

# NUTRiBULLET®

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ  
И КНИГА РЕЦЕПТОВ



Извлекайте из продуктов максимум пользы –  
получайте от жизни все, что можно!

РЕЦЕПТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИТАТЕЛЬНЫХ  
ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ

# МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДАЮЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ СОХРАНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ

## ДЛЯ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧТИТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ NUTRIBULLET.

Всегда следуйте основным правилам техники безопасности при использовании электроприборов, в том числе:

- Внимание! Чтобы избежать риска поражения электрическим током, не погружайте шнур, вилку или основание блендера в воду или другие жидкости.
- Использование насадок, не рекомендованных или не поставленных непосредственно изготовителем, может привести к пожару, поражению электрическим током или травме.
- Отключайте **NUTRIBULLET** из сети, когда он не используется. Убедитесь, что аппарат отключен от сети перед сборкой, разборкой, установкой дополнительных деталей и очисткой.
- Обращайтесь со шнуром питания правильно, не тяните, не закручивайте.
- Не допускайте, чтобы шнур свисал со столешницы или стола.
- Не допускайте, чтобы шнур касался горячих поверхностей, в том числе плиты.
- Периодически проверяйте шнур и вилку на отсутствие повреждений. Не используйте прибор с поврежденным шнуром или вилкой. Если прибор неисправен или упал или был поврежден каким-либо образом, прекратите его использование. Обратитесь в службу поддержки клиентов за помощью в получении замены.
- Избегайте контактировать с движущимися частями.
- Держите руки и посуду в стороне от режущего лезвия во время измельчения или смешивания пищи, чтобы снизить риск получения тяжелой травмы или повреждения устройства. Можно использовать скребок, но только тогда, когда блендер/измельчитель не работает.
- Никогда не позволяйте двигателю работать дольше **одной минуты** за один подход, так как это может привести к его повреждению. Если двигатель перестает работать, **отсоедините основание, в котором находится двигатель, и дайте ему остыть в течение часа**, прежде чем использовать его снова. Ваш **NUTRIBULLET** имеет внутреннее тепловое реле, которое выключает прибор при перегреве. Двигатель, находящийся в основании, перезагрузится, пока устройство отключено и тепловое реле остывает.
- Чтобы уменьшить риск получения травм, убедитесь, что основание лезвия надежно привинчено к чашке перед ее установкой на основание, в котором находится двигатель, и эксплуатацией прибора.
- Никогда не оставляйте **NUTRIBULLET** без присмотра, пока он находится в использовании.
- Необходим тщательный контроль при использовании прибора детьми или в их присутствии.
- Не используйте **NUTRIBULLET** на открытом воздухе при воздействии неблагоприятных погодных условий, таких как дождь, или в условиях повышенной влажности.

- Лезвия острые. Обращайтесь бережно.
- Перед каждым использованием убедитесь, что уплотнительное кольцо полностью вставлено в перекрестное или плоское лезвие.
- NUTRIBULLET не предназначен для использования в микроволновой печи. Не ставьте чашки, основание или аксессуары NUTRIBULLET в микроволновую печь, так как это может привести к повреждению устройства.
- Для снижения риска получения травм или повреждения устройства держите руки и посуду в стороне от режущего лезвия.
- Никогда не смешивайте газированные напитки. Повышение давления при выходе газов может привести к разрыву контейнера, что может привести к травме.
- Не смешивайте горячие жидкости в каком-либо из сосудов блендера.
- Не запускайте NutriBullet, если чашки пусты.

## ОСТОРОЖНО!

- ЕСЛИ ВЫ ПРИНИМАЕТЕ КАКИЕ-ЛИБО ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ, ОСОБЕННО ДЛЯ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА, КРОВЯНОГО ДАВЛЕНИЯ, ТРАНКВИЛИЗАТОРЫ ИЛИ АНТИДЕПРЕССАНТЫ, ПОЖАЛУЙСТА, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ ПЕРЕД ПОТРЕБЛЕНИЕМ ПИЩИ, ПРИГОТОВЛЕННОЙ ПО КАКОМУ-ЛИБО РЕЦЕПТУ NUTRIBLAST.
- НИЖЕ ПРИВЕДЕН СПИСОК СЕМЯН И КОСТОЧЕК, СОДЕРЖАЩИХ ХИМИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА, КОТОРЫЕ ВЫСВОБОЖДАЮТ ЦИАНИД ПРИ ПОПАДАНИИ В ОРГАНИЗМ. НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПОПАДАНИЯ СЛЕДУЮЩИХ СЕМЯН И КОСТОЧЕК В NURTIBULLET:
  - СЕМЕНА ЯБЛОК
  - АБРИКОСОВЫЕ КОСТОЧКИ
  - ПЕРСИКОВЫЕ КОСТОЧКИ
  - ВИШНЕВЫЕ КОСТОЧКИ
  - СЛИВОВЫЕ КОСТОЧКИ

## РУКОВОДСТВО ПО ОЧИСТКЕ

- НЕ СТАВЬТЕ ЛЕЗВИЯ В ПОСУДОМОЕЧНУЮ МАШИНУ. ПРОСТО ПРОМОЙТЕ ИХ ВРУЧНУЮ С ТЕПЛОЙ МЫЛЬНОЙ ВОДОЙ.
- ЧАШКИ NUTRIBULLET МОЖНО МЫТЬ НА ВЕРХНЕЙ ПОЛКЕ ПОСУДОМОЕЧНОЙ МАШИНЫ ПРИ НОРМАЛЬНОМ (НЕ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩЕМ) ЦИКЛЕ. ЧАШКИ И ЛЕЗВИЯ NUTRIBULLET НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕЛЬЗЯ СТЕРИЛИЗОВАТЬ В КИПАЮЩЕЙ ВОДЕ, ТАК КАК ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ПОВРЕЖДЕНИЮ ПЛАСТИКА.
- ПРИ ПРОМЫВКЕ ЛЕЗВИЙ НЕ ПЫТАЙТЕСЬ УДАЛИТЬ УПЛОТНЯЮЩЕЕ КОЛЬЦО. ПРОСТО ПРОМОЙТЕ ЛЕЗВИЯ ВРУЧНУЮ ТЕПЛОЙ МЫЛЬНОЙ ВОДОЙ. ПОПЫТКА УДАЛИТЬ УПЛОТНЯЮЩЕЕ КОЛЬЦО МОЖЕТ НАРУШИТЬ НАСТРОЙКИ ЛЕЗВИЯ И ПРИВЕСТИ К УТЕЧКЕ. ЕСЛИ СО ВРЕМЕНЕМ УПЛОТНИТЕЛЬНОЕ КОЛЬЦО ОСЛАБНЕТ ИЛИ ПОВРЕДИТСЯ, ПОЖАЛУЙСТА, ОБРАТИТЕСЬ В СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР NUTRIBULLET ДЛЯ ЗАМЕНЫ ДЕРЖАТЕЛЯ ЛЕЗВИЯ ПО ТЕЛ.: +7 495 737 82 32, 8 800 775 01 20

**СОХРАНИТЬ ИНСТРУКЦИИ  
ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО**

# ОЧИСТКА NUTRIBULLET

Мало кто любит убирать – это еще одно из многих преимуществ прибора NUTRIBULLET, который помогает вам экономить время.

**ОСТОРОЖНО:  
ВСЕГДА ВЫКЛЮЧАЙТЕ NUTRIBULLET ПРИ ЧИСТКЕ И СБОРКЕ.**

## Промывка NUTRIBULLET

Чистить **NUTRIBULLET** так легко... просто поместите любую из частей (кроме основания, в котором находится двигатель, и держателей лезвия) на верхнюю полку посудомоечной машины или просто промойте вручную теплой мыльной водой и просушите.

**ОСТОРОЖНО:  
НЕ МОЙТЕ ЛЕЗВИЯ В ПОСУДОМОЕЧНОЙ МАШИНЕ. ЧАШКИ NUTRIBULLET  
МОЖНО МЫТЬ В ПОСУДОМОЕЧНОЙ МАШИНЕ НА ВЕРХНЕЙ ПОЛКЕ  
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НОРМАЛЬНОГО ( НЕ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩЕГО)  
ЦИКЛА. ЧАШКИ И ЛЕЗВИЯ NUTRIBULLET НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕЛЬЗЯ  
СТЕРИЛИЗОВАТЬ В КИПЯЩЕЙ ВОДЕ, ТАК КАК ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К  
ПОВРЕЖДЕНИЮ ПЛАСТИКА.**

### УСТРАНЕНИЕ ТРУДНОУДАЛЯЕМЫХ ЗАГРЯЗНЕНИЙ

Для быстрого удаления присохшей пищи внутри прибора NUTRIBULLET наполнить чашу примерно на 2/3 теплой мыльной водой и установить лопастную ножевую вставку. Установить чашу на основание прибора NUTRIBULLET и включить примерно на 20-30 секунд. Это способствует размягчению прилипших остатков пищи, остается лишь слегка потереть щеткой и все – загрязнение устранено.

## ЧИСТКА ОСНОВАНИЯ ПРИБОРА NUTRIBULLET

В большинстве случаев на основании прибора отсутствуют сильные загрязнения, однако если вы пренебрегаете требованием плотно насаживать ножевую вставку на чашу, может наблюдаться вытекание жидкости и ее попадание на основание и кнопки управления прибором.

**Чистка основания прибора:**

**1.** Самое главное – отсоединить основание от сети питания!

**2.** Протереть основание прибора снаружи и внутри мокрой тряпочкой.

**\* НЕ ПОГРУЖАТЬ ОСНОВАНИЕ ПРИБОРА В ВОДУ И НЕ МЫТЬ В ПОСУДОМОЕЧНОЙ МАШИНКЕ.**

\* Не допускать контакта рук или кухонных принадлежностей с двигающейся ножевой вставкой, а также не нажимать на кнопки управления прибором руками или кухонными принадлежностями, когда основание прибора подключено к сети питания.

**СОХРАНИТЬ ИНСТРУКЦИИ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО  
ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ В БЫТУ**

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	9
Здоров ли я? .....	11
Замедление процесса старения .....	13
Извлекаем из продуктов максимум пользы .....	15
Важность употребления пищи, содержащей питательные вещества в форме, наиболее пригодной для усвоения .....	17
<b>‘BI TRIBULLET’</b> .....	19
В чем важность здоровья и энергичности .....	21
Способ стать более энергичным .....	23
Что входит в комплект прибора .....	23
Коктейль <b>NUTRIBLAST</b> .....	25
Эксплуатация прибора NUTRIBULLET .....	26
Измельчение ингредиентов до однородной консистенции .....	26
Перемалывание сухих ингредиентов .....	27
Техника встряхивания .....	28
Техника постукивания .....	29
Способ стать более энергичными и продлить продолжительность жизни .....	31
Коктейли <b>NUTRIBLAST</b> .....	31
Продукты для улучшения самочувствия .....	34
Приступаем к эксплуатации .....	37
Приготовление коктейля <b>NUTRIBLAST</b> .....	38
Семечки и косточки, которые нельзя добавлять в коктейль <b>NUTRIBLAST</b> .....	38
Рецепты коктейлей <b>NUTRIBLAST</b> .....	41
1 этап .....	42
2 этап .....	44
3 этап .....	46
<b>NUTRIBLAST</b> – коктейли на всю жизнь .....	51
Питайтесь с умом в течение всего дня .....	53

<b>6-ТИ НЕДЕЛЬНЫЙ ПЛАН ПИТАНИЯ – ИЗМЕНЕНИЯ ГАРАНТИРОВАНЫ</b> .....	54
5 Правил достижения успеха .....	57
Советы и рекомендации для успешного выполнения программы .....	62
Программа.....	68
1 этап .....	70
2 этап .....	72
3 этап .....	74
1 этап Коктейли <b>NUTRIBLAST</b> .....	76
2 этап Коктейли <b>NUTRIBLAST</b> .....	77
3 этап Коктейли <b>NUTRIBLAST</b> .....	79
Перекусы, которые можно взять с собой .....	81
Супер супы .....	86
Полезные роллы и сэндвичи .....	91
Полезные каши и гарниры .....	95
Салаты (практически полностью) из свежих овощей .....	102
Ужины .....	108
Журнал 1 этапа .....	000
Журнал 2 этапа .....	000
Журнал 3 этапа .....	000

# ПОЧЕМУ МЫ ТАК СИЛЬНО БОЛЕЕМ?



Ежегодно во всем мире от сердечно-сосудистых заболеваний умирает

**7,1 МИЛЛИОНА** человек

в 2009 году

от рака умерло

**7,9 МИЛЛИОНА** человек

к 2030 году

ежегодно от рака будет умирать

**11 МИЛЛИОНОВ** человек

в 2030 году

численность больных диабетом во всем мире составит

**336 МИЛЛИОНОВ** человек



2/3 американцев старше 20 лет страдают

**ОЖИРЕНИЕМ**



# ПОЗДРАВЛЯЕМ С НОВЫМ ЭТАПОМ ЖИЗНИ

Поздравляем с приобретением прибора NUTRIBULLET – первого прибора в мире, который помогает извлечь из продуктов все питательные вещества! Мы в восторге от того, что вы решили вести здоровый образ жизни!

К тому моменту, когда вы дочитаете этот раздел, у четырех американцев случится сердечный приступ, а еще у 4 – удар или остановка сердца. В развитых странах основная причина смертности – сердечный приступ. Во всем мире ежегодно от рака умирает 7,6 млн. человек. По прогнозам, в 2030 от рака ежегодно будут умирать 11 млн. человек!

Во всем мире диагноз «сахарный диабет» поставлен 171 млн. человек, а диагноз «ожирение» - 500 млн. человек. По данным ВОЗ ожирение является основной неинфекционной причиной смерти во все мире, по мнению органов здравоохранения ожирение – одна из самых серьезных проблем здравоохранения в 21 веке.

**Что же происходит? Почему мы так сильно болеем?** Большинство упомянутых болезней непосредственно связано с «западной диетой», которая подразумевает употребление слишком большого количества полуфабрикатов, в которых содержится много сахара и соли, а также недостаточное употребление фруктов и овощей.

Складывается впечатление, что мы забыли о том, что учили в школе, - мы состоим из клеток, а для жизни клеткам **необходимы 3 простые вещи – пища, вода и воздух**. Именно мы влияем на то, какими будут клетки, - здоровыми или больными. Каждый раз, кушая что-либо, мы делаем этот выбор. Отдавая предпочтение полуфабрикатам, богатым жирами и сахаром, мы понимаем, что у нас существенно возрастает риск заболеть раком, диабетом или сердечно-сосудистыми заболеваниями.

К СЧАСТЬЮ, Вы, покупатель прибора **NUTRIBULLET**, выбрали здоровый образ жизни и решили обогатить свой рацион питательными веществами, экстрагированными из пищи! Вы выбрали **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ** и **ОТЛИЧНОЕ САМОЧУВСТВИЕ**. Поздравляем с этим мудрым решением! Благодаря прибору **NUTRIBULLET** очень легко и просто вести здоровый образ жизни!

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Информация, представленная в данном руководстве пользователя и книге рецептов, не заменяет собой мероприятия по охране здоровья. Следует всегда консультироваться с врачом по вопросам здоровья и питания.



# ЗДОРОВ ЛИ Я?

Оптимальный способ оценить состояние здоровья на данный момент, а также то, каким оно будет в будущем, - спросить себя «Как я чувствую себя прямо сейчас? Хорошее ли у меня самочувствие? Энергичен ли я? Привлекателен ли я? Ничего ли у меня не болит? Готов к действиям?»

Или «Чувствую ли я себя толстым?» «Уставшим?» «Несчастливым?»

Пришло время посмотреть на себя и спросить: «Становлюсь ли я сильнее и более невосприимчивым к изнурительной болезни благодаря тем продуктам, которыми питаюсь? Или же я становлюсь слабее и моему организму все сложнее выполнять возложенные на него функции?»

**МЫ - ТО, ЧТО МЫ ЕДИМ!** Как вы будете чувствовать себя завтра? А в 40? В 60? В 80?

**Как я себя чувствую сегодня?**

---

---

---

---

---

**Новые цели:**

---

---

---

---

**Дата:** \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_



***NUTRIBULLET  
не похож ни на  
один блендер  
в Вашем доме!  
Это извлекатель  
питательных  
веществ.***



# ЗАМЕДЛЕНИЕ ПРОЦЕССА СТАРЕНИЯ

У каждой клетки нашего организма есть определенный срок жизни. Новые клетки постоянно заменяют отмершие клетки. Каждые 7 лет клетки нашего организма обновляются. Этот столь увлекательный процесс замены клеток очень сложный, но все же несовершенный в некоторой степени. Часто в новых клетках имеются отклонения. ИМЕННО поэтому мы стареем. Под воздействием свободных радикалов, которые ежедневно поступают в наш организм, число отклонений в клетке увеличивается. Курение, употребление алкоголя и вредной пищи ускоряют процесс старение и повышают риск развития заболеваний. В фруктах, овощах и других продуктах растительного происхождения содержатся антиоксиданты, которые нейтрализуют пагубное воздействие свободных радикалов и защищают клетки из дальнейших повреждений. Здоровый образ жизни и, что еще важнее, употребление и переваривание здоровой пищи **замедляет процесс старения** – мы можем быть наиболее активными и наслаждаться каждым днем!

Благодаря прибору **NUTRIBULLET** позволит легко и вкусно накормить каждую клеточку нашего тела здоровыми, полезными, легкоусвояемыми суперпродуктами и достичь идеального здоровья. С помощью прибора **NUTRIBULLET** из продуктов питания и напитков, которые мы употребляем каждый день, извлекаются антиоксиданты, борющиеся с болезнями, Омега-3 жиры, которые очень полезны для суставов, и белки, укрепляющие мышцы, все питательные ингредиенты становятся доступными в форме, оптимальной для переваривания и всасывания.

**Извлекайте из продуктов максимум пользы – получайте от жизни все, что можно!**

# Что бы Вы предпочли съесть?



**1/8 чашки**

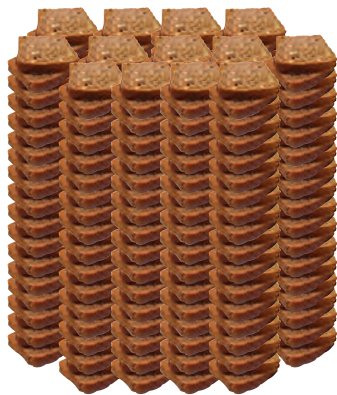
ПИТАТЕЛЬНЫХ веществ, извлеченных из  
семян льна с помощью **NUTRIBLAST**  
или



**60**

чашек брокколи

или



**100**

ломтиков цельнозернового  
хлеба

## Извлекаем из продуктов максимум пользы?

Представьте, что вы решили съесть кисть красного винограда. Срываете ягоды с кисти, промываете их водой, кладете одну ягоду в рот, выплевываете косточки. Если бы вы отжимали сок из винограда с помощью соковыжималки, косточки и кожура попали бы в корзинку для отходов; стандартные блендеры также не перемалывают виноградные косточки или черенки. Однако знаете ли вы о том, что результаты более 100 исследований свидетельствуют о том, что наибольшее количество питательных веществ содержится именно в черенках, кожуре и косточках винограда, а не в сочной мякоти?

Верно! Большинство антиоксидантов, борющихся с заболеваниями, называется полифенолами. Флавоноиды, фенольные кислоты и ресвератрол, т.е. наиболее полезные полифенолы, содержащиеся в винограде, представлены в самых больших количествах именно в тех частях винограда, которые мы выбрасываем. Хватит выбрасывать в мусорный бак самые полезные питательные вещества, борющиеся с заболеваниями. Прибор **NUTRIBULLET** помогает извлекать питательные вещества именно из тех частей продуктов питания, которые в обычной ситуации оказываются в мусорном баке.

В качестве примера можно привести следующее: для того чтобы употребить такое же количество энзимов, препятствующих развитию рака, которое содержится в 1/8 стакана измельченных семян льна, нам пришлось бы съесть примерно 60 чашек свежей брокколи или 100 ломтиков цельнозернового хлеба. Есть и другой вариант: всего за несколько секунд приготовить коктейль **NUTRIBLAST** из 1/8 стакана семян льна и ягод и наслаждаться им!

Кроме того, так как в итоге консистенция ингредиентов коктейля **NUTRIBLAST** является однородной и наиболее пригодной для усвоения, организм без всяких усилий переваривает и всасывает супер питательный коктейль!





# ВАЖНОСТЬ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩИ, СОДЕРЖАЩЕЙ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА В ФОРМЕ, НАИБОЛЕЕ ПРИГОДНОЙ ДЛЯ УСВОЕНИЯ

Часто у нас не находится времени на то, чтобы кушать полезную пищу или же должным образом пережевывать то, что мы кушаем. В результате, пищеварительной системе приходится работать интенсивнее, т.к. она пытается извлечь питательные вещества из плохо пережеванной и содержащей мало питательных веществ пищи. Со временем ферменты пищеварительной системы становятся все более слабыми. В результате возрастного обеднения ферментов плюс снижения концентрации желудочного сока в пищеварительной системе не происходит процесс расщепления пищи и не всасываются питательные вещества. День за днем, месяц за месяцем у нашего организма не получается всасывать питательные вещества, в результате, мы слабеем и становимся все более уязвимыми для болезней и хронических заболеваний.

Пищевые добавки приносят некоторую пользу и облегчение, однако наш организм не предназначен для переработки питательных веществ, которые поступили не вместе с пищей. Пищевые добавки, полезные в некоторой степени, ни в коем случае не могут заменить правильное питание, ведь **ПРЕДУСМОТРЕНО**, что организм человека должен получать питательные вещества из целой необработанной пищи.

Даже когда мы едим здоровую пищу, пищеварительной системе не удастся в достаточной степени расщепить пищу на весь спектр витаминов, минералов и фитонутриентов. К СЧАСТЬЮ, прибор **NUTRIBULLET** справится с непосильной для нас задачей – **ИЗВЛЕЧЕТ ИЗ ПИЩИ МАКСИМУМ ПИТАТЕЛЬНЫХ И ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ**. Мощный прибор **NUTRIBULLET** измельчает фрукты и овощи до состояния, оптимального для переваривания, что подразумевает извлечение из пищи жизненно необходимых питательных веществ, которые (если бы их не извлекли в процессе обработки) остались бы нетронутыми в плохо пережеванных кусочках пищи. Употребление фруктов, овощей, семян и орехов, измельченных до оптимальной консистенции, обеспечивает организм всеми веществами, необходимыми для борьбы с болезнями.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** *Информация, представленная в данном руководстве пользователя и книге рецептов, не заменяет собой мероприятия по охране здоровья. Следует всегда консультироваться с врачом по вопросам здоровья и питания.*



# NUTRIBULLET

Прибор **NUTRIBULLET** отличается от блендеров, представленных на рынке. Прибор, оснащенный двигателем мощностью 600 Ватт (модель NB-101B) и 900 Ватт (модель NB-201), революционно новыми режущими вставками, вихреобразными движениями измельчает мякоть, кожуру, семена и черенки овощей и фруктов до однородной, удобной для употребления консистенции, в ваш организм поступают все питательные вещества, содержащиеся в овощах и фруктах. Пережевывание, отжим сока или измельчение ингредиентов стандартными блендерами не может и соперничать с мощностью прибора **NUTRIBULLET**.

После измельчения с помощью прибора **NUTRIBULLET** цинк и магний, содержащиеся в арбузных косточках, Омега-3 жирные кислоты и полезные ферменты, содержащиеся в чернике, эффективные антиоксиданты, содержащиеся в брокколи, готовы для всасывания организмом!

Приготовьтесь жить активно – так, как живут действительно здоровые люди!





# В ЧЕМ ВАЖНОСТЬ ЗДОРОВЬЯ И ЭНЕРГИЧНОСТИ

## Продлите свою жизнь и станьте более здоровыми

«Если мы питаемся неправильно, ни один врач не сможет нас вылечить. Если мы питаемся правильно, врач нам вообще не нужен» - Виктор Г. Росин.

Употребляя большое количество пищи, богатой питательными веществами в форме, доступной для усвоения, вы продлеваете свою жизнь. Однако не просто продлеваете ее – жизнь будет активной и без болезней! **Почему бы не жить долго и счастливо?** Ведение здорового образа жизни и употребление пищи, богатой питательными веществами в форме, доступной для усвоения, влечет за собой следующие изменения:

- Сбалансированный уровень внутреннего pH
- Красивые волосы, кожа и ногти
- Снижение риска возникновения хронических заболеваний
- Улучшение настроения
- Повышение либидо и потенции
- Улучшение процесса пищеварения (исчезают запоры, газообразование, метеоризм и синдром раздраженного кишечника)
- Улучшение пищеварения (меньше запоров, газообразования, вздутия живота и СРК)
- Улучшается сон
- Снижается уровень холестерина
- Снижается уровень артериального давления
- Снижается выраженность диабета и предиабетических состояний
- Снижается вес
- Улучшается внешний вид, кожа сияет, морщинки становятся менее заметными, кожа становится более упругой



1 высокая чашка



1 ИННОВАЦИОННОЕ  
извлекающее лезвие



1 основание  
со встроенным  
двигателем  
с высоким  
крутящим  
моментом



1 измельчающее лезвие

# СПОСОБ СТАТЬ БОЛЕЕ ЭНЕРГИЧНЫМ!

## Что входит комплект:

В комплект входят 12 предметов

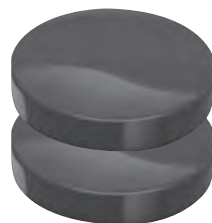
.....fl . 'B6!%\$%6 Ł



1 маленькая чаша с уплотнителем с ручкой



1 маленькая чаша с ручкой и уплотнителем



2 герметичные крышки на чаши



1 инструкция по эксплуатации/ книга рецептов



1 Ваш карманный диетолог



## КОКТЕЙЛЬ NUTRIBLAST



# СПОСОБ СТАТЬ БОЛЕЕ ЭНЕРГИЧНЫМ!

## Что такое NUTRIBLAST?

**NUTRIBLAST** - это питательный напиток оптимальной для переваривания консистенции, приготовленный из разнообразных фруктов и овощей. Все разновидности коктейлей готовятся по очень простому принципу: **50% зеленолистных овощей, 50% фруктов и ¼ стакана семечек, орехов или «стимуляторов»**. **Добавить достаточное количество воды, установить ножевую вставку и измельчить ингредиенты.**

Коктейль **NUTRIBLAST** является отличным напитком для завтрака, однако пить его можно в любое время дня! Вы будете поражены, насколько энергичными и здоровыми вы почувствуете себя после ежедневного употребления коктейля из сырых овощей и фруктов **NUTRIBLAST!**

Начните употреблять ежедневно один коктейль **NUTRIBLAST** (см. рецепты на стр. 32). Почувствовав ошеломляющие результаты употребления коктейля **NUTRIBLAST**, начните употреблять два коктейля **NUTRIBLAST** в день. Вы станете невероятно энергичными, улучшится сон, повысится ясность ума, в общем, самочувствие улучшится в целом! Чем чаще вы пьете эти коктейли, тем лучше себя чувствуете!

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Информация, представленная в данном руководстве пользователя и книге рецептов, не заменяет собой мероприятия по охране здоровья. Следует всегда консультироваться с врачом по вопросам здоровья и питания.

# ЭКСПЛУАТАЦИЯ ПРИБОРА NUTRIBULLET

## Измельчение ингредиентов до однородной консистенции

- 1 Наполните ингредиентами высокую или низкую чашку.



- 2 Накрутите извлекающее лезвие.



- 3 Поместите чашку на основание. Нажмите вниз и прокрутите до блокировки двигателя.



- 4 Вы можете увидеть, как происходит процесс извлечения. Следите за консистенцией. Ваш **NUTRIBLAST** готов, когда он выглядит однородным и кремообразным!



# ПЕРЕМАЛЫВАНИЕ СУХИХ ИНГРЕДИЕНТОВ

## Измельчение

Измельчение для модели NB-101B.

Измельчающее лезвие служит для перемалывания сухих ингредиентов. Идеально подходит для измельчения овса, орехов, семян.

- 1 Наполните ингредиентами низкую чашку.



- 2 Накрутите измельчающее лезвие.



- 3 Поместите чашку на основание. Нажмите вниз и прокрутите до блокировки двигателя.



- 4 Перемалывайте ингредиенты до достижения желаемой консистенции.



## Техника встряхивания

Иногда, если Вы перенаполнили чашку ингредиентами или не добавили достаточное количество воды, результатом может стать увеличение плотности смеси. Это затрудняет проход ингредиентов от верха чашки вниз, к лезвиям. Если некоторые из Ваших ингредиентов с трудом проходят к лезвиям, просто используйте технику встряски.

- 1 Отсоедините чашку с лезвиями от основания.
- 2 Держа в руках чашку с лезвиями, встряхните ее, как шейкер для коктейлей. Затем установите обратно на основание с двигателем.



# ПЕРЕМАЛЫВАНИЕ СУХИХ ИНГРЕДИЕНТОВ

## Техника постукивания

Для действительно клейких ингредиентов, которые остаются на стенках чашки вместо того, чтобы перерабатываться в режущей зоне, просто используйте технику постукивания.

- 1 Отсоедините чашку и лезвия от основания и постучите чашкой с лезвием по столешнице или кухонному столу, чтобы ингредиенты попали на лезвия.
- 2 Присоедините чашку с лезвиями к основанию и завершите процесс.





# СПОСОБ СТАТЬ БОЛЕЕ ЭНЕРГИЧНЫМИ И ПРОДЛИТЬ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ

## Коктейль NUTRIBLAST приготовить его за несколько секунд

Для приготовления питательных коктейлей требуется лишь несколько секунд. Коктейли **NUTRIBLAST** очень вкусные, их увлекательно готовить, кроме того, мыть прибор и чаши очень легко!

## Замените коктейлем тяжелую пищу!

У большинства людей чувство голода уходит после употребления всего одного коктейля **NUTRIBLAST** на завтрак, однако если вы проголодались, съешьте на второй завтрак что-нибудь полезное. Батончика из цельных злаков, яйца, сваренного вкрутую или йогурта будет достаточно, чтобы не испытывать голод до обеда. См. на стр. 42 **6-НЕДЕЛЬНЫЙ ПЛАН ПИТАНИЯ**, в нем представлены отличные рецепты блюд и перекусов, а также новые идеи употребления коктейля **NUTRIBLAST**.

## Почувствуйте разницу!

Употребление 5-10 порций свежих фруктов и овощей, измельченных до однородной консистенции, оптимальной для усвоения организмом, значительно улучшают внешний вид и самочувствие! **Во-первых**, вы заметите, что стали невероятно энергичными! Во-вторых, ваше общее **самочувствие** улучшится – вы будете реже испытывать боль, сон улучшится, укрепится иммунитет, улучшится настроение! Это преобразование произойдет очень быстро, продолжая употреблять овощи и фрукты, измельченные до однородной консистенции, оптимальной для усвоения организмом, вы будете чувствовать, как самочувствие все больше улучшается!

## Заметьте разницу!

Через несколько дней вы заметите разницу – брюки будут сидеть на фигуре немного свободнее, кожа начнет сиять, волосы будут блестеть, в глазах появится искорка. **Вы услышите комплименты в свой адрес!** Принимайте комплименты с радостью, ведь вы их заслуживаете! Кто же знал, что выглядеть и чувствовать себя лучше ТАК просто? Не останавливайтесь на достигнутом!





# НЕТ НИЧЕГО ЛУЧШЕ, ЧЕМ ОТЛИЧНОЕ САМОЧУВСТВИЕ

По мере того как вы продолжаете придерживаться программы **NUTRIBLAST**, состояние кожи улучшается и вы просыпаетесь отдохнувшими. Возможно, вес снизится на несколько фунтов, снизится артериальное давление и уровень холестерина. При этом неважно, какие именно изменения произойдут, ваше самочувствие несомненно улучшится. Эту программу нельзя назвать изнурительной диетой, это образ жизни, которого вы решили придерживаться. Благодаря употреблению ингредиентов, измельченных до однородной консистенции, оптимальной для усвоения организмом, вы почувствуете себя настолько лучше, что вы не сможете нарушить выбранный образ жизни. Чем больше коктейлей **NUTRIBLAST** вы употребляете, тем лучше ваше самочувствие, а ведь нет ничего лучше, чем отличное самочувствие!

## Продлите продолжительность жизни

Употребляя удивительно питательные коктейли из ингредиентов, измельченных до однородной консистенции, оптимальной для усвоения организмом, вы продлите продолжительность жизни путем профилактики или даже излечения хронических заболеваний, включая сердечно-сосудистые заболевания, рак, диабет и заболевания иммунной системы.

Кто же захочет провести золотые годы своей жизни, постоянно посещая врача, если вместо этого можно играть и проводить время со своими внуками? Помните старую поговорку «В день по яблоку съедать – век болезней не видать»? Умножьте эффект на пять, семь или даже девять порций фруктов и овощей, измельченных до однородной консистенции, оптимальной для усвоения организмом, и получится коктейль **NUTRIBLAST**. Прощайте, врачи!





## Продукты для улучшения самочувствия

ГРУППЫ	УПОТРЕБЛЯТЬ	ИЗБЕГАТЬ
<b>Молочные продукты</b>	Нежирный творог, несладкий йогурт, козье молоко, свежая или обезжиренная пахта, миндальное молоко.	Мягкий сыр, все пастеризованные или искусственно окрашенные виды сыров и мороженого.
<b>Яйца</b>	Вареные или яйца-пашот (не более 4 яиц в неделю).	Жареные или яйца перепелиные в маринаде.
<b>Рыба</b>	Все виды жареной на открытом огне и запеченной пресноводной рыбы с белым мясом, семга или консервированный в воде тунец.	Жареная рыба, моллюски, соленая рыба и все виды рыбы, консервированной в масле.
<b>Фрукты</b>	Все несладкие свежие, замороженные фрукты или сухофрукты.	Консервированные или замороженные фрукты с добавлением подсластителей.
<b>Злаки</b>	Все виды цельных злаков и изделия из 100% цельных злаков.	Все изделия из белой муки, белого риса, макароны из белой муки, крекеры, каши и каши быстрого приготовления или овсянка.
<b>Мясо</b>	Индейка или курица без кожи, ягнятина.	Говядина, свинина, хот-доги, мясной рулет, все виды мясных продуктов, утка, гусь и субпродукты.
<b>Орехи</b>	Все виды сырых орехов (арахис не чаще 1 раза в неделю).	Все виды соленых, жареных орехов и арахиса (если в анамнезе указана аллергия).
<b>Масла (жиры)</b>	Все виды масел холодного отжима, включая кукурузное, шафрановое, кунжутное, льняное, оливковое, соевое, подсолнечное и каноловое, майонез без яиц, маргарин, приготовленный из масла холодного отжима.	Все виды жира с высоким содержанием насыщенных жирных кислот, гидрогенизированный маргарин, очищенные масла, жиры, добавляемые в тесто.

# ПУТЬ К ВОССТАНОВЛЕНИЮ ЖИЗНЕННЫХ СИЛ ДОЛГОЙ ЖИЗНИ!

## Замечательный побочный эффект

Введя в свой ежедневный рацион коктейли **NUTRIBLAST** вы заметите, что тяга к сладкой, соленой и жирной неполезной пище, существенно снизится. Как только ваше тело поймет, как сильно улучшается самочувствие при употреблении полезных ингредиентов, вы будете стремиться кушать ПОЛЕЗНУЮ пищу.

ФАНТАСТИКА - принимайте вещи такими, какие они есть! В книге имеется раздел под названием «ПРОДУКТЫ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ САМОЧУВСТВИЯ», а также пример меню, придерживаясь которого вы будете отлично себя чувствовать.

## Питание, способствующее оздоровлению

ТИП ЕДЫ	УПОТРЕБЛЯТЬ	ИЗБЕГАТЬ
Приправы	Чеснок, лук, все травы, яблочный уксус, соевый соус, мисо, водоросли и красные водоросли.	Черный перец, белый перец, соль и все виды уксуса (за исключением чистого яблочного уксуса).
Супы	Домашние супы: из чечевицы, фасоли, гороха, овощей, ячменя, коричневого риса, лука. Органические супы с низким содержанием соли.	Консервированные супы, сделанные с добавлением соли, консервантов, бульона или глутамата натрия.
Ростки и семена	Все слегка приготовленные ростки и все сырые семена.	Все семена, приготовленные в масле или с добавлением соли.
Сладости	Небольшое количество натурального меда, чистого кленового сиропа, стевии и патоки.	Белый, коричневый или тростниковый сахар. Кукурузный сироп, засахаренные леденцы.
Овощи	Все сырые, свежие, замороженные (без соли и добавок).	Все консервированные или замороженные с солью или добавками.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Информация, представленная в данном руководстве пользователя в книге рецептов, не заменяет собой мероприятия по охране здоровья. Следует всегда консультироваться с врачом по вопросам здоровья и питания.



Перед эксплуатацией вымыть все компоненты прибора (кроме основания с двигателем) мыльной водой!

Приступать к эксплуатации прибора так просто! Достаньте прибор **NUTRIBULLET** вымойте чаши и лезвия теплой мыльной водой. Теперь можно приступать к готовке коктейля **NUTRIBLAST!**

**Пришло время впервые приготовить  
коктейль NUTRIBLAST!**



# ПРИСТУПАЕМ К ЭКСПЛУАТАЦИИ



## ШАГ 1: ДОБАВЬТЕ 50% ЗЕЛЕНИ В ВЫСОКУЮ ЧАШКУ.

Две чашки составляют полную порцию зелени, так что именно такое количество Вам следует потреблять в течение первых нескольких недель. Это составляет примерно две хороших размеров горсти.

## ШАГ 2: ДОБАВЬТЕ 50% ФРУКТОВ В ВЫСОКУЮ ЧАШКУ.

Порция фруктов, как правило, составляет одну чашку. Мы рекомендуем добавлять банан или 1/2 авокадо к каждому коктейлю NUTRIBLAST для получения кремообразной консистенции. Затем добавьте еще три фрукта (или больше, если Вы сможете их осилить!) в свою высокую чашку.



**ШАГ 3: ДОБАВЬТЕ ВОДУ ПО ВКУСУ.** Мы рекомендуем добавлять воду до отметки МАКС. Если Вам нравится густой коктейль NUTRIBLAST, добавьте меньше воды, если более жидкий, - добавьте больше воды, но не превышайте отметку МАКС.

## ШАГ 4: ДОБАВЬТЕ "ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ" (по желанию)

Добавьте горсть орехов, семян или ягод годжи для получения некоторых незаменимых жирных кислот! Дополнительные ингредиенты делают коктейль **NUTRIBLAST** еще более питательным и насыщенным.



## ШАГ 5: ЗАКРУТИТЕ ЛЕЗВИЕ NUTRIBULLET, ИЗВЛЕКАЙТЕ,

**НАСЛАЖДАЙТЕСЬ!** Закрутите лезвие, затем поместите чашку на **основание**. Надавите на чашку и поворачивайте ее, пока она не встанет в положение "включено" (Вы поймете, потому что прибор заработает!). Продолжайте "извлекать" до получения очень однородной консистенции. Прикрутите ручку и пейте до дна!



Добавьте воду до отметки MAX

Добавить дополнительные ингредиенты

50% фруктов (использовать как можно больше разновидностей фруктов)

50% зеленolistных овощей (2 стакана = 1 порция)

## КОКТЕЙЛЬ NUTRIBLAST ОСТОРОЖНО

**ОПАСНЫЕ СЕМЕНА:** Хотя ИЗВЛЕЧЕНИЕ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ может быть удивительно полезным, не все семена и кожура фруктов одинаковы. Ниже приведен список семян и косточек, содержащих химические вещества, которые высвобождают цианид при попадании в организм. НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПОПАДАНИЯ СЛЕДУЮЩИХ СЕМЯН И КОСТОЧЕК В NURTIBULLET:

- Семена яблок
- Вишневые косточки
- Абрикосовые косточки
- Сливовые косточки
- Персиковые косточки

# КАК ПРИГОТОВИТЬ КОКТЕЙЛЬ NUTRIBLAST

## Наслаждайтесь следующим днем!

### 4 простых шага!

- 1 Заполните чашку на 50% зеленью + на 50% фруктами.
- 2 Наполняйте водой только до отметки **МАКС** (при желании можно добавить лед).
- 3 Добавьте от 1/8 до 1/4 чашки орехов и/или семян при желании.
- 4 Закрутите лезвия **NUTRIBULLET** и измельчите ингредиенты до получения однородной массы.



### ЗЕЛЕНЬ - 50%

Выберите один ингредиент из следующего списка зелени или смешивайте и сочетайте! Заполните **высокую чашку** листовой зеленью на 50%. Добавляйте до 2 чашек (2 горсти) листовой зелени на один коктейль NUTRIBLAST.

- Капуста листовая
- Капуста (кале)
- Салат-ромен
- Шпинат
- Ранняя зелень (листья капусты)
- Листовая свекла

### ФРУКТЫ - 50%

Выберите столько фруктов, сколько хотите, чтобы заполнить 50% Вашего NUTRIBLAST.

- |                  |                      |                    |
|------------------|----------------------|--------------------|
| ○ Яблоко         | ○ Зеленый виноград   | ○ Персик           |
| ○ Авокадо        | ○ Гуайява            | ○ Груша            |
| ○ Банан          | ○ Мускатная дыня**** | ○ Ананас           |
| ○ Ежевика        | ○ Киви               | ○ Слива            |
| ○ Черника        | ○ Манго              | ○ Малина           |
| ○ Мускусная дыня | ○ Нектарин           | ○ Красный виноград |
| ○ Клюква         | ○ Апельсин           | ○ Клубника         |
| ○ Инжир          | ○ Папайя             | ○ Арбуз            |

### "СТИМУЛЯТОР" - 1/4 чашки

Следующие ингредиенты являются важной составляющей Вашего напитка NUTRIBLAST, приготовленного в NUTRIBULLET, они добавляют дополнительную клетчатку и питательные вещества в каждый глоток. Добавляйте от 1/8 до 1/4 чашки в каждый напиток NUTRIBLAST.

#### Орехи

- Миндаль
- Кешью
- Грецкие орехи

#### Семена

- Семена чиа\*\*\*
- Семена льна
- Конопляное семя
- Тыквенные семечки
- Кунжут
- Семена подсолнуха

#### Супердобавки\*

- Ягоды годжи
  - Ягоды асаи\*\*
- \* дополнительные ингредиенты, добавив которые можно по своему желанию.
- \*\* или можно ягоды лимонника.

\*\*\*\* семена шалфея испанского.

\*\*\* желтая дыня каналупа (далее в рецептах расшифровка, замена).





# РЕЦЕПТЫ КОКТЕЙЛЕЙ NUTRIBLAST!

Если раньше овощи и фрукты присутствовали в вашем рационе не очень часто, лучше всего постепенно вводить их в свой рацион. Приготовьте коктейль из одной полной пригоршни зеленолистных овощей и такого же количества фруктов. Введите в свой ежедневный рацион один коктейль NUTRIBLAST. Возможно, в первые дни у вас будет чувство переполнения желудка и кишечника газами, это свидетельствует о том, что желудок привыкает к большому количеству клетчатки. Не беспокойтесь, это пройдет!

Если вы стремитесь достичь оптимальных результатов, выпивайте ежедневно коктейль NUTRIBLAST на завтрак, а также еще один коктейль в течение дня. Кроме того коктейль NUTRIBLAST – отличный десерт. Насладитесь полезным десертом!

**Пожалуйста, обратите внимание: ЕСЛИ ВЫ ПРИНИМАЕТЕ КАКИЕ-ЛИБО ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ, ОСОБЕННО ДЛЯ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА, КРОВЯНОГО ДАВЛЕНИЯ, ТРАНКВИЛИЗАТОРЫ ИЛИ АНТИДЕПРЕССАНТЫ, ПОЖАЛУЙСТА, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ ПЕРЕД ПОТРЕБЛЕНИЕМ ПИЩИ, ПРИГОТОВЛЕННОЙ ПО КАКОМУ-ЛИБО РЕЦЕПТУ NUTRIBLAST.**

## ОСТОРОЖНО!

- ЕСЛИ ВЫ ПРИНИМАЕТЕ КАКИЕ-ЛИБО ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ, ОСОБЕННО ДЛЯ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА, КРОВЯНОГО ДАВЛЕНИЯ, ТРАНКВИЛИЗАТОРЫ ИЛИ АНТИДЕПРЕССАНТЫ, ПОЖАЛУЙСТА, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ ПЕРЕД ПОТРЕБЛЕНИЕМ ПИЩИ, ПРИГОТОВЛЕННОЙ ПО КАКОМУ-ЛИБО РЕЦЕПТУ NUTRIBLAST.
- ЭТА ПРОГРАММА НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ ЗАМЕНЫ МЕДИЦИНСКОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ ИЛИ ВРАЧА. ЕСЛИ ВЫ БОЛЬНЫ ИЛИ ПРЕДПОЛАГАЕТЕ, ЧТО БОЛЬНЫ, ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ. ЕСЛИ ВЫ ПРИНИМАЕТЕ КАКИЕ-ЛИБО ПРЕДПИСАННЫЕ ПРЕПАРАТЫ, НИКОГДА НЕ МЕНЯЙТЕ ДИЕТУ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ ВРАЧА, ТАК КАК ЛЮБАЯ СМЕНА ДИЕТЫ МОЖЕТ ПОВЛИЯТЬ НА УСВАИВАЕМОСТЬ ПРЕДПИСАННОГО ЛЕКАРСТВА.



## СТАДИЯ 1

Как только вы вводите в рацион коктейли **NUTRIBLAST**, мы рекомендуем использовать зелень с мягким вкусом, такую как - шпинат или молодая капуста. Фрукты, которые вы используете, будут слегка маскировать аромат и вкус вышеуказанных ингредиентов, делая коктейль вкусным и освежающим. Экспериментируйте с количеством воды для получения своей идеальной консистенции. Чем больше воды Вы используете, тем более жидким будет Ваш коктейль **NUTRIBLAST**, и наоборот. Помните, никогда не превышайте отметку МАКС. Преодолейте любой соблазн добавить ингредиенты, уже подвергшиеся обработке, например, фруктовый сок. Цельные, необработанные продукты дадут Вам лучшие результаты.

Эти рецепты Стадии 1 идеально подходят для Ваших первых коктейлей **NUTRIBLAST**, но не бойтесь подойти к вопросу творчески. Используйте информацию на странице 39, чтобы придумать свои собственные шедевры. Вы даже можете поделиться своими избранными рецептами с нами на Facebook! "Лайкните" нас на [facebook.com/thenutribullet](https://www.facebook.com/thenutribullet) и присоединитесь к нашему замечательному сообществу!

## Коктейль, очищающий организм от токсинов

Выводите из организма токсины, употребляя этот вкусный фруктовый коктейль.

- 1-2 горсти промытого шпината
- 1 очищенная груша без сердцевины
- 1 банан
- 1 очищенное яблоко без сердцевины
- 1 чашка ананасов
- вода

## Витаминный коктейль

Предотвращает онкологические, сердечно-сосудистые заболевания и вирусные инфекции.

- 1-2 горсти промытого шпината
- 1 чашка черники
- 1 банан
- 1 горсть клубники
- вода

## Коктейль, для иммунитета

Оставайтесь здоровым даже во время сезона простудных заболеваний благодаря полезным антиоксидантам из этого вкусного эликсира.

- 1-2 горсти промытой ранней зелени или молодой капусты
- 1 очищенный от кожуры апельсин
- 1 чашка ананасов
- 1 горсть черники
- 1 банан
- вода

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Поскольку размер всех фруктов и овощей является различным, пожалуйста, руководствуйтесь отметкой МАХ на чашке. Не превышайте отметку МАХ.

# ИДЕИ РЕЦЕПТОВ КОКТЕЙЛЕЙ NUTRIBLAST!

## Утреннее сияние

Начните свой день с ощущением безграничной энергии благодаря этой ароматной смеси.

- 1-2 горсти шпината
- 1 авокадо
- 1 чашка клубники
- 1 чашка манго
- 1/4 чашки ягод годжи
- вода

## Ореховый нектар

Добавьте орехи для "взрыва" вкуса этого богатого витаминами напитка.

- 1-2 горсти шпината
- 1 банан
- 1 чашка клубники
- 1 чашка мускатной дыни (далее в рецептах расшифровка)
- 1/8 чашки грецких орехов
- вода

## Тропический тоник

Повышайте иммунитет благодаря этому напитку, богатому витамином С.

- 1 авокадо
- 1 чашка манго
- сок половинки лимона
- 2 горсти ранней зелени или молодой капусты
- 1 чашка папайи
- 1/4 чашки тыквенных семечек
- вода

## Энергетический

Максимально наполненный протеином, этот суперпитательный и сытный коктейль даст вам энергию на долгие часы.

- 2 горсти ранней зелени или молодой капусты
- 1 авокадо
- 1 чашка малины
- 1 апельсин
- 1 чашка манго
- 1/8 чашки кешью
- вода

## Персиковый тонизирующий коктейль

Полезные жиры и непревзойденный аромат изобилуют в этом вкусном удовольствии.

- 2 горсти ранней зелени или молодой капусты
- 1 банан
- 1 персик
- 1 чашка мускатной дыни
- 1 чашка ежевики
- вода



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Поскольку размер всех фруктов и овощей является различным, пожалуйста, руководствуйтесь отметкой МАКС на чашке. Не превышайте отметку МАКС.



## СТАДИЯ 2

Теперь, когда Вы превращаетесь в специалиста по приготовлению коктейлей NUTRIBLAST, пришло время смешать эту зелень и получить ещё больше новых витаминов и минералов! В процессе постарайтесь не загонять себя в рамки при выборе ингредиентов. Чем больше разной зелени, фруктов, овощей и дополнительных ингредиентов вы добавляете в коктейль, тем больше питательных преимуществ получите.

Некоторая зелень, используемая на 2 стадии, обладает более выраженным вкусом и ароматом, чем зелень, используемая на 1 стадии. Возможно, вам захочется сбалансировать вкус и аромат зелени, таких ингредиентов, как кочанный салат латук, добавив сладкие фрукты и дополнительные ингредиенты. Миндаль, кешью и грецкие орехи отлично сбалансируют вкус и добавят насыщенность протеинами в ваш напиток. Экспериментируйте и не забудьте поделиться вашими любимыми рецептами на нашей страничке в Facebook!

Пришло время добавить второй **NUTRIBLAST** в Вашу повседневную жизнь. Напиток **NUTRIBLAST** станет замечательным перекусом днем или десертом после легкого ужина. Чем больше извлеченных питательных веществ Вы включите в свой рацион, тем лучше будет Ваше самочувствие. Наслаждайтесь улучшением сна, безграничной энергией и уменьшением количества болезней и болей. А вот и второй ежедневный **NUTRIBLAST!**

### Эликсир энергии

Поднимите настроение и бодрость духа с помощью этого вкусного напитка. Превосходный перекус после обеда вернет энергию и протонирует.

- 2 горсти промытой ранней зелени
- 1 банан
- 1 чашка красного винограда
- 1 очищенная от семян груша
- 1/8 чашки грецких орехов
- вода

### Фонтан молодости

Выглядите и почувствуйте себя моложе, наслаждаясь этим омолаживающим коктейлем.

- 2 горсти промытого шпината
- 1 чашка красного винограда
- 1 банан
- 1 чашка клубники
- 1/8 чашки миндаля
- 1 ч.л. порошка маки\*
- вода

\* по желанию, БАД, можно купить в магазинах здорового питания, некоторых аптеках, перед применением необходимо проконсультироваться у специалиста, имеющих противопоказания). ЗАМЕНА: 1 чайная ложка натертой белой редьки (дайкон) – есть п/п, проконсультироваться со специалистом).

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Поскольку размер всех фруктов и овощей является различным, пожалуйста, руководствуйтесь отметкой МАКС на чашке. Не превышайте отметку МАКС.

# ИДЕИ РЕЦЕПТОВ КОКТЕЙЛЕЙ NUTRIBLAST!

## Эликсир долголетия

Почувствуйте, как исчезают годы благодаря этой легкой и мгновенной смеси.

- 2 горсти салата-ромен
- 1 авокадо
- 1 огурец
- 1 чашка мускусной дыни\*
- 1/4 чашки кешью
- 1 листочек мяты
- вода

## Вставай и действуй

Включите в свой рацион эту богатую антиоксидантами ароматную феерию.

- 2 чашки кочанного салата\*\*\*
- 1 чашка мускатной дыни\*
- 1 чашка арбуза
- 1 банан
- 1/8 чашки ягод годжи
- вода

## Натуральная сладость

Сбалансируйте гормональный уровень благодаря этому фантастическому удовольствию.

- 2 чашки кочанного салата
- 1 очищенная от семян груша
- 1 очищенное от семян яблоко
- 1 чашка черники
- 1 банан
- 1 ч.л. порошка маки\*\*
- вода

## Слияние антиоксидантов

Боритесь со свободными радикалами и получайте дополнительные годы с помощью этого вкусного "взрыва".

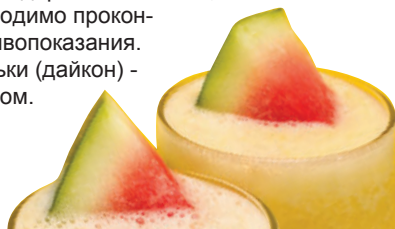
- 2 горсти кочанного салата\*\*\*
- 1 банан
- 1 апельсин
- 1 чашка ананасов
- 1 чашка манго
- 1/4 чашки миндаля
- вода

\* желтая дыня канталупа, или можно добавить 1 чашку тушеной или термически обработанной до полуготовности сладкой мякоти тыквы, предварительно очистите от кожицы и семян. В процессе готовки можете добавить немного сахара или натурального меда для придания продукту неповторимого вкуса и аромата.

\*\* по желанию, БАД, можно купить в магазинах здорового питания, некоторых аптеках, перед применением необходимо проконсультироваться у специалиста, имеются противопоказания.

ЗАМЕНА: 1 чайная ложка натертой белой редьки (дайкон) - есть п/п, проконсультироваться со специалистом.

\*\*\* кочанный молодой салат, салат латук.



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Поскольку размер всех фруктов и овощей является различным, пожалуйста, руководствуйтесь отметкой МАКС на чашке. Не превышайте отметку МАКС.



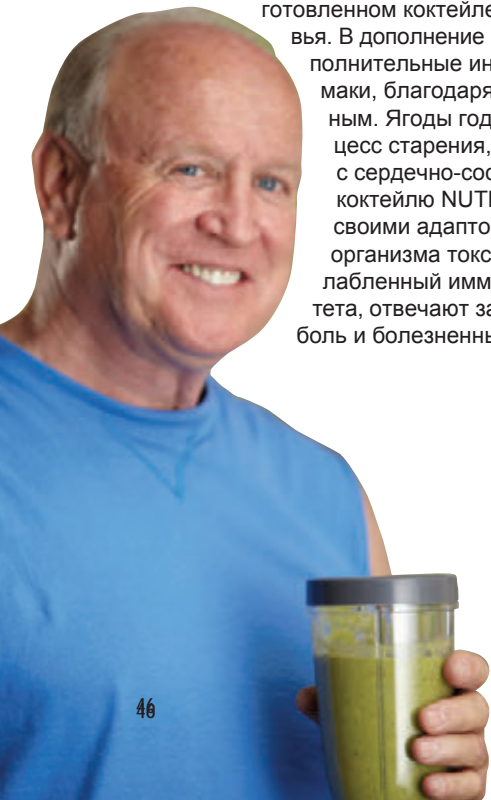
### СТАДИЯ 3

Как Вы чувствуете себя, эксперт по приготовлению коктейлей NUTRIBLAST? Присоединяйтесь к нам в Facebook ([facebook.com/nutribullet](https://facebook.com/nutribullet)) и делитесь своими удивительными историями! Мы с нетерпением ждём вас, чтобы услышать о ваших любимых коктейлях NUTRIBLAST!

Поздравляем. Вы перешли к Стадии 3! Готовы попробовать "крутую" зелень? Разумеется!

Как говорят в нашем мире **NUTRIBLAST**: "чем горче, тем лучше!" Горькая зелень, такая как капуста и листовая свекла, содержит удивительное количество **кальция** и **магния** - минералов, которые поддерживают здоровье костей. Кроме того, горькая зелень темного цвета полна противораковых антиоксидантов: **бета-каротина**, **витамина Е**, **марганца**. Эти зеленые листья, считающиеся стимуляторами ци печени в китайской медицине, также являются отличными детоксикантами.

Вы добавляете дополнительные ингредиенты в коктейли? На 3 стадии в каждом приготовленном коктейле должен содержаться продукт полезный для здоровья. В дополнение к семечкам и орехам можно добавлять особые дополнительные ингредиенты, например, ягоды годжи, асаи, порошок маки, благодаря им коктейль NUTRIBLAST будет наиболее полезным. Ягоды годжи богаты витамином А, который замедляет процесс старения, повышает иммунитет, защищает зрение и борется с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Порошок маки придаст коктейлю NUTRIBLAST легкий аромат кофе. Маки также известен своими адаптогенными свойствами, повышает сопротивляемость организма токсинам, поступающим извне, а также укрепляет ослабленный иммунитет. Ягоды асаи поддерживают работу иммунитета, отвечают за хороший сон, за красоту кожи и волос, облегчают боль и болезненные ощущения.



# ИДЕИ РЕЦЕПТОВ КОКТЕЙЛЕЙ NUTRIBLAST!

## Энергетический коктейль

Начните свой день со взрыва кальция и магния. Никакие напитки не будут такими вкусными!

- 1-2 горсти промытой капусты (листовая капуста кале)
- 1 персик без косточки
- 1 банан
- 1 горсть клубники
- 1/8 чашки семян льна
- 1/8 чашки ягод годжи
- вода

## Эликсир для здорового пищеварения\*

Эта богатая ферментами ананасовая смесь улучшает и нормализует работу Вашей пищеварительной системы.

- 1-2 горсти промытой листовой свеклы мангольд или листья шпината.
- 1 банан
- 1 чашка очищенных ананасов (мякоть свежего ананаса)
- 1 яблоко
- 1 чашка черники
- 1/4 чашки замоченных ягод годжи (предварительно замочить)
- вода

## Тоник для печени и толстого кишечника

Проведите детоксикацию с этим вкусным напитком.

- 1-2 горсти промытой ранней зелени (листовая капуста)
- 1 банан
- 1 чашка ананасов
- 1 чашка красного винограда
- 1/4 чашки конопляного семени\*\*
- вода

\* не применять при повышенной кислотности желудочного сока, при острой патологии, хронических заболеваниях желудка и кишечника в фазе обострения, при повышенной мочевой кислоте, подагре.

\*\* замена: 1/2-1 ч.л. семян расторопши. Также, можно добавить, чередуя между собой, семена укропа или кунжута по 1/2-1 ч.л.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Поскольку размер всех фруктов и овощей является различным, пожалуйста, руководствуйтесь отметкой МАКС на чашке. Не превышайте отметку МАКС.





## Бананово-ягодная энергетическая смесь

Ощутите быстрый прилив энергии с нашей бананово-ягодной смесью!

СТАДИЯ  
3

- 2 горсти капусты (капуста кале)
- 1 банан
- 2 шт. инжира
- 1 очищенное от семян яблоко (без сердцевины)
- 1 горсть черники
- 1/8 чашки грецких орехов
- 1/4 чашки ягод асаи (по желанию)
- вода

## Капустный коктейль

Дайте волю Вашему либидо с сочным напитком "Капустный коктейль"!

- 2 горсти капусты (капуста кале)
- 1 авокадо
- 1 чашка арбуза
- красный виноград
- 1 ч.л. порошка маки\* (\* по желанию, БАД, можно купить в магазинах здорового питания, имеются противопоказания). ЗАМЕНА: 1 чайная ложка натертой белой редьки (дайкон) – есть п/п, проконсультироваться со специалистом).
- 1/4 чашки клубники
- вода

## Дынный коктейль

Увеличьте количество клетчатки и сожгите килограммы с аппетитным напитком "Blast - потрясающая дыня"!

- 2 горсти капусты (капуста кале)
- 1 банан
- 1 чашка зеленого винограда
- 1 чашка мускусной дыни (желтая дыня канталупа)
- 1 горсть клубники
- 1/8 чашки кешью
- вода



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Поскольку размер всех фруктов и овощей является различным, пожалуйста, руководствуйтесь отметкой МАКС на чашке. Не превышайте отметку МАКС.



# ИДЕИ РЕЦЕПТОВ КОКТЕЙЛЕЙ NUTRIBLAST!

## Усилитель силы

Ускорьте свой темп с вкусным, питательным "Усилителем силы".

- 2 горсти листовой свеклы (или свежие листья шпината, или листья свеклы)
- 1 банан
- 1 нектарин
- 1 чашка черники
- 1/4 чашки ягод годжи (по желанию)
- вода

## Швейцарский микс

Сделайте этот ароматный и богатый питательными веществами микс.

- 2 горсти листовой свеклы (или свежие листья шпината, или листья свеклы)
- 1 банан
- 1 слива
- 1 чашка зеленого винограда
- 1/8 чашки тыквенных семечек
- вода

## Борец со свободными радикалами

Отправьте свободные радикалы в нокаут с помощью вкусного "Борца со свободными радикалами"!

- 2 горсти листовой свеклы (или свежие листья шпината, или листья свеклы)
- 1 авокадо
- 1 чашка арбуза
- 1 чашка ежевики
- 1 шт. инжира
- 1/2 чашки черники
- 1/8 чашки семян льна (можно приобрести в аптеке магазинах полезного и здорового питания)
- вода



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Поскольку размер всех фруктов и овощей является различным, пожалуйста, руководствуйтесь отметкой МАКС на чашке. Не превышайте отметку МАКС.



# NUTRIBLAST ДЛЯ ЖИЗНИ

Получите максимум пользы! Вы, несомненно, чувствуете пользу от употребления пищи, измельченной до состояния, оптимального для усвоения.

Добавляйте в коктейли как можно больше фруктов и овощей! Приготовьте второй коктейль NUTRIBLAST и выпейте его перед ужином. Добавляйте стимулятор! Чем больше полезных продуктов вы употребляете, тем лучше ваше самочувствие!



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Информация, содержащаяся в нашем руководстве и книге рецептов, не является заменой регулярной медицинской помощи. Всегда консультируйтесь со своим врачом относительно здоровья и питания.



# ЕШЬТЕ ПРАВИЛЬНО ВСЬ ДЕНЬ

Для того, чтобы извлечь всю пользу из напитков **NUTRIBLAST**, мы призываем Вас правильно питаться весь день. Это станет легче и проще, так как Ваш организм привыкнет к всплеску питательных веществ, получаемых из ежедневного (или употребляемого два раза в день) напитка **NUTRIBLAST**. Вы увидите, что Ваш организм будет терять тягу к соленой, жирной и сладкой пище в пользу хорошей пищи!

Просмотрите страницу 34, на которой предложены здоровые продукты для поддержки образа жизни **NUTRIBLAST**, перейдите к странице 54, чтобы встать на путь **6-НЕДЕЛЬНОГО СУПЕРПЛАНА ПРЕОБРАЗОВАНИЯ ПИТАНИЯ ОТ NUTRIBULLET**.

Мы знаем, что Вы будете наслаждаться своим **NUTRIBULLET** и всеми преимуществами, которые он предоставляет. Приветствуем, Вы выбрали путь к идеальному здоровью!



# 6-НЕДЕЛЬНЫЙ СУПЕРПЛАН ПРЕОБРАЗОВАНИЯ ПИТАНИЯ ОТ NUTRIBULLET

Потому что ничто не сравнится с отличным самочувствием



Для тех, кто хочет серьезно заняться своим здоровьем и изменить свою жизнь - остановите свой выбор на **6-НЕДЕЛЬНОМ СУПЕРПЛАНЕ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ ПИТАНИЯ ОТ NUTRIBULLET!**

На следующих 60 страницах содержится ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО вариантов блюд, расписаний питания, рецептов, советов и хитростей, которые необходимы Вам, чтобы улучшить свое здоровье и восстановить утраченные жизненные силы.

Те, кто следовал этому плану, увеличили свою энергию, похудели, улучшили свой внешний вид и самочувствие в течение нескольких недель!! Готовы ли Вы сделать то же самое?

Проверните страницу, чтобы узнать больше!

## ОСТОРОЖНО!

- **ЕСЛИ ВЫ ПРИНИМАЕТЕ КАКИЕ-ЛИБО ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ, ОСОБЕННО ДЛЯ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА, КРОВЯНОГО ДАВЛЕНИЯ, ТРАНКВИЛИЗАТОРЫ ИЛИ АНТИДЕПРЕССАНТЫ, ПОЖАЛУЙСТА, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ ПЕРЕД ПОТРЕБЛЕНИЕМ ПИЩИ, ПРИГОТОВЛЕННОЙ ПО КАКОМУ-ЛИБО РЕЦЕПТУ NUTRIBLAST.**
- **ЭТА ПРОГРАММА НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ ЗАМЕНЫ МЕДИЦИНСКОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ ИЛИ ВРАЧА. ЕСЛИ ВЫ БОЛЬНЫ ИЛИ ПРЕДПОЛАГАЕТЕ, ЧТО БОЛЬНЫ, ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ. ЕСЛИ ВЫ ПРИНИМАЕТЕ КАКИЕ-ЛИБО ПРЕДПИСАННЫЕ ПРЕПАРАТЫ, НИКОГДА НЕ МЕНЯЙТЕ ДИЕТУ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ ВРАЧА, ТАК КАК ЛЮБАЯ СМЕНА ДИЕТЫ МОЖЕТ ПОВЛИЯТЬ НА УСВАИВАЕМОСТЬ ПРЕДПИСАННОГО ЛЕКАРСТВА.**

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Информация, содержащаяся в нашем руководстве и книге рецептов, не является заменой регулярной медицинской помощи. Всегда консультируйтесь со своим врачом относительно здоровья и питания.

# 6-НЕДЕЛЬНЫЙ СУПЕРПЛАН ПРЕОБРАЗОВАНИЯ ПИТАНИЯ ОТ NUTRIBULLET

Потому что ничто не сравнится с отличным самочувствием

В течение следующих шести недель Вы собираетесь кардинально улучшить свой внешний вид и самочувствие, делая одну простую вещь - добавляя **ИЗВЛЕЧЕННЫЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА** из цельных продуктов в свой ежедневный рацион! Наш простой **6-НЕДЕЛЬНЫЙ СУПЕРПЛАН ПРЕОБРАЗОВАНИЯ ПИТАНИЯ ОТ NUTRIBULLET** дает Вам все инструменты, необходимые для активизации Вашего организма. Разделенная на три 2-недельных этапа программа постепенно вводит все больше и больше свежих, сырых продуктов и полезных ингредиентов в Вашу жизнь.

В основе каждого этапа этой программы, безусловно, находится напиток **NUTRIBLAST**- ультрапитательный, вкусный коктейль, который легко приготовить, а выпить еще легче! Переполненные фруктами, зеленью и пользой напитки **NUTRIBLAST** можно приготовить за считанные секунды и "взорвать" свой организм идеальными питательными веществами. С продолжением участия в программе Вы будете увеличивать количество и плотность питательных веществ в напитках **NUTRIBLAST**.

Легкость и взаимозаменяемость напитков **NUTRIBLAST** сделает **6-НЕДЕЛЬНЫЙ СУПЕРПЛАН ПРЕОБРАЗОВАНИЯ ПИТАНИЯ ОТ NUTRIBULLET ТАКИМ ПРОСТЫМ**. Вы будете наслаждаться этой богатой питательными веществами "супередой" несколько раз в день без необходимости готовить пищу или мыть грязные кастрюли и сковородки. Процесс очистки абсолютно простой, и Вы не поверите, как легко можно перекусить с **NUTRIBLAST** на ходу! Работа в офисе? Работа на свежем воздухе? Без проблем. Просто закрутите крышку "На дорожку", и Ваш повышающий жизненные силы напиток готов в путь!



Обеспокоены тем, что напитки **NUTRIBLAST** не насытят Вас? Не беспокойтесь! Вы НИКОГДА не будете голодать с **6-НЕДЕЛЬНЫМ СУПЕРПЛАНом ПРЕОБРАЗОВАНИЯ ПИТАНИЯ**, потому что в дополнение к **NUTRIBLAST**, Вы **ТАКЖЕ** можете наслаждаться вкусными закусками, пикантными супами, салатами и сытными обедами. Просто следуйте следующим пяти важным ключам к успеху, и вскоре Вы по-настоящему узнаете, что значит "ничто не сравнится с отличным самочувствием!"



# ПЯТЬ ВАЖНЫХ КЛЮЧЕЙ К УСПЕХУ

- 1 **ИЗВЛЕКАЙТЕ**  
питательные  
вещества!
- 2 **Ешьте**  
**ПОЛНОЦЕННУЮ**  
пищу! (ораническую)



- 3 **СОЧЕТАЙТЕ**  
свою еду  
правильно



- 4 **Ешьте**  
**ПОЛУСЫРЫМИ**  
все блюда\*

- 5 **Балуйте себя**  
**РАЗУМНО**



\* половина ингредиентов  
должна быть в сыром виде.

# ПЯТЬ ПРАВИЛ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА

Для того, чтобы получать от жизни всё, что можно, необходимо извлекать из продуктов максимум пользы! Следующие 5 шагов помогут Вам встать на кратчайший путь к идеальному здоровью в течение трех стадий Вашей **6-НЕДЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОМОЩИ ОРГАНИЗМУ**:

## 1 ИЗВЛЕКАЙТЕ питательные вещества!

Мы - то, что мы едим? Не совсем. Мы - то, что мы поглощаем, и наши организмы часто не поглощают все важные питательные вещества, необходимые им.

В нашей занятой жизни мы редко уделяем время приему здоровой пищи, и очень немногие из нас пережевывают еду так, как рекомендуют врачи. Из-за этих привычек нашему организму все труднее и труднее переваривать и впитывать то, что мы едим. Истощенные, перегруженные работой пищеварительные ферменты в сочетании с ослаблением желудочных кислот, которое приходит с возрастом, не могут переварить пищу в такой степени, чтобы получить доступ и использовать питательные вещества. Другими словами, мы не поглощаем большую часть питательных веществ, содержащихся в нашей пище.

На самом деле, статистика говорит, что мы поглощаем на 10% меньше питательных веществ спустя каждые десять лет жизни.

К 50 годам мы поглощаем лишь 50% питательных веществ из продуктов питания, которые мы едим. И с каждым годом наш организм поглощает их все меньше и меньше.

Когда наш организм не в состоянии получить эти питательные вещества день за днем, неделя за неделей, мы теряем жизненные силы и становимся все более уязвимыми перед болезнями и хроническими заболеваниями.

К счастью, **NUTRIBULLET** перерабатывает пищу в максимально легко поглощаемое состояние, так что, в целом/в основном, она как бы "предварительно переварена". Этот процесс известен как **ИЗВЛЕЧЕНИЕ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ**. Исследования показывают, что когда Вы едите такую пищу с извлеченными питательными веществами, то Ваш организм поглощает до 90% питательных веществ! Вот как **NUTRIBULLET** превращает обычную еду в суперпитание!



## 2 Ешьте ПОЛНОЦЕННУЮ пищу!

Согласно словарю Вебстера, еда - это любое вещество, которое позволяет жить и расти; что-либо, что питает. Исходя из этого определения, вряд ли что-нибудь из стандартного американского рациона можно считать едой!

Стандартный американский рацион в значительной степени состоит из обработанных пищевых продуктов. Эти похожие на еду вещества содержат добавки, такие как соль, сахар, кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы, химически измененные консерванты и транс-жиры, которые не имеют никакого питательного значения для организма. На самом деле, многие из этих добавок могут фактически разрушить организм и наше здоровье! Все полуфабрикаты подвергаются обработке, поэтому, если только Вы не сделали их сами, скорее всего, Вам не следует их есть в течение этой программы.

Полноценная пища, с другой стороны, это необработанные продукты. Они не содержат добавок с трудно выговариваемыми названиями или ингредиентов, которые не признают Ваши бабушки и дедушки. Они не продаются в коробках или вакуумных упаковках или лотках для микроволновой печи. Они не приправлены искусственными специями и не покрыты соусом, вредным для здоровья.

Полноценные продукты - это продукты в их первозданном виде. Это цельные зерна, фрукты, овощи, фасолевого, бобовые и мясо. Полноценная пища содержит огромное количество витаминов-антиоксидантов, минералов и фитохимических веществ, которые защищают организм от свободных радикалов и болезней.

Это те продукты, которые мы будем есть в течение ближайших 6 недель.

Звучит пугающе? Не бойтесь. Наши рецепты из **6-НЕДЕЛЬНОГО СУПЕРПЛАНА ПРЕОБРАЗОВАНИЯ ПИТАНИЯ** можно приготовить легко и быстро, не говоря уже о том, что вкусно! Мы уверены, что Вы будете в восторге от сказочных рецептов, включенных в эту программу. Следуйте нашему меню в течение шести недель, и Вы увидите своими глазами, как **СУПЕРПРОДУКТЫ** улучшают настроение, повышают энергию и жизненные силы!



# ПЯТЬ ПРАВИЛ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА

## 3 Сочетайте свою еду правильно

Большинство из нас были воспитаны с мыслью, что здоровое блюдо должно содержать одну часть белка, одну часть углеводов и одну или две части овощей. Тем не менее, исследования показывают, что разные пищеварительные ферменты расщепляют белки и углеводы, и когда эти ферменты попадают в кишечник одновременно, то они сокращают эффективность друг друга. Это замедляет пищеварительный процесс, оставляя Вас с ощущением усталости, вялости, вздутия живота, переполнения газами и неудобства. Кому это нужно?

**Итак, никогда не употребляйте белки и углеводы вместе. Наслаждайтесь блюдами, состоящими из углеводов и овощей или белков и овощей.** Проще говоря, наш план предполагает, что Вы едите углеводы и салат на обед, а белок с салатом - на ужин. Сочетайте салатные овощи с цельнозерновыми злаками или крахмалосодержащими овощами в течение дня, а вечером ешьте салатные овощи с нежирными белками. Вы ощутите разницу в самочувствии и работе своего организма!

Вот список **ПОМОГАЮЩИХ ОРГАНИЗМУ** полезных углеводов, салатных овощей (овощей с низким содержанием крахмала) и нежирных белков, которые стоит ввести в Вашу программу питания:

### САЛАТНЫЕ ОВОЩИ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ КРАХМАЛА

Все зеленolistvennye овощи, артишок, спаржа, капуста, брокколи, брюссельская капуста, белокочанная, тыква капуста, морковь, цветная капуста, сельдерей, огурцы, баклажаны, мексиканская репа (хикама) или репа, лук-порей, грибы, лук репчатый, перец, кабачок, томат, цуккини, пророщенные ростки, редис

### УГЛЕВОДЫ

**Цельнозерновые:**  
цельнозерновые злаки, коричневый рис, ячмень, семена киноа, овес, ядра зерен пшеницы\*, булгур, воздушная кукуруза, просо

**Крахмалосодержащие овощи:**  
свекла, картофель, сладкий картофель, ямс/батат, кукуруза, бобовые, мускатная тыква, размельченные орехи, съедобные желуди, пастернак  
\* замена - пшеничные крупы

### — ] Δ ∫ ≠ | || ∫ √ ∫ Δ ≥ ≡

**Птица:**  
куриная грудка, грудка индейки

**Морепродукты:**  
лососевые, тилапия\*, палтус

**Красное мясо:**  
Постная говядина, включая вырезку/огузок, филе

\* замена на морской, речной окунь, судак



#### 4 Ешьте полусырыми все блюда

По крайней мере половина каждого приема пищи, которую Вы употребляете во время Вашего плана преобразования, должна включать сырые фрукты или овощи, и вот почему:

Когда посторонние вещества попадают в организм, иммунная система посылает белые кровяные тельца через кровоток "атаковать" захватчиков. В результате части тела воспаляются, так как белые кровяные тельца пытаются защитить свои драгоценные ткани. В то время как эта реакция служит для защиты организма, хроническое (продолжительное) воспаление является одной из ведущих причин ухудшения здоровья и играет ключевую роль в развитии таких болезней, как Альцгеймер, артрит, рак, инфаркт, волчанка, псориаз и инсульт, и это лишь немногие из них.

Два разных исследования, проведенных в 2005 году, рассматривали влияние на организм сыроедения при вегетарианской диете. Результаты первого, опубликованные в журнале "Архивы интернальной медицины" (Archive of Internal Medicine) показали, что у испытуемых, которые придерживались вегетарианской диеты с сыроедением, было значительно меньше воспалительных процессов в организме по сравнению с контрольной группой, которая придерживалась стандартного американского рациона: мясо, прошедшее тепловую обработку, переработанные углеводы и соленые жиры. Результаты второго, опубликованные в "Журнале питания" (Journal of Nutrition), показали, что те, кто следовал по пути сыроедения, значительно снизили свой уровень холестерина ЛПНП, который накапливается на стенках артерий, вызывая воспаления, которые приводят к болезни сердца.

**6-НЕДЕЛЬНЫЙ СУПЕРПЛАН ПРЕОБРАЗОВАНИЯ ПИТАНИЯ** рекомендует включать во все блюда по крайней мере 50% сырых овощей для борьбы со стрессом, напряжением и риском возникновения воспаления. Какое облегчение для всего Вашего организма!

#### 5 Балуйте себя разумно

На седьмой день Бог сказал: "Да будет шоколад!" В конце каждой недели вознаграждайте себя божественным вкусом темного шоколада (**80% или более**), богатого антиоксидантами. И был шоколад, и были антиоксиданты. И это было хорошо.

**ТЕМНЫЙ ШОКОЛАД\*** Рекомендации: Темный горький органический шоколад Green and Black – это 85% какао, горький шоколад фирмы «Dagoba Eclipse», US - 87% какао, «Schraffen Berger Extra Dark», US – 82% какао, «Valrhona Noir Extra Amer» – 85% какао, Sacred Chocolate – полностью 100%.

\*данные виды шоколада можно приобрести на сайте компаний производителей или в магазинах органического питания и биомаркетах. Также, вы можете выбрать других производителей, по желанию, в продуктах которых содержание какао составляет более 80%.

# ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ УСПЕШНОГО ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ

- 1 Будьте готовы
- 2 Оставьте ошибки в прошлом
- 3 Будьте (несколько) гибким
- 4 Пейте воду, естественно ароматизированную воду и травяные чаи
- 5 Записывайте информацию
- 6 Вычищайте шкафы, очищайте организм
- 7 Борьба с перекусами
- 8 Не ходите в магазин голодным
- 9 Ешьте перед вечеринкой или ужином



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Информация, содержащаяся в нашем руководстве и книге рецептов, не является заменой регулярной медицинской помощи. Всегда консультируйтесь со своим врачом относительно здоровья и питания.

Мы понимаем, что приступить к любому изменению образа жизни может показаться сложной задачей, но с **6-НЕДЕЛЬНЫМ СУПЕРПЛАНом ПРЕОБРАЗОВАНИЯ ПИТАНИЯ** Вы действительно будете выглядеть и чувствовать себя так хорошо, что поймете: любые изменения **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** этого стоят! И **НИЧТО** - даже торт или печенье - не сравнится с отличным самочувствием!

Мы уверены, что чем больше Вы будете следовать этому плану, тем больше Вы будете хотеть ему следовать и продолжать свой путь к идеальному здоровью.

Тем не менее, соблазн - это всегда реальность, и наш быстрый темп жизни часто создает проблему для наших целей здорового питания. Следующие советы и рекомендации помогут следовать Вашему плану как можно легче

## 1 Будьте готовы

По проторенным дорогам легче идти. Большая часть этой программы включает домашние блюда и закуски. Чем больше таких блюд будет у Вас под рукой в течение недели, тем легче и эффективнее Вы будете следовать плану. Если настало время перекуса или ленча, и Вы уже точно знаете, что будете есть, то у Вас будет гораздо меньше искушения съесть что-то, что не входит в Вашу программу. Замечательная идея: проведите утро выходных, планируя блюда и закуски на неделю, а затем закупите и подготовьте все заранее. Заморозьте любые блюда, которые планируете съесть в течение недели; если Вы работаете вне дома, захватите свою **ПЕРЕОБРАЗОВАННУЮ** еду с собой. **Полдня готовки обеспечит Вас отличной едой на неделю.** Кроме того, Вы не поверите, сколько времени и денег можно экономить, создавая свои собственные кулинарные шедевры!



# СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УСПЕШНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММЫ

## 2 Оставьте ошибки в прошлом

Несмотря на все наши усилия, мы, люди, не идеальны. Если Вы случайно съедите кекс на день рождения дочери или пакетик чипсов в виде экстренного перекуса, не отказывайтесь от своего плана. Простите себя и продолжайте программу, как если бы эти обработанные продукты никогда не попадали в Ваш организм.



## 3 Будьте гибче

Продолжаем на той же ноте, что и выше – не лишайте свой организм его потребностей. Этот план специально разработан для удовлетворения и превышения ежедневных потребностей в питательных веществах, но каждый человек и каждый организм отличаются. Если Вы поняли, что не наедаетесь или переедаете, откорректируйте свой план соответственно. Только убедитесь, что именно Ваш организм, а не голова, регулирует процесс и удостоверьтесь, что любые дополнительные порции соответствуют руководящим принципам этого плана, изложенным в **5 ПРАВИЛАХ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА**.

## 4 Пейте воду, естественно ароматизированную воду и травяные чаи

Несмотря на то, что Вы будете пить различные напитки **NUTRIBLAST** из этого плана, очень важно не забывать пить также достаточное количество воды. Поглощение воды будет не только напоминать Вашему желудку, что Вы сыты, но и поможет Вам оставаться сосредоточенным, энергичным и менее склонным отступать от своей цели. Если Вы предпочитаете ароматизированные напитки, добавьте в воду мяту, огурец, лимон или лайм. Наслаждайтесь травяными чаями без кофеина столько, сколько хотите.



Если Вы любитель кофе, ограничьте себя одной чашкой в день. Замените молоко и сливки на миндальное или конопляное молоко, а сахар - на экстракт стевии.



Старайтесь воздерживаться от вечеринок с алкоголем, пока придерживаетесь **6-НЕДЕЛЬНОГО СУПЕРПЛАНА ПРЕОБРАЗОВАНИЯ ПИТАНИЯ**. Алкоголь будет снижать работоспособность пищеварительной системы и будет препятствовать Вашему преобразованию. Бокал вина то тут, то там - это нормально, но для достижения оптимальных результатов откажитесь от выпивки.

### **5** Записывайте информацию

Хотя **NUTRIBULLET** предоставляет основу этого плана, но Вам следует также записывать специфические особенности того, что Вы едите. Записывайте свой выбор основных блюд и перекусов, а также размеры порций в соответствующем разделе данного руководства. Записывайте время приема пищи и перекусов, а также моменты, когда начинаете испытывать чувство голода.

### **6** Вычищайте шкафы, очищайте организм

Устраните искушение, вычистив свои шкафы от обработанных, стандартных продуктов американского рациона. **Храните только чистые, натуральные продукты в своем доме.** Ваш организм будет Вам благодарен.



# ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ УСПЕШНОГО ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ

## 7 Борьба с перекусами

Это случается даже с лучшими из нас. Только что мы были в восторге от нашего нового правильного образа жизни, а в следующий миг мы рыщем по кладовым в поисках чего-нибудь, ну хоть ЧЕГО-ТО сладкого/соленого/хрустящего или всего вышеперечисленного (в такие моменты **Совет № 6** Вам пригодится).

Не беспокойтесь! В **6-НЕДЕЛЬНОМ СУПЕРПЛАНЕ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ ПИТАНИЯ** есть множество одобренных закусок, которые соответствуют этим критериям. Когда голод наступает, воспользуйтесь следующими предложениями. Только убедитесь, что Вы съедаете **ТОЛЬКО ОДНУ ПОРЦИЮ**.

Соленое/хрустящее	Сладкое
<ul style="list-style-type: none"><li>• Крекеры "Mary's Gone" (или любые постные крекеры)</li><li>• Зеленые соевые бобы (1/2 чашки в неочищенном виде с щепоткой соли)</li><li>• Воздушная кукуруза без масла: Насыпьте 1/2 чашки воздушной кукурузы в большую (3 кварты (3,5 л) или больше) стеклянную миску для микроволновой печи, накройте крышкой и прогрейте при "высоком" режиме в течение 4-5 минут. Находитесь рядом и выньте миску, как только треск замедлится, чтобы предотвратить подгорание.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Замороженное банановое "мороженое": Заморозьте один неочищенный банан, по кусочкам. Если ощутите тягу перекусить, смешайте фрукты в низкой чашке NutriBullet с чайной ложкой воды или несладкого миндального/конопляного молока (обезжиренных сливок) до получения однородной массы. Добавьте грецкие орехи и ядра какао-бобов после смешивания на закуску. Вы удивитесь, почувствовав похожую текстуру и вкус как у настоящего бананового мороженого!</li><li>• Молочный коктейль: смешайте несладкое миндальное молоко, сырой какао-порошок, 6-7 орехов кешью, немного стевии или 1 ч/л меда и ягоды годжи со льдом в низкой чашке. Взбивайте, до консистенции молочного коктейля.</li><li>• Сырое растительное шоколадное печенье:<ul style="list-style-type: none"><li>- 2/3 чашки фиников без косточек</li><li>- 1/4 чашки кешью, миндаля или грецких орехов</li><li>- 1/4 чашки ядер какао-бобов, шоколадной стружки или тертого горького 70% шоколада</li><li>- 1/4 ч.л. измельченной ванили</li></ul>Измельчайте финики, орехи и ванилин в низкой чашке до пастообразной консистенции. Смешайте с тертым шоколадом и сформируйте плитки, шарики или другую форму.</li><li>• 1/2 унции (14,17 г) сырых ядер какао-бобов (или кэрб), 1 ст.л. изюма.</li></ul>

## Сладкое (продолжение)

- Сила какао: **NUTRIBLAST**
  - 1,5 чашки кокосового молока (или кокосовая вода, есть в крупных магазинах)
  - 2 ст.л. меда
  - 45 ягод черники (около 1 чашки)
  - 15 ягод малины
  - 3 ст.л. сырых ядер какао-бобов (замена - кэроб)
  - 2 ст.л. необработанного миндаля

Поместите все ингредиенты в **NUTRIBULLET** и измельчите.

## 8 Не ходите в магазин голодным

Если Вы идете в магазин с чувством голода, Вы будете более склонны купить пищу с высокой степенью переработки и переоцененные полуфабрикаты. Ходите в продуктовый магазин после приема пищи или перекуса и помните, что чем меньше ингредиентов "формируют" продукт, тем он полезнее для Вашего организма!

## 9 Ешьте перед вечеринкой или ужином

Бывает, что пока Вы следуете плану, Вам необходимо посетить общественное мероприятие или ресторан, где не предусмотрены продукты, отвечающие Вашим требованиям. Ешьте **ПРЕОБРАЗОВАННУЮ** еду, прежде чем отправиться на званый обед, в ресторан или на любое другое общественное мероприятие. Закажите зеленый салат или перекусите сырыми овощами во время таких встреч и сконцентрируйтесь на своей компании, а не на кухне.



# ПРОГРАММА

Приготовьтесь почувствовать лучшее за долгие годы! Старайтесь не подходить к этому приключению в целях здоровья как к строгому 6-недельному обязательству. Не стоит этого делать, потому что в течение нескольких дней после начала следования плану Вы почувствуете себя так хорошо, что захотите и дальше питаться таким образом, ведь ничто не сравнится с отличным самочувствием!

## NUTRIBLAST



NUTRIBLAST состоит из 50% зелени и 50% фруктов. Во время **6-НЕДЕЛЬНОГО СУПЕРПЛАНА ПРЕОБРАЗОВАНИЯ ПИТАНИЯ** мы предложим Вам рецепты, но Вы всегда можете создать свой собственный коктейль, просто соединив все, что есть в холодильнике.

— MAX LINE —

Добавить воду до отметки MAX

Добавить доп.ингредиенты

50% фруктов (использовать как можно больше разновидностей фруктов)

50% зеленолистных овощей (2 стакана = 1 порция)

## NUTRIBLAST

### ЗЕЛЕНЬ - 50%

Выберите один ингредиент из следующего списка зелени или смешивайте и сочетайте! Заполните **высокую чашку** листовой зеленью на 50%. Добавляйте до 2 чашек (2 горсти) листовой зелени на один коктейль NUTRIBLAST.

- Капуста листовая
- Капуста (кале)
- Салат-ромен
- Шпинат
- Ранняя зелень (листья капусты)
- Листовая свекла

### ФРУКТЫ - 50%

Выберите столько фруктов, сколько хотите, чтобы заполнить 50% Вашего NUTRIBLAST.

- |                  |                    |                    |
|------------------|--------------------|--------------------|
| ○ Яблоко         | ○ Зеленый виноград | ○ Персик           |
| ○ Авокадо        | ○ Гуайява          | ○ Груша            |
| ○ Банан          | ○ Мускатная дыня   | ○ Ананас           |
| ○ Ежевика        | ○ Киви             | ○ Слива            |
| ○ Черника        | ○ Манго            | ○ Малина           |
| ○ Мускусная дыня | ○ Нектарин         | ○ Красный виноград |
| ○ Клюква         | ○ Апельсин         | ○ Клубника         |
| ○ Инжир          | ○ Папайя           | ○ Арбуз            |

### "СТИМУЛЯТОР" - 1/4 чашки

Следующие ингредиенты являются важной составляющей вашего напитка NUTRIBLAST, приготовленного в NUTRIBULLET, они добавляют дополнительную клетчатку и питательные вещества в каждый глоток. Добавляйте от 1/8 до 1/4 чашки в каждый коктейль NUTRIBLAST.

#### Орехи

- Миндаль
- Кешью
- Грецкие орехи

#### Семена

- Семена чиа
- Семена льна
- Конопляное семя
- Тыквенные семечки
- Кунжут
- Семена подсолнуха

#### Супердобавки\*

- Ягоды годжи
- Ягоды асаи\*\*

\* дополнительные ингредиенты, добавив которые можно по своему желанию.  
\*\* или можно ягоды лимонника.

#### ПРИМЕЧАНИЕ:

Информация, содержащаяся в нашем руководстве и книге рецептов, не является заменой регулярной медицинской помощи. Всегда консультируйтесь со своим врачом относительно здоровья и питания.



# СТАДИЯ 1

**Стадия 1** включает **1-ю и 2-ю недели** Вашей программы. В течение этого периода Вы сможете:

- Наслаждаться напитком **NUTRIBLAST** Стадии 1 ежедневно на завтрак
- Сократить потребление продуктов животного происхождения до 6-8 порций в неделю (мясо, сыр, молочные продукты)
- Сократить потребление жиров для готовки до 1 ст.л. оливкового масла в день

## ПЛАН ПИТАНИЯ

1

### ЗАВТРАК:

Выберите любой напиток **NUTRIBLAST** Стадии 1 среди рецептов на странице 76 или создайте свой собственный, используя любую комбинацию фруктов, зелени и дополнительных ингредиентов, перечисленных на странице 69.

2

### УТРЕННИЙ ПЕРЕКУС:

Выберите любую закуску из "Перекусы, которые можно взять с собой" (стр. 81).

3

### ОБЕД:

Выберите одно блюдо из категории А и одно блюдо из категории В.

#### А:

- 1,5 чашки суперсупа (стр 86)
- 1,5 чашки полезных зерен (стр 95)
- 1 оздоравливающий ролл/сэндвич (стр 91)

#### В:

- 2 чашки гарнира из свежих овощей (стр 102)
- 2 чашки салатной зелени на Ваш выбор
- 2 чашки смешанных сырых овощей на Ваш выбор

## ПЛАН ПИТАНИЯ

4

### ПОЛДНИК:

Выберите любую закуску из "Перекусы, которые можно взять с собой" (стр. 81).

5

### УЖИН:

Выберите одно основное блюдо из списка А или В и гарнир из списка С.

**А:**

(4 унции ( 113,4 гр)  
белка)

- **Птица:**  
куриная грудка,  
грудка индейки
- **Морепродукты:**  
лососевые, палтус,  
окунь, треска
- **Красное мясо:**  
Постная говядина,  
как например, вырезка,  
толстая филейная часть, огузок

или

**В:**

- 1,5 чашки  
потрясающего  
вегетарианского  
ужина на Ваш  
выбор (стр 109)



с

**С:**

- (2 чашками)
- Гарнира из  
свежих овощей  
(стр 102)
  - Салатной зелени  
на Ваш выбор
  - Смешанных  
сырых овощей  
на Ваш выбор

6

### ДЕСЕРТ:

Хоть мы и не рекомендуем употребление ежедневных десертов в течение программы, мы понимаем, что каждый человек нуждается время от времени в сладком удовольствии. В конце каждой недели наслаждайтесь одним шоколадным батончиком из нашего списка на странице 61. Если Вам кажется, что Вы отчаянно нуждаетесь в сладком удовольствии в течение недели, посетите наш раздел сладостей на странице 66. Помните, этот план создан для ВАС и Вашего здоровья, так что Вам решать, как лучше себе потакать.

# СТАДИЯ 2

**Стадия 2** включает **3-ю и 4-ю недели** Вашей программы. В течение этого периода Вы сможете:

- Наслаждаться напитком **NUTRIBLAST** Стадии 2 ежедневно на завтрак
- Включить небольшой зеленый **NUTRIBLAST** в свой ежедневный обед
- Сократить потребление продуктов животного происхождения до 4-6 порций в неделю
- Сократить потребление жиров для готовки до 1 ст.л. оливкового или кокосового масла в день

## ПЛАН ПИТАНИЯ

1

### ЗАВТРАК:

Выберите любой напиток **NUTRIBLAST** Стадии 2 среди рецептов на странице 77 или создайте свой собственный, используя любую комбинацию фруктов, зелени и дополнительных ингредиентов, перечисленных на странице 69.

2

### УТРЕННИЙ ПЕРЕКУС:

Выберите любую закуску из "Перекусы, которые можно взять с собой" (стр. 81).

3

### ОБЕД:

Насладитесь одним зеленым **NUTRIBLAST** из рецептов на странице 78 (колонка А) в сочетании с любым блюдом из колонки В. Колонка С является необязательной.

**А:**

Напиток **NUTRIBLAST** в низкой чашке  
Рецепт на (стр 78)



**С**

**В:**

- 1,5 чашки суперсупа (стр 86)
- 1,5 чашки полезных зерен (стр 95)
- 1 оздоровливающий рап/сэндвич (стр 91)

или

**С:**

(2 чашки)

- Гарнира из свежих овощей (стр 102)
- Салатной зелени на Ваш выбор
- Смешанных сырых овощей на Ваш выбор



## ПЛАН ПИТАНИЯ

4

### ПОЛДНИК:

Выберите любую закуску из "Перекусы, которые можно взять с собой" (стр. 81).

5

### УЖИН:

Выберите одно основное блюдо из списка А или В и гарнир из списка С.

#### А:

(4 унции (113,4 гр)  
белка)

- **Птица:**  
куриная грудка,  
грудка индейки
- **Морепродукты:**  
лососевые, палтус,  
окунь, треска
- **Красное мясо:**  
Постная говядина,  
включая вырезку/  
огузок, филе

или

#### В:

- 1,5 чашки  
потрясающего  
вегетарианского  
ужина на Ваш  
выбор (стр 109)



с

#### С:

(2 чашками)

- Гарнира из  
свежих овощей  
(стр 102)
- Салатной зелени  
на Ваш выбор
- Смешанных  
сырых овощей  
на Ваш выбор

6

### ДЕСЕРТ:

Хоть мы и не рекомендуем употребление ежедневных десертов в течение программы, мы понимаем, что каждый человек нуждается время от времени в сладком удовольствии. В конце каждой недели наслаждайтесь одним шоколадным батончиком из нашего списка на странице 61. Если Вам кажется, что Вы отчаянно нуждаетесь в сладком удовольствии в течение недели, посетите наш раздел сладостей на странице 66. Помните, этот план создан для ВАС и Вашего здоровья, так что Вам решать, как лучше себе потакать.

# СТАДИЯ 3

**Стадия 3** включает **5-ю и 6-ю недели** Вашей программы. В течение этого периода Вы сможете:

- Наслаждаться коктейлем **NUTRIBLAST** Стадии 3 ежедневно на завтрак
- Наслаждаться большим зеленым **NUTRIBLAST** на обед
- Съесть 4 или менее порций продуктов животного происхождения (мясо, сыр, молочные) в неделю
- Сократить потребление жиров для готовки до 1/2 ст.л. оливкового или кокосового масла в день

## ПЛАН ПИТАНИЯ

1

### ЗАВТРАК:

Выберите любой напиток **NUTRIBLAST** Стадии 3 среди рецептов NUTRIBLAST на странице 79 или создайте свой собственный, используя любую комбинацию фруктов, зелени и усилителей, перечисленных на странице 69.

2

### УТРЕННИЙ ПЕРЕКУС:

Выберите любую закуску из "Перекусы, которые можно взять с собой" (стр. 81).

3

### ОБЕД:

Сочетайте один большой зеленый **NUTRIBLAST** (стр 78) с одним блюдом из списка В.

**А:**

Напиток **NUTRIBLAST**  
в низкой чашке  
Рецепт на (стр 78)



или

**В:**

- 1,5 чашки суперсупа (стр 86)
- 1,5 чашки полезных зерен (стр 95)
- 1 оздоравливающий ролл/сэндвич (стр 91)

## ПЛАН ПИТАНИЯ

4

### ПОЛДНИК:

Выберите любую закуску из "Перекусы, которые можно взять с собой" (стр. 81).

5

### УЖИН:

Выберите одно основное блюдо из списка А или В и гарнир из списка С.

#### А:

(4 унции ( 113,4 гр)  
белка)

- **Птица:**  
куриная грудка,  
грудка индейки
- **Морепродукты:**  
лососевые, палтус,  
окунь, треска
- **Красное мясо:**  
Постная говядина,  
включая вырезку/  
огузок, филе

или

#### В:

- 1,5 чашки  
потрясающего  
вегетарианского  
ужина на Ваш  
выбор (стр 109)



с

#### С:

(2 чашками)

- Гарнира из  
свежих овощей  
(стр 102)
- Салатной зелени  
на Ваш выбор
- Смешанных  
сырых овощей  
на Ваш выбор

6

### ДЕСЕРТ:

Хоть мы и не рекомендуем употребление ежедневных десертов в течение программы, мы понимаем, что каждый человек нуждается время от времени в сладком удовольствии. В конце каждой недели наслаждайтесь одним шоколадным батончиком из нашего списка на странице 61. Если Вам кажется, что Вы отчаянно нуждаетесь в сладком удовольствии в течение недели, посетите наш раздел сладостей на странице 66. Помните, этот план создан для ВАС и Вашего здоровья, так что Вам решать, как лучше себе потакать.

# КОКТЕЙЛИ NUTRIBLAST СТАДИИ 1

## I. Микс для повышения иммунитета

- 50% шпината
- 50% смеси фруктов:
  - 1 целый апельсин с цедрой
  - 1/2 лимона с цедрой
  - 1/2 лайма с цедрой
  - 1-дюймовый кусочек имбиря (2,5 см.)
  - щепотка морской соли
  - 2 ст.л. натурального сырого меда

(Покройте все водой до отметки МАКС и "извлекайте")

## II. Ягодный энергетический

- 50% шпината
- 50% смеси фруктов:
  - 1/2 чашки черники
  - 1 чашка клубники
  - 1 банан

(Покройте все водой до отметки МАКС и "извлекайте")

## III. Протеиновый энергетический

- 50% ранней зелени
- 50% смеси фруктов:
  - 1/2 авокадо
  - 1 чашка малины
  - 1/2 чашки манго
  - 10 орешков кешью

(Покройте все водой до отметки МАКС и "извлекайте")

## IV. Утреннее сияние

- 50% шпината
- 50% смеси фруктов:
  - 1/2 авокадо
  - 1/2 чашки манго
  - 1 ст.л. ягод годжи

(Покройте все водой до отметки МАКС и "извлекайте")

## VI. Ликвидация воспаления

- 50% ранней зелени
- 50% смеси фруктов:
  - 1/4 лайма с цедрой
  - 1/4 лимона с цедрой
  - 1/4 грейпфрута с цедрой
  - 1 ст.л. семян льна
  - 1/2 ч.л. куркумы

(Покройте все водой до отметки МАКС и "извлекайте")

**ИЛИ смешивайте и сочетайте следующие ингредиенты для создания своих собственных шедевров:**

### Зелень

Наполните свою чашку на 50%:

- Ранняя зелень
- Шпинат

### Фрукты

Смешивайте и сочетайте следующие фрукты, чтобы наполнить чашку на 50%:

- ананасы, манго, мускатная дыня, ежевика, клубника или малина
- яблоко
- авокадо
- банан
- апельсин
- персик
- груша

### Дополнительные ингредиенты

Дополните свою чашку таким количеством ингредиентов:

- 10 половинок грецких орехов
- 10 орешков кешью
- 1 ст.л. ягод годжи
- 1/4 чашки тыквенных семечек
- 1/4 чашки конопляных семян (можно заменить семенами кунжута)



# КОКТЕЙЛИ NUTRIBLAST СТАДИИ 2

## I. Баланс гормонов (для мужчин)

- 50% ранней зелени
- 50% смеси фруктов:
  - 1/4 небольшой свеклы
  - 10 красных виноградин без косточки
  - 2 небольших соцветия брокколи
  - 15 ягод черники
  - 1/2 горсти тыквенных семечек
  - 1-2 ст.л. оливкового масла

(Покройте все водой до отметки МАКС и "извлекайте")

## II. Баланс гормонов (для женщин)

- 50% кочанного салата (латук)
- 50% смеси фруктов:
  - 1/2 персика без косточки
  - 1/2 чашки черники
  - 3 бразильских орешка
  - 1 ч.л. порошка маки\*

(Покройте все водой до отметки МАКС и "извлекайте")

## III. Эликсир долголетия

- 50% салата-ромен
- 50% смеси фруктов:
  - 1/2 авокадо
  - 1 огурец
  - 1 чашка мускусной дыни
  - 12 орешков кешью
  - 1 листочек мяты

(Покройте все водой до отметки МАКС и "извлекайте")

## IV. Фонтан молодости

- 50% шпината
- 50% смеси фруктов:
  - 1/2 чашки красного винограда с косточками
  - 1/2 чашки малины
  - 10 орешков миндаля
  - 1 ч.л. порошка маки\*

(Покройте все водой до отметки МАКС и "извлекайте")

## V. Слияние антиоксидантов

- 50% кочанного салата латук
- 50% смеси фруктов:

- 1/2 банана
- 1/2 апельсина
- 1/2 чашки ананасов
- 10 орешков миндаля
- 1 ст.л. какао-порошка

(Покройте все водой до отметки МАКС и "извлекайте")

**ИЛИ смешивайте и сочетайте следующие ингредиенты для создания своих собственных шедевров:**

### Зелень

Наполните свою чашку на 50%:

- Ранняя зелень
- Шпинат

### Фрукты

Смешивайте и сочетайте следующие фрукты, чтобы наполнить чашку на 50%:

- ежевика, клубника или малина
- ананас, манго, мускусная или мускатная дыня
- яблоко
- авокадо
- банан
- апельсин
- персик без косточки
- груша без сердцевины
- чашка красного винограда (без косточек)

### Дополнительные ингредиенты

(хотя бы один из трех)

Дополните свою чашку таким количеством ингредиентов:

- 10 половинок грецких орехов
- 10 орешков миндаля
- 12 орешков кешью

### Дополнительные ингредиенты

Дополните свою чашку таким количеством ингредиентов:

- 1 ч.л. порошка маки\*
- 1 ст.л. кунжутного семени
- 1 ст.л. семян чиа (замена: шалфей испанский)

\* по желанию, БАД. ЗАМЕНА: 1 чайная ложка натертой белой редьки (дайкон). Есть противопоказания, проконсультироваться со специалистом.



# ЗЕЛЕННЫЕ КОКТЕЙЛИ СТАДИИ 2

## ☺ = Хороши для начинающих!

Добавьте маленький зеленый напиток к обеду на Стадии 2. Вы можете либо заменить свой сырой салат этим напитком, либо насладиться и тем, и другим.

### I. Прыгающий имбирь

- 1/2 моркови или 5 маленьких морковок
- горсть петрушки
- 1 лимон, очищенный
- 1/2 яблока, очищенного, без семян
- 1-дюймовый кусочек корня имбиря 2,5 см
- 1/2 авокадо

(Покройте все водой до отметки МАКС и "извлекайте")

### ☺ II. Бананово-капустный источник

- 50% капусты кале (около 5 листьев)
- 1/2 чашки замороженной ягодной смеси
- 1 банан
- 1 ст.л. семян конопли или кунжута

(Покройте все водой до отметки МАКС и "извлекайте")

### ☺ III. Авокадный водный кресс

- 1-дюймовый кусочек корня имбиря 2,5 см
- горсть водного кресса
- 1 стебель сельдерея
- горсть шпината
- 1/2 груши
- 1/2 авокадо
- 1 банан
- 1/2 чашки замороженной ягодной смеси

(Покройте все водой до отметки МАКС и "извлекайте")

### ☺ IV. Зеленая лихорадка

- 50% шпината
- 1 банан
- 1 томат

(Покройте все водой до отметки МАКС и "извлекайте")

### V. Томавокадо

- 50% смеси зелени
- 1/2 авокадо
- 1 томат

- 1 горсть кинзы (можно добавить кориандр)
  - сок половинки лайма
- (Покройте все водой до отметки МАКС и "извлекайте")

### ☺ VI. Манго и капуста кале

- 50% капусты кале
  - 50% замороженного манго
- (Покройте все водой до отметки МАКС и "извлекайте")

### ИЛИ смешивайте и сочетайте следующие ингредиенты для создания своих собственных шедевров:

#### Зелень

Наполните 50% своей чашки одним или несколькими ингредиентами из следующего списка:

- Ранняя зелень
- Шпинат
- Капуста
- Петрушка
- Кинза
- Водяной кресс

#### Фрукты и овощи

Смешивайте и сочетайте следующие фрукты, чтобы наполнить чашку на 50%:

- ежевика, клубника или малина
- манго
- яблоко
- авокадо
- банан
- лимон или лайм
- груша
- морковь
- стебель сельдерея
- томат
- огурец
- болгарский перец (или другие сладкие перцы)

#### Прочее

Добавьте эти ингредиенты для усиления вкуса и пользы для здоровья:

- 1- дюймовый кусочек корня имбиря 2,5 см
- 1 ст.л. семян конопли или кунжута
- щепотка (1/2 ч.л.) молотого перца чили

# КОКТЕЙЛИ NUTRIBLAST СТАДИИ 3

Напитки **NUTRIBLAST Стадии 3** включают некоторую "серьезную" зелень. Польза для здоровья от этой зелени настолько велика, что мы надеемся, Вы перетерпите вкус. Наша поговорка звучит: "чем горше, тем лучше", но если Вам не нравится вкус напитков Стадии 3 в их первоизданном виде, замените часть зелени на более мягкую, такую как ранняя зелень или шпинат. Тем не менее, эта темная зелень настолько полезна, что постарайтесь включить ее в свои напитки!

## I. Энергетический коктейль

- 50% промытой капусты кале
- 50% смеси фруктов:
  - 1/2 персика без косточки
  - 1/2 чашки клубники
  - 1/2 авокадо
  - 10 половинок грецких орехов
  - 1 ст.л. семян чиа\*
  - 1 ст.л. ягод годжи

(Покройте все водой до отметки МАКС и «извлекайте»)

## II. Бананово-ягодная энергетическая смесь

- 50% промытой капусты
- 50% смеси фруктов:
  - 1/2 банана
  - 1/2 чашки черники
  - 10 половинок грецких орехов
  - 1 ч.л. порошка маки

(Покройте все водой до отметки МАКС и «извлекайте»)

## III. Усилитель силы

- 50% листовой свеклы
- 50% смеси фруктов:
  - 1/2 банана
  - 1/2 нектарина без косточки
  - 10 орешков миндаля
  - 1 ст.л. сырого какао-порошка

(Покройте все водой до отметки МАКС и «извлекайте»)

## IV. Эликсир здорового пищеварения

- 50% промытой листовой свеклы
- 50% смеси фруктов:
  - 1/2 чашки ананасов

\* или семена шалфея испанского,

можно купить в некоторых аптеках и магазинах здорового питания.

- 1/2 чашки клубники
  - 3 бразильских орешка
  - 1 ст.л. сырого какао-порошка
- (Покройте все водой до отметки МАКС и «извлекайте»)

## V. Капустно-авокадный взрыв

- 50% капусты
- 50% смеси фруктов:
  - 1/2 авокадо
  - 1/2 чашки арбуза
  - 1/2 чашки черники
  - 12 орешков кешью

(Покройте все водой до отметки МАКС и «извлекайте»)

## VI. Потрясающая дыня

- 50% капусты кале
- 50% смеси фруктов:
  - 1/2 чашки малины
  - 1/2 чашки мускусной дыни
  - 12 орешков кешью
  - 2 ст.л. ягод годжи

(Покройте все водой до отметки МАКС и «извлекайте»)

## VII. Коктейль, придающий силы

- 50% листовой свеклы
- 50% смеси фруктов:
  - 1/2 банана
  - 1 чашка малины
  - 10 орешков миндаля
  - 1 ст.л. какао-порошка

(Покройте все водой до отметки МАКС и «извлекайте»)

## VIII. Швейцарский микс

- 50% листовой свеклы
- 50% смеси фруктов:
  - 1/2 банана
  - 1 чашка малины
  - 10 орешков миндаля
  - 1 ст.л. какао-порошка

(Покройте все водой до отметки МАКС и «извлекайте»)

# КОКТЕЙЛИ NUTRIBLAST СТАДИИ 3

## IX. Борец со свободными радикалами

- 50% листовой свеклы
- 50% смеси фруктов:
  - 1 авокадо
  - 1 небольшой инжир
  - 1/2 чашки ежевики
  - 1/2 чашки малины
  - 10 половинок грецких орехов
  - 1 ст.л. семян чиа\*
  - 1 ст.л. какао

(Покройте все водой до отметки МАКС и "извлекайте")

## ИЛИ смешивайте и сочетайте следующие ингредиенты для создания своих собственных шедевров:

### Зелень

Наполните свою чашку на 50%:

- Капуста
- Листовая свекла
- Капуста листовая

## Фрукты и овощи

Наполните свою чашку на 50%:

- черника, ежевика, малина, клубника, виноград (с косточками), дыня
- яблоко, банан, персик, слива, груша, авокадо
- небольшой инжир, абрикос или нектарин

## Дополнительные ингредиенты

Дополните свою чашку следующим количеством этих ингредиентов; включите одну порцию орехов в каждый напиток Стадии 3

- 10 половинок грецких орехов
- 12 орешков кешью
- 10 орешков миндаля
- 3 бразильских орешка
- 1 ст.л. ягод годжи
- 1 ст.л. тыквенных семечек
- 1 ст.л. семян чиа\*
- 1 ст.л. семян льна
- 1 ст.л. какао
- 1 ст.л. кунжутного семени
- 1 ч.л. порошка маки\*\*

\* семена шалфея испанского, можно купить в некоторых аптеках и магазинах здорового питания.

\*\* БАД, можно купить в аптеках/магазинах.





# ПЕРЕКУСЫ КОТОРЫЕ МОЖНО ВЗЯТЬ С СОБОЙ

## 1 Овощные перекусы

### А. Соусы и овощи для «взрыва» жизненных сил

Приправьте две порции овощей из приведенного ниже списка двумя столовыми ложками соусов, указанных внизу.

#### Овощи

- маленькая морковь или большая морковь, очищенная и порезанная
- стебли сельдерея
- болгарский перец, порезанный
- огурец, порезанный
- томаты черри
- чашка сахарного гороха (свежий сладкий зеленый горошек, или размороженную овощную смесь сладкого горошка или молодые побеги спаржи, молодой фасоли)

### Соусы для «взрыва» жизненных сил

#### Хумус (2 ст.л./порция)

- 2 зубчика чеснока
- 2 чашки сахарного гороха, промытого и слитого
- 1 ч.л. морской соли
- 1/3 чашки тахини (кунжутная паста тахини, пасту вы можете приготовить самостоятельно из семян кунжута или приобрести уже готовую продукцию в крупных или специализированных магазинах вашего города)
- сок 2-х свежих лимонов
- 1 ст.л. оливкового масла холодного отжима

#### Приготовление:

1. Все ингредиенты в Nutribullet взбивайте с помощью извлекающего лезвия несколько раз до полного смешивания, но грубой текстуры.

Добавьте приправы.

2. Переложите в сервировочную посуду и подавайте к столу или накройте полиэтиленовой пленкой.



# ПЕРЕКУСЫ, КОТОРЫЕ МОЖНО ВЗЯТЬ С СОБОЙ

## Соусы для "взрыва" жизненных сил

### Классический гуакамоле (2 ст.л./порция)

- 1 спелый авокадо, очищенный и без косточки
- сок 1 дольки лайма
- 1 ст.л. кинзы (или листьев кориандра)
- 1/4 чашки нарезанного красного лука
- 1/2 зубчика чеснока
- морская соль и перец по вкусу

#### Приготовление:

- ❶ Поместите все ингредиенты в Nutribullet. Взбивайте с помощью извлекающего лезвия несколько раз до полного смешивания, но грубой текстуры.

### Баба гануш (2 ст.л./порция)

- 1/2 большого баклажана
- 1 ст.л. тахини (кунжутная паста)
- 1 ст.л. лимонного сока
- 1 зубчик чеснока
- щепотка молотого перца чили
- 1 ст.л. оливкового масла
- соль по вкусу

#### Приготовление:

- ❶ Разогрейте духовку до 400°C.
- ❷ Нарежьте баклажан вдоль пополам и смажьте оливковым маслом. Поместите на фольгу и запекайте 45 минут до размягчения.
- ❸ Дайте баклажанам остыть, затем выньте сердцевину и взбейте с помощью извлекающего лезвия Nutribullet с тахини, соком лимона, чесноком и молотым перцем чили, шкурку выбросите.
- ❹ Полейте оливковым маслом и снова перемешайте.
- ❺ Добавьте соль по вкусу.

## Соус из лука, шпината и артишока (2 ст.л./порция)

- 1/2 луковицы среднего размера
- 1 зубчик чеснока
- 3/4 чашки свежего шпината
- 2/3 чашки консервированных артишоков, слить жидкость
- 1 чашка нежирного натурального греческого йогурта (более густой и однородный йогурт, больше напоминает мягкий творог, можете заменить пресным сливочным сыром или обезжиренной сметаной)
- 1/2 ст.л. лука-резанца
- Свежемолотый перец по вкусу
- Морская соль по вкусу

### Приготовление:

- 1 Нагрейте оливковое масло в антипригарной сковороде в течение одной минуты. Добавьте лук и обжаривайте до золотистого цвета, примерно 5 - 10 минут. Добавьте чеснок и жарьте в течение 1 минуты. Добавьте шпинат и готовьте в течение 2-х минут до увядания. Дайте остыть в течение 5 минут.
- 2 Добавьте шпинатово-луковую смесь и артишоки в Nutribullet. Взбейте с помощью извлекающего лезвия 1-3 раза до измельчения. Добавьте йогурт, лук-резанец, соль и перец. Взбейте еще 2-3 раза, пока овощи и йогурт не станут однородной массой.
- 3 Подавайте блюдо комнатной температуры или охладите в холодильнике перед употреблением.

### В. Зеленые соевые бобы

Насладитесь 1 1/2 чашками органических не содержащих ГМО зеленых соевых бобов в стручках или 3/4 чашки бобов в неочищенном виде.

# ЗДОРОВЬЕ

# ПЕРЕКУСЫ, КОТОРЫЕ МОЖНО ВЗЯТЬ С СОБОЙ

## ② Ореховые закуски

Эти закуски очень вкусные, сытные и их можно брать с собой. Наслаждайтесь!

### А. Батончики Nutribars

Один батончик = один перекус

### Батончики с орехами и семенами

Создавать собственные батончики с сырыми орехами и семенами – это действительно легкий способ приготовить вкусные закуски, которые идеально подходят для перекуса на ходу.

Выберите одно из следующих сочетаний или смешивайте и сочетайте, создавая собственный шедевр:

- Кешью+абрикос
- Грецкие орехи+финики
- Миндаль+инжир
- Пекан+чернослив
- Кунжут+абрикос
- Финики+тыквенные семечки

### Приготовление:

- ① Наполните низкую чашку до отметки МАКС любимыми орехами.
  - ② Используйте технику измельчения, чтобы превратить орехи в мелкую, но все же содержащую кусочки массу.
  - ③ Добавьте один из плодов на свой выбор:
    - Абрикос - отрежьте кончик и выдавите липкую сердцевину кураги (6 шт) в перемолотые орехи.
    - Финик - отрежьте кончик и удалите косточку, затем выжмите липкую сердцевину из 4-6 шт в перемолотые орехи.
    - Инжир - добавьте мякоть 2-3 спелых плодов инжира в перемолотые орехи.
    - Чернослив - отрежьте кончик и выдавите липкую сердцевину из 4 шт в перемолотые орехи.
  - ④ Смешайте ингредиенты в низкой чашке с помощью ложки.
  - ⑤ Возьмите горсть смеси из чашки и сформируйте прямоугольные "батончики".
  - ⑥ Заверните каждый батончик в вощеную бумагу или полиэтиленовую пленку.
- \*\* **Примечание** - иногда проще сформировать "батончик", уже упаковав смесь в вощеную бумагу или пленку. Используйте кухонный стол, чтобы выровнять все четыре стороны и концы.

## Миндально-какао-годжи батончик

- Миндаль
- Инжир
- Ядра какао-бобов
- Ягоды годжи
- Какао-порошок

### Приготовление:

- ❶ Заполните низкую чашку миндалем до отметки МАКС. Используйте технику измельчения, чтобы превратить орехи в мелкую, но все же содержащую кусочки массу.
  - ❷ Переместите измельченный миндаль в миску.
  - ❸ Выньте мякоть 3-х спелых ягод инжира.
  - ❹ Добавьте ядра какао-бобов (около 1/4 чашки).
  - ❺ Добавьте ягоды годжи (около 1/4 чашки).
  - ❻ Добавьте 1 ст.л. сырого какао-порошка.
  - ❼ Возьмите горсть смеси из чашки и сформируйте прямоугольные "батончики".
  - ❽ Заверните каждый батончик в вощеную бумагу или полиэтиленовую пленку.
- \*\* Примечание** - иногда проще сформировать "батончик", уже упаковав смесь в вощеную бумагу или пленку. Используйте кухонный стол, чтобы выровнять все четыре стороны и концы.

## В. Энергетический микс

Сделайте свой собственный энергетический микс с помощью 14 орешков кешью, миндаля, фисташек или половинок грецких орехов и 1 ст.л. несладких сухофруктов.

## С. Ореховое масло N' Nut

Наслаждайтесь сельдереем или морковью, грушей, яблоком или бананом с добавлением 1 столовой ложки масла кешью, миндаля, грецких орехов или ореха-пекана.



# СУПЕРСУПЫ

**Наслаждайтесь на обед, на любой стадии.**

## **Томатно-арбузный гаспачо**

- 1/4 небольшого красного арбуза без косточек (очищенного, нарезанного кусками)
- 2-3 крупных помидора сорта Бычье сердце (нарезанных кусками)
- 1 органический огурец (нарезанный кусками)
- 1/4 пучка петрушки (очищенной и крупно нарубленной)
- 1/4 пучка кинзы (очищенной и крупно нарубленной)
- 1/2 халапеньо (очищенного от семян и нарезанного кусками) (подойдет любой острый перец, по желанию можете добавлять от сладкого пикантного до очень жгучего, острого)
- 0,75 л томатного сока
- 4 брызга острого соуса
- 1 1/2 ст.л. хересного уксуса
- Сок половинки лайма
- 1/2 ч.л. дижонской горчицы
- 1/2 авокадо кубиками (по желанию)
- Соль и свежемолотый перец

### **Приготовление:**

Смешайте все нарезанные ингредиенты в большой стеклянной миске. Полейте всеми жидкостями и приправьте солью и перцем. Оставьте смесь мариноваться как минимум на пару часов, затем выложите ее в высокую чашку NutriBullet и взбейте с помощью измельчающего лезвия до нужной консистенции. Хорошо охладите перед подачей. При желании посыпьте кубиками авокадо перед подачей на стол.



## Тыквенный суп

- 1 ст.л. оливкового масла
- 2 чашки нарезанного репчатого лука
- 2 ч.л. муки из цельнозерновых злаков
- 4 чашки обезжиренного овощного бульона с пониженным содержанием натрия
- 3 чашки простого пюре из тыквы
- 1/2 ч.л. измельченного чеснока
- 1/2 баночки черной фасоли
- 1/2 ч.л. молотого тмина
- 1/4 ч.л. соли
- 1/4 ч.л. свежемолотого белого перца
- Немного натертого мускатного ореха

### Приготовление:

- ❶ Спассеруйте лук на оливковом масле в сковороде на среднем огне.
- ❷ Присыпьте мукой и готовьте, помешивая, 2 минуты или пока смесь слегка не загустеет. Добавьте бульон, взбивая, затем тыкву, чеснок, тмин, соль и перец. Доведите суп до кипения, иногда взбивая, и варите 15 минут, периодически помешивая, чтобы предотвратить подгорание. Добавьте фасоль и варите 15 минут, периодически помешивая, чтобы предотвратить подгорание.



# СУПЕРСУПЫ

## Горохово-рисовый суп с имбирем

- 2 чашки замороженного горошка (не размораживать)
- 1 1/2 чашки овощного бульона с низким содержанием натрия
- 1 ст.л. зеленого лука
- 1 ч.л. пасты мисо (можно купить в крупных магазинах)
- 1 1/2 ч.л. имбиря, крупно нарезанного
- 10 листьев базилика, крупно нарезанных
- 1/2 чашки приготовленного коричневого риса

### Приготовление:

- ❶ Распарьте горох в бульоне в кастрюле на среднем огне. Накройте крышкой и доведите до кипения, около 10 минут.
- ❷ Добавьте все остальные ингредиенты, кроме риса. Держите на огне минуту, затем снимите с плиты.
- ❸ Дайте полностью остыть, затем аккуратно выложите смесь в Nutribullet.\* Взбивайте с помощью извлекающего лезвия до получения однородной массы. Подогрейте при необходимости и вылейте на приготовленный коричневый рис в миску.

**\* НИКОГДА НЕ КЛАДИТЕ ТЕПЛЫЕ/ГОРЯЧИЕ ЖИДКОСТИ В ЧАШКИ NUTRIBULLET, ТАК КАК ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ПОВРЕЖДЕНИЮ ЧАСТЕЙ. ВСЕГДА ВЗБИВАЙТЕ ИНГРЕДИЕНТЫ ТОЛЬКО ХОЛОДНЫМИ ИЛИ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ.**

## Томатный суп

- 4 чашки или 2 банки органических томатов «сливки»
- 1 чашка воды или овощного бульона
- 1 луковица
- 5 зубчиков чеснока
- 2 шт. сладкого картофеля среднего размера, очищенного и нарезанного
- 1-2 горсти орехов кешью
- соль и перец по вкусу

### Приготовление:

- ❶ Поместите помидоры и воду/бульон в кастрюлю и доведите до кипения, добавьте лук, сладкий картофель и чеснок по мере нагревания.
- ❷ Как только смесь закипит, уменьшите огонь и варите 10-15 минут до готовности картофеля.
- ❸ Снимите смесь с огня и дайте ей остыть в течение 10-15 минут. Добавьте приготовленную смесь и орехи кешью в NutriBullet и пюрируйте с помощью извлекающего лезвия до получения однородной массы.



## Суп из мускатной тыквы

- 1 ст.л. оливкового масла
- 1 чашка нарезанного белого или желтого репчатого лука
- 1 среднее яблоко, очищенное, без семян, нарезанное кусочками
- 2 1/2 кг мускатной тыквы, очищенной, без семян и нарезанной кусочками
- 4 чашки овощного бульона
- 1 ст.л. молотого карри
- 1 палочка корицы или щепотка молотой корицы
- 3/4 чашки несладкого кокосового молока (по желанию)
- соль
- свежемолотый перец

### Приготовление:

- ❶ Спассеруйте лук, чеснок и яблоко на оливковом масле в кастрюле до золотистого цвета.
- ❷ Добавьте все ингредиенты, кроме кокосового молока, соли и перца. Накройте крышкой и протушите 20-25 минут, пока тыква не размякнет.
- ❸ Снимите с огня, добавьте палочку корицы и дайте остыть, по крайней мере 30 минут, до комнатной температуры.
- ❹ Добавьте приготовленную смесь в NutriBullet и пюрируйте с помощью извлекающего лезвия до получения однородной массы.
- ❺ Перед подачей перелейте суп в кастрюлю, добавьте кокосовое молоко и прогрейте. Добавьте морскую соль и перец по вкусу.



# СУПЕРСУПЫ

## Фасолево-овощной суп (на 6 порций)

- 1/2 ст.л. оливкового масла
- овощной бульон
- 1 чашка нарезанных грибов портабелло или шампиньонов
- 2 моркови, нарезанные кубиками
- 1 большая луковица, нарезанная кубиками
- 2 стебля сельдерея, нарезанные кубиками
- 1 кабачок или цуккини, нарезанный кубиками
- 4 зубчика чеснока, измельченные
- 1 ст.л. свежего базилика
- 1 ч.л. сушеного тимьяна
- щепотка кайенского перца
- 1 пучок рубленой капусты, листовой капусты или листовой свеклы, стебли убрать (и оставить для NutriBlast)
- 2 чашки нарезанных кубиками томатов
- 1 чашка овощного бульона
- 2 чашки консервированной белой фасоли (каннеллини, большая северная или морская, или другие, доступные в вашем регионе)
- соль и молотый перец по вкусу

### Приготовление:

- 1 Нагрейте масло в большой кастрюле на среднем огне. Добавьте грибы, лук, морковь, сельдерей и кабачки/цуккини. Готовьте, помешивая, 5-6 минут.  
Если овощи начнут прилипать ко дну кастрюли, добавьте овощной бульон, чтобы это предотвратить.
- 2 Добавьте чеснок, базилик, тимьян и кайенский перец и готовьте, часто помешивая, в течение 1 минуты.
- 3 Добавьте капусту или листовую свеклу и варите, часто помешивая, пока листья не завянут.
- 4 Добавьте помидоры, бульон и фасоль, перемешайте. Если смесь кажется густой, добавьте примерно 1 чашку воды.
- 5 Доведите до кипения, уменьшите огонь до умеренно-низкого и варите в течение 20 минут, периодически помешивая. Приправьте солью и перцем.



# ПОЛЕЗНЫЕ РОЛЛЫ И СЭНДВИЧИ

**Наслаждайтесь роллами на любой стадии.**

## **Ролл из киноа\* со спаржей (на 2 порции)**

- 2 тортिलьи из цельнозерновой муки
- 1 чашка приготовленной заранее кинои
- 10 отваренных на пару стручков спаржи
- 1/4 чашки нарезанных кубиками томатов
- 1 горсть ростков люцерны или подсолнечника (пророщенные семена)
- 1 лимон
- 1 ст.л. соуса Veganaise (или чесночного Айоли) (соус Веганез вы можете приготовить самостоятельно или купить готовый в крупных магазинах. Ингредиенты для приготовления Веганез: миндальное или другое веганское молоко 30-50 мл., 70-80 мл. оливкового масла холодного отжима, 1/4 ч.л. бальзамического или яблочного уксуса, сок дольки лимона, сахар, соль по вкусу.
- Перец

### **Приготовление:**

- 1 Приготовьте киноу согласно инструкции, добавьте соус Veganaise и сок одного лимона на одну чашку готовой кинои.
- 2 Раскатайте тортильи на ровной поверхности.
- 3 Разделите и распределите киноу по тортильям.
- 4 Добавьте 5 приготовленных на пару стручков спаржи в каждую тортилью.
- 5 Добавьте нарезанный кубиками помидор и ростки.
- 6 Сверните тортилью.
- 7 Наслаждайтесь.

## **Овощной сэндвич**

- 2 ломтика хлеба из проросших зерен с низким содержанием натрия
- Приготовленный по-домашнему хумус (стр 81)
- Нарезанный огурец
- Нарезанный помидор
- Нарезанный красный лук (по желанию)
- 10 листьев шпината (или другого салата)

### **Приготовление:**

Приготовьте вкусный бутерброд, выложив овощи слоями на хумус. Очень вкусно!

**Примечание** - Вы можете заменить хумус на любой другой соус из предложенных.

\* - крупу киноа вы можете приобрести в специализированных магазинах. Для лучшей готовности, предварительно замочить крупу на ночь, чтобы она приобрела мягкий и нежный вкус.

# ПОЛЕЗНЫЕ РОЛЛЫ И СЭНДВИЧИ

## Ролл с баклажаном и красным перцем

- 1 тортилья из цельнозерновой муки
- 2 ст.л. приготовленного по-домашнему соуса баба гануш\* (стр 82)
- Горсть промытой рукколы
- 1/2 сырого красного перца, тонко порезанного на полоски
- 1/4 авокадо
- Небольшой кусок красной луковицы, тонко нарезанный
- 1/4 лимона
- Очищенные семена кунжута
- Перец

### Приготовление:

- ❶ Выложите тортилью на ровную поверхность.
- ❷ Распределите соус баба гануш по тортилье.
- ❸ Выложите слоями рукколу, красный перец, авокадо и лук на тортилью.
- ❹ Сбрызните соком дольки лимона, уберите косточки при попадании.
- ❺ Приправьте кунжутом и перцем.
- ❻ Сверните тортилью.
- ❼ Наслаждайтесь!

\* **Примечание** - Вы можете заменить соус баба гануш на любой другой из предложенных.



## Ролл «Зеленая машина»

- 1 тортилья из цельнозерновой муки
- 2 ст.л. приготовленного по-домашнему соуса хумус (стр 81) или баба гануш (стр 82)
- 1 средняя капуста или листовая свекла
- 1/2 свежего зеленого перца чили серрано, нарезанного мелкими кубиками (можно заменить зеленым болгарским перцем)
- Нарезанный огурец
- Нарезанный помидор
- Тертая морковь
- 1/4 авокадо
- 1 ст.л. абсолютно натурального зеленого соуса salsa verde (можно заменить любым другим соусом)
- Неотшелушенные семена кунжута
- Перец

### Приготовление:

- ❶ Выложите тортилью на ровную поверхность.
- ❷ Распределите соус хумус, баба гануш или гуакамоле из зеленого горошка по тортилье.
- ❸ Выложите слоями капусту/листовую свеклу, перец чили, огурец, помидор, морковь и авокадо на тортилью.
- ❹ Полейте ингредиенты ложкой соуса сальса.
- ❺ Приправьте кунжутом и перцем.
- ❻ Сверните тортилью.
- ❼ Наслаждайтесь.



# ПОЛЕЗНЫЕ РОЛЛЫ И СЭНДВИЧИ

## Суперсуши (1 ролл, разрезанный на 6-8 шт.)

Очень интересный способ сочетать нори - питательный морской продукт - с самыми обычными овощами. Не расстраивайтесь, если Ваши роллы не будут идеальными - чем больше роллов Вы сделаете, тем больше навыков приготовления суши получите. Добавьте коричневый рис, овощи, и водоросли будут иметь прекрасный вкус, независимо от того, какой формы получатся Ваши роллы!

- 1/4 тертой моркови
- 1/2 чашки шпината или смеси зелени
- 1/2 авокадо, нарезанного тонкими полосками
- 1/4 огурца, нарезанного тонкими брусочками
- 1/4 моркови, натертой или нарезанной тонкими брусочками
- 2/3 чашки клейкого коричневого риса (методика приготовления ниже)
- 1/4 чашки ростков люцерны или подсолнечника
- 1 большой лист водорослей нори
- сырые, отшелушенные семена кунжута
- нарезанный имбирь и/или васаби для сервировки (используйте маринованные пластинки имбиря, они гибкие и прекрасно дополняют блюдо, экспериментируйте с корнем имбиря или другими овощами и травами)
- 1/4 чашки приправы "жидкие аминокислоты Брэгга" (выберите любой натуральный соевый соус с незначительным содержанием соли).

### Приготовление:

- ❶ Приготовьте 3 чашки коричневого риса в соответствии с инструкциями для приготовления риса, при этом добавив дополнительную чашку воды, чтобы обеспечить достаточную для суши клейкость.
- ❷ Выложите нори на ровную твердую поверхность.
- ❸ Распределите 3/4 чашки (или меньше) приготовленного липкого риса на листе тонким слоем, оставляя по крайней мере пол сантиметра края нори без риса.
- ❹ Выложите полоски овощей на самом краю нори, убедившись, что они не занимают более 1/4 от всего листа нори.
- ❺ Плотнo сверните суши, но так, чтобы не повредить нори.
- ❻ Запечатйте край ролла, окунув палец в воду и проведя им по открытому краю нори.
- ❼ Нарезьте ролл острым ножом на 6-8 штук.
- ❽ Подавайте с имбирем и/или васаби, либо обмакивая в "жидкие аминокислоты Брэгга" (здоровая альтернатива соевому соусу).

# ХОРОШИЙ ЗЕРНОВОЙ ГАРНИР

**Наслаждайтесь рецептами обеденных блюд на любой стадии.**

## **Салат из дикого риса, чечевицы и рукколы**

- 2 чашки приготовленного дикого риса (канадский рис и черный индийский)
- 2 чашки приготовленной чечевицы
- 1/4 чашки оливкового масла
- 1-2 зубчика чеснока
- свежий тимьян (по желанию)
- 2 лимона
- 2 чашки свежей рукколы
- 2 томата
- свежий шалфей (по желанию)

### **Приготовление:**

- ❶ Приготовьте и остудите 2 чашки Вашего любимого сорта риса.
- ❷ Приготовьте и остудите 2 чашки Вашего любимого сорта чечевицы.
- ❸ Соедините рис и чечевицу в миске.
- ❹ Смешайте 1/4 чашки оливкового масла, сок 2 лимонов, 1-2 зубчика чеснока и свежий шалфей в низкой чашке до полного соединения ингредиентов.
- ❺ Залейте смесью рис и чечевицу.
- ❻ Добавьте 2 чашки свежей рукколы.
- ❼ Добавьте 1 чашку нарезанных помидоров.
- ❽ Подавайте охлажденным или теплым. В теплом виде подавайте рис и чечевицу поверх рукколы и заливайте соусом.



# ХОРОШИЙ ЗЕРНОВОЙ ГАРНИР

## "Начинка" из кинои

- 2 чашки приготовленной кинои
- 3 стебля сельдерея
- 2 морковки
- щепотка морской соли
- сушеная клюква

### Приготовление:

- ❶ Приготовьте 2 чашки кинои любимого сорта и добавьте ее в миску, пока она еще теплая.
- ❷ Нарежьте 3 стебля сельдерея и добавьте в миску.
- ❸ Нарежьте 2 сырых моркови и добавьте в миску.
- ❹ Добавьте 1/4 чашки (или больше по вкусу) сушеной клюквы в миску.
- ❺ Посыпьте гималайской морской солью и подавайте к столу.

**Альтернатива:** Для создания более комфортной для зимы еды следует поместить все ингредиенты в кастрюлю и запекать при температуре 350 градусов в течение примерно 25 минут.

## Киноя табули

- 2 чашки приготовленной кинои (замена: булгур или пшенная крупа)
- 1/2 луковицы среднего размера, измельченной
- 2 зубчика чеснока, давленного или нарезанного
- 2 чашки свежей петрушки
- 1 томат среднего размера, нарезанный
- 3 ст.л. оливкового масла холодного отжима
- 1 ст.л. свежего лимонного сока
- морская соль и перец по вкусу

### Приготовление:

- ❶ Добавьте 2 чашки приготовленной кинои в миску.
- ❷ Поместите лук, чеснок, петрушку и помидоры в низкую чашку и перемешивайте, пока все ингредиенты не будут нарублены/измельчены.
- ❸ Залейте этой смесью киною.
- ❹ Добавьте оливковое масло, лимонный сок, соль и перец к другим ингредиентам и перемешайте.
- ❺ Охладите в холодильнике.



## Вегетарианский картофельный салат

- 24 небольших розовых картофелин
- 2 початка сладкой кукурузы
- 3 стебля сельдерея
- 2 морковки
- 1 желтый сладкий перец
- 1/4 чашки оливкового масла
- 1/4 чашки бальзамического уксуса
- 1-2 зубчика чеснока
- 2 побега свежего тимьяна

### Приготовление:

- 1 Готовьте на пару 24 маленьких розовых картофелин и 2 початка кукурузы до мягкости.
- 2 Охладите кукурузу, срежьте зерна со стебля в миску.
- 3 Охладите картофель, нарежьте его на 4 части и поместите в миску.
- 4 Нарежьте 3 стебля сельдерея и добавьте в миску.
- 5 Нарежьте 2 сырых моркови и добавьте в миску.
- 6 Нарежьте один желтый перец и добавьте в миску.
- 7 Соедините в низкой чашке 1/4 чашки оливкового масла, 1/4 чашки бальзамического уксуса, 1-2 зубчика чеснока и 2 веточки свежего тимьяна. Смешивайте до получения однородной массы.
- 8 Вылейте смесь поверх ингредиентов в миске и перемешайте.
- 9 Охладите.



# ХОРОШИЙ ЗЕРНОВОЙ ГАРНИР

## Мексиканская запеканка

- 2 чашки коричневого риса
- 1 баночка натуральной черной фасоли
- 1 зубчик чеснока (по желанию)
- 10 помидоров черри
- 1/4 небольшой луковицы
- 4 веточки кинзы
- 1 перец халапеньо (острый жгучий перец, для снижения остроты, перед приготовлением удалите семена)
- 1/4 авокадо

### Приготовление:

- ❶ Отварите 2 чашки коричневого риса.
- ❷ Подогрейте на плите 1 банку органической черной фасоли с одним давленным зубчиком чеснока.
- ❸ Добавьте 10 помидоров черри, 1/4 небольшой луковицы, 4 веточки кинзы, перец халапеньо (по желанию) и сок одного лайма в низкую чашку и перемешайте для приготовления сальсы.
- ❹ В кастрюлю насыпьте ложкой слой коричневого риса на дно, затем фасоль, затем сальсу.
- ❺ Сверху украсьте нарезанным авокадо (или слоем гуакамоле, см. стр 82).
- ❻ Подавайте к столу.

**Примечание** - авокадо и гуакамоле становятся коричневыми очень быстро при контакте с воздухом. Добавьте их к запеканке непосредственно перед подачей и выдавите лайм сверху для сохранения зеленого цвета.



## Летний салат из нута

Хотя нут не является зерновым, это сложный углевод, который мы хотим включить в этот список. Наслаждайтесь этим восхитительным бобовым рецептом вместе с другими зерновыми блюдами!

- 1 баночка натурального нута
- 2 крупных помидора (или 20 помидоров черри)
- 5 стеблей сельдерея
- 1/4 чашки оливкового масла
- 1-2 зубчика чеснока
- свежий тимьян (по желанию)
- 2 лимона

### Приготовление:

- 1 Нарежьте 5 стеблей сельдерея и добавьте в миску.
- 2 Нарежьте 2 помидора (или разрежьте на 4 части 20 помидоров черри) и добавьте в миску.
- 3 Промойте одну банку натурального бараньего гороха (нута) и добавьте в миску.
- 4 Смешайте 1/4 чашки оливкового масла, сок 2 лимонов, 1-2 зубчика чеснока и свежий тимьян в низкой чашке до полного соединения ингредиентов.
- 5 Залейте смесь поверх ингредиентов в миске и перемешайте.
- 6 Посыпьте гималайской морской солью.
- 7 Подавайте к столу или охладите в холодильнике.

\* **Примечание** - Другие любимые овощи, такие как сырой красный перец или артишок, будут вкусной добавкой к этому блюду.



# ХОРОШИЙ ЗЕРНОВОЙ ГАРНИР

## Ризотто с листовой свеклой и кедровым орехом

Приготовление этого блюда занимает некоторое время (а также пару кастрюль и сковородок), но его изысканный вкус и питательность стоят времени и усилий!

- 1 л овощного бульона
- 5 чашек воды
- 1/4 чашки кедровых орехов
- 2 ст.л. оливкового масла
- 1 чашка мелко нарезанного лука
- 2 зубчика чеснока, мелко нарезанного
- 2 чашки сырого круглого коричневого риса
- 4 чашки крупно нарезанной листовой свеклы (примерно 1 пучок)
- Соль и перец по вкусу

### Приготовление:

- ❶ Смешайте бульон и воду и вскипятите на медленном огне в большой кастрюле. Оставьте кипеть и накройте крышкой.
- ❷ Обжарьте кедровые орехи в сухой сковороде на умеренно низком огне, часто встряхивая для получения равномерного коричневого цвета. Снимите с огня при появлении запаха и коричневого цвета. Переместите в отдельную посуду охлаждаться.
- ❸ Нагрейте масло в средней кастрюле на среднем огне. Добавьте лук и чеснок и готовьте, помешивая, до мягкости, от 4 до 5 минут. Добавьте сырой рис и листовую свеклу и размешивайте осторожно, пока рис не станет обжаренным и ароматным, а листовая свекла не увянет (примерно от 4 до 5 минут).
- ❹ Добавьте 1 чашку смеси бульона и воды и варите, постоянно помешивая, и при необходимости поддерживайте кипение, регулируя температуру, пока жидкость почти не впитается. Повторите процесс, добавляя 1/2 чашки бульона с водой каждый раз, пока рис не станет мягким, около 35 минут.
- ❺ Приправьте по вкусу, поместите в среднюю миску и посыпьте поджаренными кедровыми орешками.
- ❻ Наслаждайтесь!

## Запеченные в духовке пирожки из сладкого картофеля (на 4 порции)

Наслаждайтесь этой запеченной версией жареных картофельных блинчиков.

- 3 средних клубня сладкого картофеля, очищенного и крупно натертого
- 1/2 луковицы
- 1/2 чашки 100% яблочного пюре (без подсластителей, загустителей и т.п.)
- 4 ст.л. муки из цельнозерновых злаков
- 1 ч.л. порошка для выпечки
- 1/2 ч.л. кошерной соли
- 1/4 ч.л. черного перца

### Приготовление:

- 1 Разогрейте духовку до 400°C.
- 2 Слегка смажьте противень для выпечки оливковым или кокосовым маслом.
- 3 Натрите картофель и лук в большую миску. Добавьте яблочный соус, муку, порошок для выпечки, соль и перец и тщательно перемешайте вручную.
- 4 Поместите округлые лепешки из смеси на противень (около 3 дюймов диаметром).
- 5 Выпекайте в течение 20 минут, переверните с помощью лопатки и выпекайте с другой стороны в течение еще 20 минут или до золотистого цвета.
- 6 Подавайте с яблочным соусом и тертым хреном.



# САЛАТНЫЕ ГАРНИРЫ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ

## Салат из огурцов

- 2 тепличных или 4 обычных огурца
- 1 небольшая красная луковица
- 1/2 чашки уксуса из яблочного сидра Брэгг (вы можете заменить данный вид продукта другим натуральным яблочным уксусом, приобрести который вы можете в магазинах органических продуктов или соответствующих отделах крупных магазинов вашего города)
- 2 щепотки стевии (сладкая трава, замена – мелконарезанные листья кориандра, мяты, предварительно смешать с 1 ¼ ч.л. натурального меда и добавить в блюдо в качестве дополнительного ингредиента)
- 2 веточки тимьяна (по желанию)

### Приготовление:

- ❶ Нарежьте тонкими кольцами 2 тепличных или 4 обычных огурца (около 1/4 дюйма толщиной) и добавьте в миску.
- ❷ Тонко нашинкуйте красную луковицу и добавьте в миску.
- ❸ Добавьте 1/2 чашки уксуса из яблочного сидра Брэгг, 1 зубчик чеснока, 2 веточки свежего тимьяна (по желанию) и 2 щепотки стевии в низкую чашку и смешивайте до однородной консистенции.
- ❹ Залейте уксусную смесь поверх ингредиентов в миске.
- ❺ Перемешайте и оставьте на ночь (вкус хорош сразу, но будет еще лучше, если все настоится вместе какое-то время). Встряхните немного перед подачей на стол.



## Быстрое блюдо из зеленых бобов (на 4 порции)

- 1/2 чашки отваренных зеленых соевых бобов
- 1 чашка нарезанных сырых зеленых бобов (также, вы можете сделать смесь стручков молодой стручковой фасоли и зеленого сахарного горошка)
- 1 чашка нарезанной сырой цветной капусты
- 1 чашка нарезанного сырого помидора
- 1 чашка нарезанного сырого красного сладкого перца
- 4 ст.л. оливкового масла
- сок 2-х лимонов
- 1/4 ст.л. бальзамического уксуса
- 1-2 зубчика чеснока
- 2 веточки свежего тимьяна (по желанию)

### Приготовление:

- ❶ Нарежьте все овощи и сложите в большую салатницу.
- ❷ Смешайте 1/4 чашки оливкового масла, сок 2 лимонов, 1-2 зубчика чеснока, 1/4 чашки бальзамического уксуса и свежий тимьян в низкой чашке до полного соединения ингредиентов.
- ❸ Вылейте соус на овощи и перемешайте.
- ❹ Подавайте к столу или охладите.



# САЛАТНЫЕ ГАРНИРЫ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ

## Салат из сырой шинкованной капусты

- 1 чашка натертой и нарезанной моркови
- 1 чашка натертой и нарезанной краснокочанной капусты
- 2 чашки натертой и нарезанной зеленой капусты
- 1 ч.л. семян сельдерея
- 1 ч.л. чесночного порошка
- 2-3 ст.л. свежего перца
- 2-3 ст.л. кленового сиропа
- 3 ст.л. с горкой соуса Veganaise
- 1/4 чашки лимонного сока по вкусу

### Приготовление:

- ❶ Добавьте первые 6 ингредиентов в большую салатницу.
- ❷ Добавьте кленовый сироп или сироп из агавы, соус Veganaise и лимон в низкую чашку и блендируйте до полного соединения ингредиентов.
- ❸ Залейте смесь поверх ингредиентов в миске и перемешайте.
- ❹ Охладите.





## Вегетарианский кобб

- 6 чашек свежего рубленого римского салата
- 1 чашка мандариновых долек (если консервированные, то БЕЗ СИРОПА, также можно добавить  $\frac{1}{2}$  долек мандарина и  $\frac{1}{2}$  долек красного или сицилийского апельсина)
- $\frac{1}{3}$  чашки нарезанных маслин (по желанию)
- $\frac{1}{2}$  чашки нарезанного сладкого лука
- 1 авокадо, нарезанный
- 1 чашка нарезанных пополам помидоров черри
- $\frac{1}{2}$  чашки фасоли, слитой
- 1 чашка сердцевин пальмы (нарезанных)
- $\frac{1}{4}$  чашки оливкового масла
- сок 2-х лимонов
- $\frac{1}{8}$  чашки бальзамического уксуса
- 1-2 зубчика чеснока
- 2 веточки свежего базилика (по желанию)

### Приготовление:

- ❶ Добавьте первые 8 ингредиентов в большую салатницу.
- ❷ Добавьте оливковое масло, лимон, бальзамический уксус, чеснок и базилик в низкую чашку, перемешивайте до получения однородной смеси.
- ❸ Залейте соусом салат.
- ❹ Угощайтесь!



# САЛАТНЫЕ ГАРНИРЫ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ

## Многослойный салат томакаво с базиликом

### Салат:

- 1 помидор сорта Бычье сердце
- 1/2 авокадо
- 8-12 крупных свежих листьев базилика

### Заправка:

- 1 ст.л. хумуса (стр 81)
- 2 ст.л. бальзамического уксуса

### Приготовление:

- ❶ Нарежьте помидор 1/4-дюймовыми ломтиками.
- ❷ Нарежьте авокадо 1/4-дюймовыми ломтиками.
- ❸ Нарвите, промойте и высушите базилик.
- ❹ Выложите слоями помидор, базилик и авокадо.
- ❺ Добавьте хумус и уксус в низкую чашку, вымешивайте до однородной консистенции.
- ❻ Залейте салат непосредственно перед подачей.

### Приготовление:

- Подавайте салат на слое свежей рукколы для дополнительной зелени.
- Замените базилик кинзой, а бальзамический уксус - красным винным уксусом для другого вкусового сочетания.



## Брюссельская капуста (на 4 порции)

- 1 лук-шалот, очищенный и тонко нарезанный
- 1 небольшой фенхель, тонко нарезанный
- 1 1/2 ч.л. сырого нектара агавы или сырого меда
- 4 ст.л. яблочного уксуса
- 1 ч.л. молотых семян горчицы
- 3 ст.л. оливкового масла
- Соль и перец по вкусу
- 1 пинта черри или виноградных помидоров, разрезанных пополам
- 2 чашки ростков чечевицы
- 2 чашки ростков люцерны
- 3/4 фунта молодого шпината или полевого салата


### Приготовление:

- ❶ Замочите лук-шалот в ледяной воде в течение 30 минут.
- ❷ Добавьте уксус, горчичный порошок, агаву и оливковое масло в низкую чашку и вымешивайте до однородной консистенции.
- ❸ Высушите лук-шалот и перемешайте его с помидорами, фенхелем, ростками и шпинатом/полевым салатом.
- ❹ Сверху залейте соусом, встряхните, посыпьте солью и свежемолотым перцем.
- ❺ Наслаждайтесь!



# ОБЕДЫ

Выберите одно блюдо из категории А или В и дополните его блюдом из категории С

<b>А:</b>	или	<b>В:</b>	с	<b>С:</b>
<p style="text-align: center;"><b>113,4 гр. белка</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Птица:</b> куриная грудка, грудка индейки</li><li>• <b>Морепродукты:</b> лососевые, палтус, окунь, судак</li><li>• <b>Красное мясо:</b> Постная говядина, включая вырезку, филе, постный фарш</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• 1,5 стакана сытного и полезного рагу на ваш выбор (стр. 91)</li></ul> 		<p style="text-align: center;"><b>(2 стакана)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Гарнир из свежих овощей (стр. 102)</li><li>• Салатная зелень на выбор</li><li>• Смесь свежих овощей на выбор</li></ul>

## 1 Белковые обеды

Утолите голод 4 унциями\* (около 113 гр.) постного белка и 2 стаканами салата из свежих овощей или смесью из свежих овощей на выбор.

Мясо/рыбу можно готовить на гриле, запекать или на сковородке, не нужно ничего жарить или панировать. Приправьте свежим лимонным соком, бальзамическим уксусом, соевым соусом или заправкой из бальзамического уксуса для «Кобб» салата (стр.90). Не бойтесь экспериментировать и придумывать новые соусы – просто не забывайте, что ингредиенты не должны противоречить ингредиентам, предусмотренным для употребления в программе.

## 2 Блестящие вегетарианские обеды

Получите наслаждение от 1 1/2 чашек блестящего вегетарианского блюда с 2 чашками салата из свежих овощей или сырой овощной смеси по вашему выбору.

### Чечевичное рагу

- 2 чашки нарезанной морковки
- 2 чашки нарезанного сельдерея
- 2 чашки цуккини
- 1 чашка нарезанного лука
- 1 чашка нарезанной цветной капусты
- 1 чашка нарезанных томатов
- 2 чашки приготовленной чечевицы
- 1/2 - 1 ст.л. оливкового масла холодного отжима
- 4 чашки овощного бульона
- Соль и перец по вкусу

### Приготовление:

- 1 На дно большой кастрюли для мясного бульона влить оливковое масло и подогреть на среднем огне.
- 2 Добавить морковь, сельдерей и лук, пассеровать, пока не станут мягкими.
- 3 Добавить цветную капусту и пассеровать, пока не станет мягкой.
- 4 Добавить чечевицу.
- 5 Влить овощной бульон.
- 6 Довести до кипения, затем убавить огонь.
- 7 Добавить томаты и тушить примерно 20 минут.
- 8 Добавить соль и перец по вкусу.

**Примечание:** добавьте по вкусу ваши любимые приправы. Подать с одним ломтиком хлеба или добавить 1/2 стакана коричневого риса, киноа или макарон из твердых сортов пшеницы.



# ОБЕДЫ

## Паста фаджиоли

- 1 стакан сельдерея, нарезать
- 1 стакан стручковой фасоли, нарезать
- 2 моркови, нарезать тонкими кусочками
- 2 зрелых помидора-сливки, снять кожицу и нарезать
- 2 ст.л. томатной пасты из экологически чистых томатов
- 1 стакан вареной фасоли обыкновенной или консервированной
- 8 унций (около 220-230 гр.) вареной пасты или коричневого риса
- 1 ст.л. оливкового масла
- 1 зубок чеснока, почистить и измельчить
- 1/2 ч.л. молотых семян укропа
- 1/2 ч.л. молотых семян кинзы
- 1 ч.л. сушеного базилика или 1 ст.л свежего базилика
- соль и перец по вкусу
- 2 ст.л нарезанного свежего базилика или итальянской петрушки для украшения
- 4 стакана овощного бульона

## Приготовление:

- ❶ Следуя инструкции, отварить пасту.
- ❷ В кастрюле (объемом 5-7 л.) подогреть на маленьком огне оливковое масло.
- ❸ Добавить в масло измельченный чеснок и обжарить на среднем огне до золотисто-коричневого цвета.
- ❹ Добавить морковь, сельдерей, стручковую фасоль и нарезанные свежие томаты и обжаривать на среднем/сильном огне в течении 5 минут.
- ❺ Добавить специи и травы, пассеровать.
- ❻ Добавить овощной бульон.
- ❼ Слить жидкость с консервированной фасоли и добавить фасоль в кастрюлю.
- ❽ Добавить томатную пасту или томатный соус, накрыть крышкой и тушить до тех пор, пока овощи не станут мягкими.
- ❾ Добавить пасту, соль и перец по вкусу.
- ❿ Готовить ещё 10 минут, по желанию можно добавить воду или бульон.
- ⓫ Подавать к столу, украсив свежим базиликом или итальянской петрушкой.

## Вегетарианский чили

- 3 зубка чеснока
- 4 томата
- 1 стакан нарезанной моркови
- 1 стакан нарезанного сельдерея
- 1 стакан цуккини
- 1 стакан нарезанного болгарского перца
- 1 нарезанный перец халапеньо (по желанию)
- 1 банка стручковой фасоли
- 1 банка фасоли пинто
- 1 банка черной фасоли
- 2 ч.л. орегано
- 1/2 чашки овощного бульона
- 1/2 ст.л. оливкового масла

### Приготовление:

- ❶ Поместить в большую чашу чеснок и томаты и измельчить в импульсном режиме до нужной консистенции.
- ❷ На дно большой кастрюли для бульона налить оливковое масло, подогреть на среднем огне.
- ❸ Добавить лук, перец, морковь, сельдерей и цуккини и варить, пока овощи не станут мягкими.
- ❹ Добавить смесь из томатов, фасоли, бульона и орегано, подогреть на среднем огне в течении 10 минут, перемешивая все ингредиенты.
- ❺ Убавить огонь и варить примерно 1 час, периодически помешивая.
- ❻ Подать к столу.



# ОБЕДЫ

## Лапша соба с лимской фасолью и брокколи

- 1 пачка лапши соба из 100% гречневой муки
- 1/2 ст.л. оливкового или кокосового масла
- 3-6 соцветий брокколи, в зависимости от размера
- щепотка острого перца
- черный перец
- соль
- 10 виноградных томатов красных или желтых, нарезать половинками
- 1/2 стакана масляных бобов, промыть и слить жидкость (с консервированных)
- 1 ст.л. рисового уксуса
- 1 ч.л. базилика
- 1 ч.л. орегано
- бальзамический или яблочный уксус, для сбрызгивания

### Приготовление:

- ❶ В большой кастрюле подогреть и довести до кипения подсоленную воду. Всыпать лапшу соба и варить согласно инструкции на упаковке, затем слить воду и тщательно промыть. Отставить лапшу в сторону.
- ❷ Потушить на пару брокколи, чтобы она приобрела ярко-зеленый цвет (примерно 2 минуты) и отставить в сторону.
- ❸ В сковороде с антипригарным покрытием подогреть оливковое/кокосовое масло. Добавить томаты, нарезанные на 4 части, острый перец, соль и перец. Добавить приготовленную на пару брокколи и готовить в течение 1-2 минуты до тех пор пока ингредиенты не станут мягкими. Как только томаты станут мягкими, добавить 1/2 стакана масляных бобов. Перемешать ингредиенты и выложить в миску.
- ❹ В сковороду, которая всё ещё горячая, добавить 1-2 ст. л. рисового уксуса. Добавить в кастрюлю сваренную лапшу соба, приправить щепоткой соли, базилика и орегано. Перемешать. Как только лапша прогреется до достаточной степени, добавить брокколи, бобы и томаты. Попробовать на вкус и добавить соль и перец по желанию.
- ❺ Выложите на тарелку и сбрызните бальзамическим или яблочным уксусом при желании.





## Белковый горшочек

- 1/2 стакана сырого нута
- 1/2 стакана сырой чечевицы
- 1 стакан сырой пшеницы спельта, киноа, булгура или пасты из цельно-зерновой муки
- 1/2 ст.л. оливкового или кокосового масла для обжаривания
- 1/2 красной луковицы, нарезать
- 3-4 зубка чеснока, измельчить
- 1 красный болгарский перец, нарезать
- 1 крупный томат, нарезать
- 3 стакана шпината или капусты огородной, нарезать крупными кусочками
- 1/2 стакана свежей петрушки или кинзы, измельчить
- 2 ст.л. кунжутной пасты (паста тахини)
- 2 дольки лимона

### Приготовление:

- ❶ Сварить нут или пшеницу спельта (или злаки на ваш выбор) согласно инструкции на упаковке. Слить воду и отставить в сторону.
- ❷ Разогреть большой сотейник на низком/среднем огне, добавить оливковое масло и пассеровать лук, чеснок в течении нескольких минут. Затем добавить нарезанный красный болгарский перец и томаты, пассеровать еще 7-8 минут.
- ❸ Добавьте нарезанную капусту огородную или шпинат, пассеровать ещё несколько минут. Добавить кунжутную пасту, вареные злаки (имеется ввиду крупа) или нут, тушить на маленьком огне ещё несколько минут. Снять с огня и добавить нарезанную петрушку/кинзу. Приправить по вкусу солью и перцем и украсить дольками лимона и изюмом. Получилось 6 порций.



# ОБЕДЫ

## Ореховый хлебец

- 220-230 г. измельченной смеси орехов
- 1 луковица, нарезанная
- 1 зубчик чеснока, измельченный
- 1 красный перец, нарезать
- 1/2 стакана брокколи, мелко нарезать
- 1 черешок сельдерея, нарезать
- 1 морковь, натереть на терке
- 1 стакан грибов, мелко нарезать
- 50-60 г. панировочных сухарей из хлеба Eziekiel\* (см. рецепт)
- около 20 г. обычной, неотбеленной муки из цельной пшеницы
- 140 мл. овощного бульона
- 1 ч.л. тимьяна
- 1 ч.л. орегано
- соль и перец по вкусу
- 1 ст.л. оливкового или кокосового масла

### Приготовление:

- 1 Разогреть духовку до 190°C.
- 2 Разогреть в сковороде масло и пассеровать лук в течении нескольких минут.
- 3 Добавить перец, сельдерей и грибы, пассеровать еще 2 минуты.
- 4 Добавить чеснок и тертую морковь, пассеровать ещё 1 минуту.
- 5 Снять сковороду с огня, добавить муку и перемешать.
- 6 Добавить овощной бульон, орехи, панировочные сухари, тимьян, орегано и немного соли и перца.
- 7 Смазать форму для выпекания рулета небольшим количеством оливкового масла. Выложить смесь в форму, придавить вилкой.

8 Запекать примерно 35 минут.

9 Нарезать на кусочки толщиной 1,5 см. и подать к столу с салатом из свежих овощей.

\* Панировочные сухари из хлеба, приготовленного из пророщенной пшеницы: обжарить в тостере 2 ломтика хлеба Eziekiel или другого вида хлеба из пророщенной пшеницы до светло-коричневого цвета. Поместите в низкую чашку блендера NUTRIBULLET и измельчите 2-3 раза.



## Садовые бобы с карри (2 порции)

- 1 большая желтая луковица, нарезать кусочками
- 2 зубка чеснока, почистить
- кусочек свежего имбиря длиной 2,5 см. почистить и измелчить
- 1 ст.л. оливкового масла
- 1 ст.л. порошка карри
- 1/2 ч.л. молотого кардамона
- 1/2 ч.л. молотой корицы
- 1/2 ч.л. сухой горчицы
- 1/4 ч.л. острого перца
- 1/4 ч.л. молотой гвоздики
- 1/4 ч.л. куркумы
- 1/4 ч.л. паприки
- 1 стакан воды
- 1 1/2 стакана консервированных бобов (можно заменить их 1 1/4 стакана вареной чечевицы или другой доступной вам консервированной фасоли)
- 2 моркови среднего размера, разрезать вдоль по длине, затем нарезать тонкими полукольцами
- 3/4 стакана зеленого горошка
- 1/2 томата, нарезать кубиками
- 3/4 стакана нежирного кокосового молока
- соль и молотый перец по вкусу

### Приготовление:

- ❶ Используя импульсный режим, измелчить в чаше прибора NUTRIBULLET лук, чеснок и имбирь.
- ❷ Нагреть на маленьком огне большую кастрюлю и влить оливковое масло.
- ❸ Добавить смесь из лука, чеснока и имбиря, накрыть крышкой и готовить примерно 5 минут, периодически помешивая.
- ❹ Добавить специи, затем добавить морковь и влить воду.
- ❺ Накрыть крышкой и варить 20-30 минут, пока морковь не станет мягкой.
- ❻ Добавьте бобы, томаты, горошек, кокосовое молоко, соль и перец по вкусу.
- ❼ Тушить примерно 10 минут.
- ❽ Подавать отдельно или полить приготовленным блюдом 1/2 стакана коричневого риса, киноа или булгура.

# ОБЕДЫ

## Бургер с грибами портобелло (4 порции)

- 4 гриба портобелло среднего размера, ножки удалить
- 1 луковица среднего размера, нарезать ломтиками толщиной 1,5 см
- 2 ст.л. оливкового масла
- 3/4 ч.л. соли, разделить
- 1/2 ч.л. молотого черного перца, разделить
- 1 авокадо, нарезать ломтиками
- 1/2 ч.л. нарезанного чеснока
- 4 булочки из цельнозерновой муки или 4 английские булочки из цельнозерновой муки (слегка обжарить)
- 4 шт. консервированного запеченного красного перца\*

### Приготовление:

- 1 Смазать маслом грибы и кусочки лука, посыпать 1/2 ч.л. соли и 1/4 ч.л. перца.
- 2 Разогреть большую сковороду или сковороду-гриль на среднем или сильном огне. Выложить грибы, готовить пока не станут мягкими (примерно 8-10 минут), перевернув 1 раз. Выложить грибы в тарелку, шляпкой вверх, накрыть тарелкой или крышкой.
- 3 В этой же сковороде обжарить кусочки лука до золотистого цвета (примерно 8 минут), периодически преворачивая.
- 4 Тем временем смешать 1/2 авокадо, чеснок и оставшиеся 1/4 ч.л. соли и перца, перемешивать до однородной консистенции. Это действие можно пропустить и воспользоваться предварительно приготовленным соусом гуакамоле или гуакамоле из сладкого горошка (стр. 66).
- 5 Ложкой выложить лук и перец внутрь шляпки грибов, равномерно распредив количество. Каждую булочку смазать смесью из авокадо/гуакамоле/зеленого горошка, сверху выложить грибы.
- 6 Сверху добавить оставшиеся кусочки авокадо. Закрывать второй половинкой булочки.
- 7 Подавать к столу с большой порцией салата из свежих овощей.

\* небольшой сладкий болгарский перец в стеклянной банке.

