

РЕЦЕПТИ ЗА СМУТИ НУТРИБОМБИ

BG

Когато започвате с Нутрибомбите, използвайте зеленчуци с мек вкус като спанак или пролетни зеленчуци. Плодовете, които добавите, лесно ще замаскират вкуса им и ще направят напитката вкусна и свежа. Експериментирайте с количеството вода, за да получите най-добрата консистенция. Колкото повече вода използвате, толкова по-течна ще е напитката и обратното. Внимавайте никога да не превишите максималната линия (MAX). Може да заместите водата с ядково мляко, без добавени захари и консерванти, кокосова вода, кокосово мляко, и не се страхувайте да проявите творчеството. Използвайте Гайда, за да създадете свои комбинации. Храни се добре, Живей добре!

СМУТИ ДЕТОКС

- 1-2 шепи измит спанак
- 1 почистена круша
- 1 банан
- 1 почистена ябълка
- 1 чаша ананас
- Вода

ИМУНО БУСТЕР

- 1-2 шепи измити пролетни зеленчуци
- 1 банан
- 1 обелен портокал
- 1 чаша ананас
- 1 шепи сини боровинки
- Вода

ДОБРО УТРО

- 1 банан
- 1 обелен портокал
- 1 чаша ананас
- 1 шепи сини боровинки
- Вода

ШОКО АВОКАДО

- 1 авокадо
- 1/2 банан/или фурни 3-4
- шоколадови люспи (черен 70% какао)
- 1 чаша бадемово мляко
- 1/8 чаша бадеми
- Вода

ТОНИК ЗА Ч.ДРОБ

- 1-2 шепи измито зеле кейл
- 1 банан
- 1 чаша ананас
- 1 чаша червено грозде
- 1/4 чаша конопени семена
- Вода

ИЗКУШЕНИЕ

- 1-2 шепи измит спанак
- 1 банан
- 1 чаша ягоди
- 1 чаша пъпеш медна роса
- 1/8 чаша орехи
- Вода



ЕНЕРГИЕН СТАРТ

- 1 чаша пълнеж медна роса
- 1 чаша диня
- 1 банан
- 1/8 чаша годжи бери
- Вода

СМУТИ АНТИОКСИДАНТ

- 2 чаши къдрава маруля
- 1 банан
- 1 портокал
- 1 чаша ананас
- 1 чаша манго
- 1/8 чаша бадеми
- Вода

СМУТИ ТРОПИК

- 2 шепи зеленолистни
- 1 авокадо
- Сок от 1/2 лимон
- 1 чаша манго
- 1 чаша папая
- 1/4 чаша тиквени семки
- Вода (кокосова вода)

ПРАСКОВЕН БУСТЪР

- 1-2 шепи измито зеле кейл
- 1 праскова без костилка
- 1 банан
- 1 шепя ягоди
- 1/8 чаша ленено семе
- Вода

КАНЕЛЕН БАДЕМ

- 1 банан
- 10 бадеми
- 1 с.л. кокосово масло
- 1/2 с.л. канела
- 1 чаша бадемово мляко

СМУТИ ПРОТЕИН

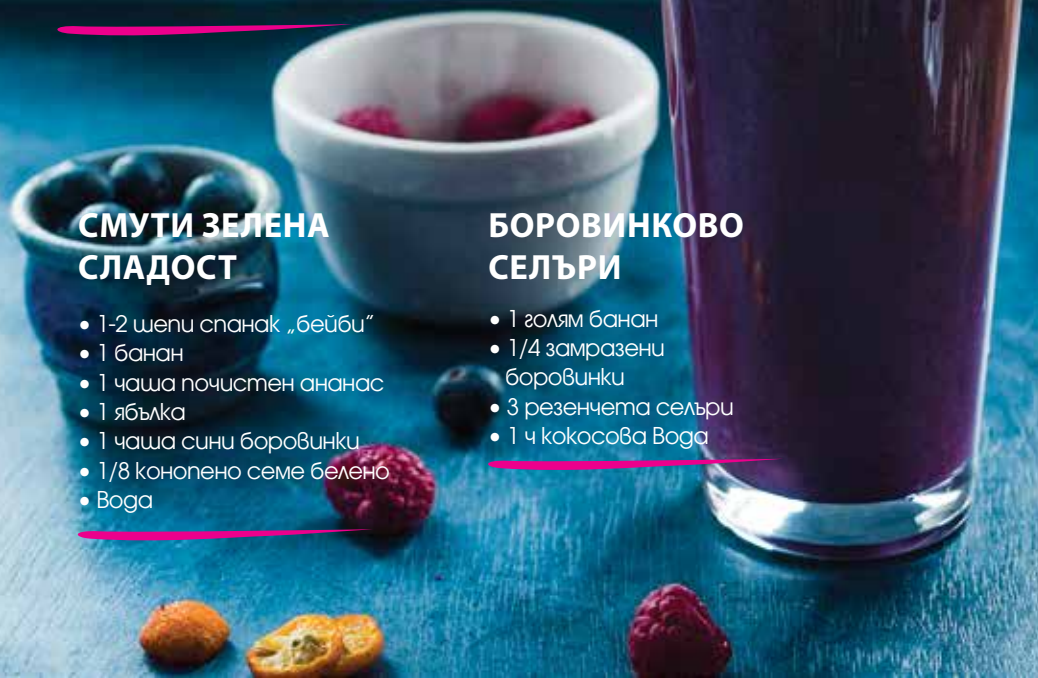
- 2 шепи зеленолистни
- 1 авокадо
- 1 чаша малини
- 1 портокал
- 1 чаша манго
- 1/8 чаша кашу
- Вода

СМУТИ ЗЕЛЕНА СЛАДОСТ

- 1-2 шепи спанак „бейби“
- 1 банан
- 1 чаша почистен ананас
- 1 ябълка
- 1 чаша сини боровинки
- 1/8 конопено семе белено
- Вода

БОРОВИНКОВО СЕЛЪРИ

- 1 голям банан
- 1/4 замразени боровинки
- 3 резенчета селъри
- 1 ч кокосова вода



NUTRIBLAST RECIPE IDEAS!

TOXIN CLEANSING BLAST

Flush toxins from your body with this delicious, fruity concoction

- 1-2 handfuls of rinsed spinach
- 1 cored pear
- 1 banana
- 1 cored apple
- 1 cup of pineapple
- water

VITA-BERRY BLAST

Ward off cancer, heart disease, and viruses with this sweet and tasty blast of flavonoids!

- 1-2 handfuls of rinsed spinach
- 1 cup of blueberries
- 1 banana
- 1 handful strawberries
- water

CINNAMON ALMOND

- 1 banana
- 10 almonds
- 1 tbsp coconut oil
- 1/2 tsp cinnamon
- 1 cup almond milk

PROTEIN

- 2 handfuls of leafy greens
- 1 avocado
- 1 cup raspberries
- 1 orange
- 1 cup mango
- 1/8 cup cashews
- Water

THE IMMUNE BOOSTER

Keep healthy even during flu season with this delicious elixir

- packed with antioxidant goodness
- 1-2 handfuls of rinsed spring greens
- 1 banana
- 1 peeled orange
- 1 cup of pineapple
- 1 handful of blueberries
- water

MORNING GLORY

Start your day with boundless energy with this flavorful blend

- 1-2 handfuls spinach
- 1 avocado
- 1 cup strawberries
- 1 cup mango
- 1/4 cup goji berries
- water

PEACH BOOSTER

- 1-2 handfuls washed kale
- 1 pitted peach
- 1 banana
- 1 handful strawberries
- 1/8 cup flaxseed
- Water

TROPIC

- 2 handfuls of leafy greens
- 1 avocado
- Juice of 1/2 lemon
- 1 cup mango
- 1 cup papaya
- 1/4 cup pumpkin seeds
- Water (coconut water)



ENERGY KICK

- 1 cup honeydew melon
- 1 cup watermelon
- 1 banana
- 1/8 cup goji berries
- Water

SMOOTHIE GREEN SWEETNESS

- 1-2 handfuls baby spinach
- 1 banana
- 1 cup pureed pineapple
- 1 apple
- 1 cup blueberries
- 1/8 hemp seeds, hulled
- Water

PEANUT BUTTER & BANANA PROTEIN SMOOTHIE

Liquid: $\frac{1}{2}$ cup milk or oat milk-
Base: $\frac{1}{2}$ frozen banana (adds
a great, thick texture)Protein/
Fat: $\frac{1}{2}$ tbsp peanut or almond
butter, $\frac{1}{2}$ cup vanilla Greek
yogurtBoost: $\frac{1}{2}$ tbsp ground
flaxseed, $\frac{1}{2}$ scoop protein
powder (optional)Instructions:
Blend all ingredients together
until smooth and creamy.

ANTIOXIDANT BERRY-OAT POWER SMOOTHIE

Liquid: $\frac{1}{2}$ cup almond or
soy milkFruits: $\frac{3}{4}$ cup
frozen mixed berries, $\frac{1}{2}$ ripe
bananaFiber: $\frac{1}{2}$ tbsp jumbo
rolled oats (use gluten-free if
necessary)Boost: $\frac{1}{2}$ tsp mixed
seeds (like flax, pumpkin, or sun-
flower seeds), $\frac{1}{2}$ tsp cashew
or almond butter

BLUEBERRY CELERY

- 1 large banana
- $\frac{1}{4}$ frozen
blueberries
- 3 celery slices
- 1 tsp coconut water

TEMPTATION

- 1-2 handfuls of washed
spinach
- 1 banana
- 1 cup strawberries
- 1 cup honeydew melon
- $\frac{1}{8}$ cup walnuts
- Water

CHOCO AVOCADO

- 1 avocado
- $\frac{1}{2}$ banana/or dates 3-4
- chocolate chips
(dark 70% cocoa)
- 1 cup almond milk
- $\frac{1}{8}$ cup almonds
- Water

THE ULTIMATE GREEN SMOOTHIE

An energizing and refreshing
classic packed with vitamins,
fiber, and healthy fats.

Liquid: $\frac{1}{2}$ cup unsweetened
almond milk

Greens: $\frac{1}{2}$ cups fresh baby
spinach

Fruits: $\frac{1}{2}$ banana, $\frac{1}{2}$ cup
frozen mango chunks, $\frac{1}{2}$
cup frozen pineapple chunks-

Boost: $\frac{1}{2}$ tbsp chia seeds or
almond butterInstructions: Blend
the liquid and greens first until
completely smooth, then add the
fruit and seeds and blend again.

