
Mango, 18
Mangold, 25
Meloun cantaloupe, 15
Meloun Honeydew
Mladá kapusta, 25

N

Nektarinka, 18

O

Ostružiny, 15
Ovoce, 12

P

Papája, 19
Pomeranč, 18

Ř

Římský salát, 24

S

Sezamová semínka, 31
Slunečnicová semínka, 32

Š

Špenát, 25
Švestky, 20

V

Vlašské ořechy, 32
Vodní meloun, 21

POZNÁMKY

nutribullet®

NUTRIČNÍ RÁDCE

Užijte si život na **MAXIMUM** tak,
že získáte **MAXIMUM** ze svého jídla.

NUTRIBULLET dokáže odemknout skryté živiny uvnitř potravin, které jíme! K mnoha základním živinám v naší stravě nezískáme přístup samotným odšťavováním, mixováním nebo žvýkáním. Abychom získali přístup k superživinám (fytonutrientům) uvnitř semínek, slupek a stonků potravin, je nutné rozbít buněčné stěny. Tak získáme trojnásobek živin z konzumace stejných potravin, jaké jíme nyní!

NUTRIBULLET dokáže zpřístupnit všechny tyto superživiny, aby mohly být vstřebány. S **NUTRIBULLETem** můžete odemknout zlatý důl zinku a hořčíku uvnitř melounových semínek, bohatství omega 3 mastných kyselin, bílkovin a antioxidantů uvnitř ostružinových semínek a sloučeniny působící proti rakovině uvnitř brokolice, zelí a kapusty. O to vše bychom přišli, pokud by buněčné stěny zůstaly celistvé.

NUTRIBULLET je registrovaná ochranná známka společnosti CAPBRAN HOLDINGS, LLC.
Copyright © 2017 CAPBRAN HOLDINGS, LLC, LOS ANGELES, CA 90025, USA.
VŠECHNA PRÁVA VYHRAZENA
VYROBENO V ČÍNĚ