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 замествате водата с ядково мляко, без добавени захари и консерванти, кокосова вода, кокосово мляко, и не се страхувайте да проявите творчество.
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 шепа сини боровинки
- Вода

ДОБРО УТРО

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



ШОКО АВОКАДО

- 1 авокадо
- 1/2 банан/или фурми 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

BG

ЕНЕРГИЕН СТАРТ

- 1 чаша пълен 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 шепа ягоди
- 1/8 чаша ленено семе
- Вода

КАНЕЛЕН БАДЕМ

- 1 банан
- 10 бадема
- 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

EN

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 fl avonoids!

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

ANTIOXIDANT BERRY-OAT POWER SMOOTHIE

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

BLUEBERRY CELERY

- 1 large banana
- 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
- 1/8 cup walnuts
- Water

CHOCO AVOCADO

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

THE ULTIMATE GREEN SMOOTHIE

An energizing and refreshing classic packed with vitamins, fiber, and healthy fats.
Liquid: \(1\) cup unsweetened almond milk
Greens: \(2\) cups fresh baby spinach
Fruits: \(1\) banana, \(1/2\) cup frozen mango chunks, \(1/2\) cup frozen pineapple chunks-Boost: \(1\) tbsp chia seeds or almond butterInstructions: Blend the liquid and greens first until completely smooth, then add the fruit and seeds and blend again.

