

nutribullet®

GHIDUL DE BUZUNAR AL NUTRIȚIONISTULUI



Pentru a profita LA MAXIM de viață...
trebuie să profiți LA MAXIM de mâncare

nutribullet®

GHIDUL DE BUZUNAR AL NUTRIȚIONISTULUI

Acest convenabil Ghid de
Buzunar al Nutriționistului îți
oferă toate instrumentele de care
ai nevoie pentru a-ți concepe
băutura NUTRIBLAST perfectă!
Ghidul explică succint valorile
nutriționale și beneficiile varietății
de ingrediente NUTRIBLAST
și conține sugestii privind locul,
momentul și modul în care le
poți obține aceste ingrediente
proaspete. Ghidul de Buzunar
al Nutriționistului organizează
ingredientele tale NUTRIBLAST
în trei categorii esențiale, fiecare
având un rol nutrițional în dieta
ta. Pe măsură ce te familiarizezi
cu beneficiile fiecărei categorii,
îți vei putea personaliza băutura
NUTRIBLAST pentru a se potrivi
cerințelor tale.
Să începem!



LISTA “CUMPĂRĂ ECOLOGIC”

Noi îți recomandăm să cumperi alimente ecologice atunci când ai opțiunea. Este adevărat că alimentele ecologice sunt mai scumpe, așa că ia acest lucru în considerare atunci când ești la raionul cu produse proaspete. Fructele și legumele cu coaja care trebuie îndepărtată protejează pulpa de pesticide. Atunci când îndepărtezi coaja unei portocale, banane sau avocado, pesticidele utilizate în procesul de creștere sunt eliminate odată cu coaja. Noi îți sugerăm să prioritizezi fructele și legumele care nu au coajă care trebuie îndepărtată atunci când te decizi ce produse ecologice să alegi.



NUTRIBLAST

Adaugă lichid până la linia MAX

Adaugă gheață

(opțional - până la 25% din totalul ingredientelor)

Adaugă un Supliment (oleaginoase)

(opțional)

50% fructe

(cât mai variate posibil!)

Adaugă Frunze verzi

(2 căni = 1 porție)

NOTE!

- 1 Adaugă lichid înainte de a amesteca o băutură NUTRIBLAST.
- 2 Nu umple în exces cana! Asigură-te că ingredientele nu depășesc linia MAX.
- 3 NU ADĂUGA MAI MULT DE 25% GHEAȚĂ.

PREPARĂ NUTRIBLAST

SAVUREAZĂ

4 Pași Simpli!

- ① Umple recipientul cu 50% **Frunze verzi + 50% fructe.**
- ② Adaugă lichid până la linia Max (opțional adaugă gheață până la 25% din totalul ingredientelor).
- ③ Opțional adaugă între $\frac{1}{8}$ și $\frac{1}{4}$ dintr-o cană cu nuci sau semințe.
- ④ Răsuște lama Nutribullet și amestecă până la omogenizare.

FRUNZE VERZI – 50%

Alege din această listă de Frunze verzi sau combină-le! Umple cana până la 50% cu frunze verzi. Crește proporțional cantitatea până la 2 căni (2 mâini) de frunze verzi per smoothie.

- o Varză furajeră
- o Kale
- o Salată Romaine
- o Salată de primăvară
- o Mangold

FRUCTE – 50%

Alege cât mai multe fructe, astfel încât să reprezinte 50% din NUTRIBLAST.

- | | |
|------------------|------------------|
| o Mere | o Mango |
| o Avocado* | o Nectarine |
| o Banane* | o Portocale |
| o Mure | o Papaya |
| o Afine | o Piersici |
| o Pepene galben | o Pere |
| o Merișoare | o Ananas |
| o Smochine | o Prune |
| o Struguri verzi | o Zmeură |
| o Guava | o Struguri roșii |
| o Nectarine | o Cășune |
| o Kiwi | o Pepene roșu |

OLEAGINOASE

Următoarele ingrediente reprezintă o parte importantă din NUTRIBLAST-ul NUTRIBULLET, pentru că oferă mai multe fibre și nutrienți. Adaugă de la $\frac{1}{8}$ la $\frac{1}{4}$ dintr-o cană în fiecare smoothie.

Nuci

- o Migdale
- o Cajuput
- o Alune

Suplimente

- o Fructe Goji
- o Fructe Acai

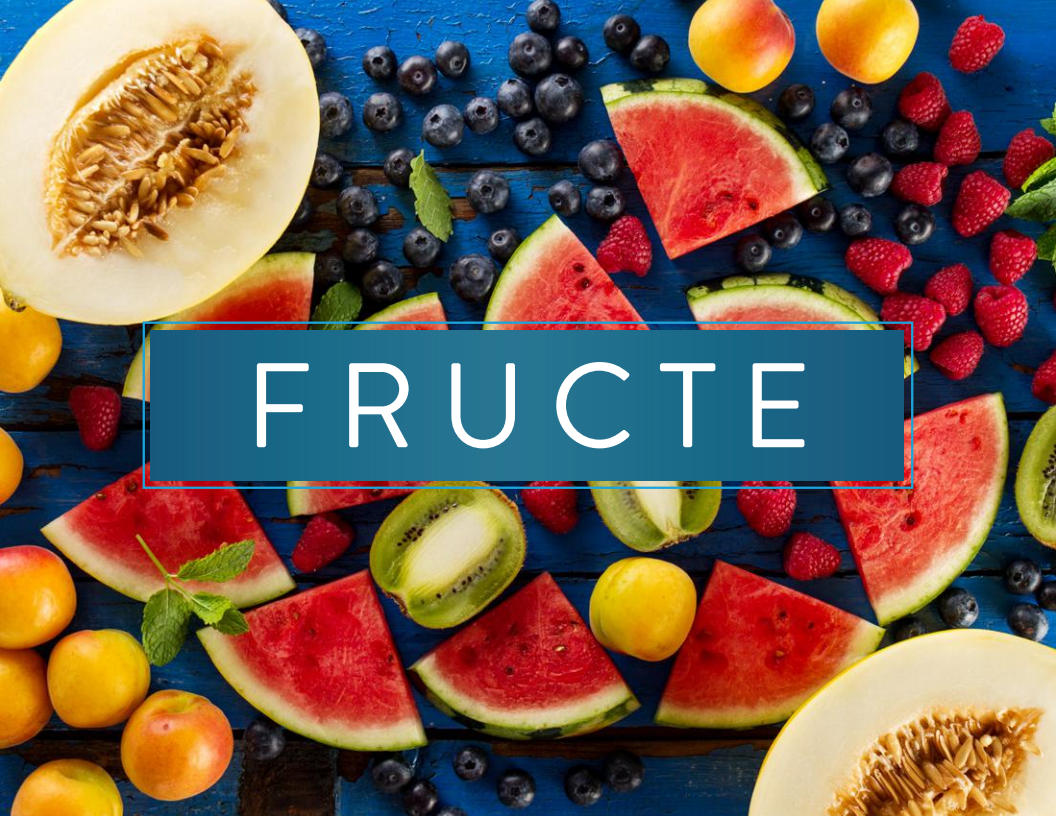
Semințe

- o Semințe de chia
- o Semințe de in
- o Semințe de cânepă
- o Semințe de dovleac
- o Semințe de susan
- o Semințe de floarea soarelui

*Adaugă aceste ingrediente pentru un NutriBlast mai cremos.

CUPRINS



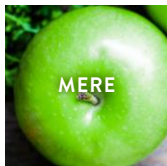
A top-down view of various fresh fruits scattered on a dark blue, textured wooden surface. The fruits include several triangular slices of watermelon with red flesh and green rinds, two halves of a kiwi showing green flesh and black seeds, numerous blueberries, many raspberries, and several whole yellow-orange peaches. Two cantaloupes are also visible, one in the top left and one in the bottom right, both cut open to show their orange flesh and seeds. A small sprig of green mint is placed near the center. A dark blue rectangular box with a thin red border is centered over the image, containing the word "FRUCTE" in white capital letters.

FRUCTE



Fructe – 50%

Fructele sunt o sursă excelentă de vitamine și fibre. Variaza zilnic fructele pentru a beneficia la maxim de valoarea lor nutrițională. Alege cât de multe fructe preferi pentru a compune 50% din NUTRIBLAST.



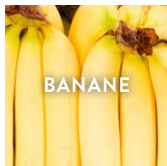
Considerate importante în lupta cu mai multe tipuri de cancer, merele bogate în antioxidanți pot cu ușurință să “țină doctorul la distanță”. Sunt utile în combaterea bolilor de inimă, obezității și colesterolului crescut (fibrele sunt vitale în prevenirea reabsorbției colesterolului).

Caută mereu mere fără părți moi sau lovituri. Pentru merele verzi care au o nuanță galbenă cel mai probabil perioada de vârf a trecut.



Bogat în vitamine și minerale, avocado este adesea considerat un aliment perfect. Fiecare avocado conține 4 grame de proteine, mai mult decât orice alt fruct. Conține cele mai mari concentrații de grăsimi mononesaturate dintre toate fructele, compuși esențiali pentru dezvoltarea sănătoasă a creierului.

Alege un avocado ferm, dar fraged, fără pete moi, cu un exterior consistent, ușor moale. Evită avocado cu pete, coajă ruptă sau lovituri.



Bananele sunt ușor de digerat și conțin potasiu, fibre, mangan și vitamina C, ceea ce le face un aliment excelent pentru copii și pentru cei aflați în recuperare. Sporesc imunitatea, ajută somnul și absorbția și conservarea calciului în organism.

Alege banane care nu au vînatăi, se consumă cel mai bine atunci când încep să prezinte câteva pete întunecate mici. Bananele coapte pot fi păstrate la temperatura camerei timp de 3-4 zile sau în frigider timp de până la 2 săptămâni (coaja va deveni maro, dar fructul va fi bun de consumat). Pentru a congela bananele, decojiți și puneți într-o pungă sigilată.



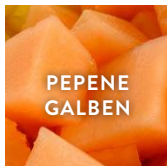
Această magică boabă purpurie este plină de antioxidanți și conține fibre, folat și vitamina C și K. Semințele murelor sunt și ele bogate în acizi grași Omega-3 și 6, eliberați prin lamele de extracție Nutribullet.

Alege mure ceva mai grele și ferme la atingere. Evită boabele încrețite, înghesuite sau uscate. Ar trebui să fie puțin sau deloc suc pe fundul recipientului.



Afinele conțin o gamă largă de micronutrienți, inclusiv mangan, vitamina C și K. Aceste super fructe sunt bogate în fibre, fiind renumite antiinflamatoare și cu proprietăți anti-cancer.

Căutați doar afine de culoare albastru închis și nu vă îngrijorați de miros. Fructele ar trebui să se simtă grele în mână și să existe foarte puține fructe verzui sau mov în ambalaj.



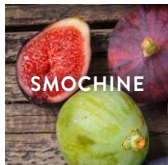
O sursă excelentă de vitamina A, vitamina C, potasiu și folat, pepenele galben este minunat pentru sănătatea plămânilor și cea a vederii.

Alegeți pepenele galben fără vânătași sau pete moi. Ar trebui să fie greu pentru dimensiunea lui și să aibă un sunet gol în interior.



Bogate în elemente antiinflamatoare și având nivelul ridicat de vitamina C, merișoarele fac minuni pentru sistemul cardiovascular, digestiv, urinar și imunitar.

Afinele proaspete sunt pline, roșii și destul de ferme, cele cu o nuanță mai închisă conțin concentrații mai mari de compuși antocianici benefici. Afinele se pot păstra la frigider până la 20 de zile, se pot simți puțin umede, dar este normal dacă nu sunt decolorate, lipicioase sau dure.



Smochinele dulci și delicioase sunt o surprinzătoare sursă de calciu care susține creșterea densității osoase. Smochinele sunt o sursă de fibre dietetice care combat obezitatea și este utilă în lupta cu cancerul la sân.

Smochinele proaspete sunt perisabile, așa că se recomandă consumul imediat. Caută smochine cu o culoare bogată, ar trebui să fie pline și fragede, dar nu moi și să aibă un miros dulceag, dar niciodată acru.



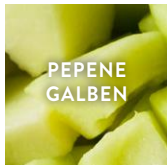
Strugurii sunt minunați pentru inimă. Polifenolii din învelișul lor scad riscul bolilor cardiovasculare și menține colesterolul bun din corp.

Alege struguri care sunt fermi și fără încrețituri, intacti și fără suc care se scurge, prinși ferm de ciorchine și cu un aspect sănătos. Strugurii verzi ar trebui să aibă o nuanță ușor gălbuie, iar cei roșii ar trebui să fie majoritar roșii.



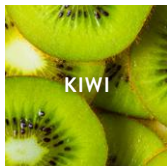
Adesea listată ca super fruct, guava este bogată în fibre, acid folic, potasiu, cupru, mangan și vitaminele A și C. Un singur fruct guava are de 4 ori cantitatea de vitamina C față de o portocală!

Mirosul este cel mai bun indicator al prospețimii unui fruct guava. Alege-l pe cel cu o aromă ușor dulce. Unele decolorări ale cojii sunt normale, dar evită fructele deteriorate sau putrezite. Este copt atunci când cedează sub o presiune ușoară.



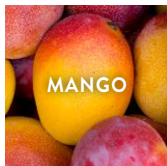
Pepenele galben conține potasiu, care ajută la scăderea tensiunii arteriale, și vitamina C cu un conținut ridicat de antioxidanți.

Alege un pepene cu o coajă galbenă puțin cerată. Ar trebui să fie ferm, dar nu foarte dur. Evită pepenii cu coaja pătată sau verde. Ar trebui să fie destul de mare, cu o ușoară moliciune la cotor.



Fructul Kiwi este o altă sursă bogată de vitamina C și fibre dietetice. În plus, vitamina E și acizii grași Omega-3 din semințele sale au un efect de subțiere a sângelui, reducând riscul cheagurilor.

Alege fructele kiwi care cedează la presiunea ușoară a degetelor tale. Evită fructele care sunt prea moi sau prea ferme, înghesuite sau lovite. Depozitează-le la temperatura camerei, fie la frigider.



Nivelurile ridicate de fibre dietetice prebiotice pe care le conține fructul mango, dar și vitamina C, polifenolii diverși și carotenoizii din provitamina A fac minuni pentru sistemul imunitar.

Alege mango exact cum ai alege un avocado: caută să fie mai ferm, mai greu, fără pete și să cedeze ușor și uniform la presiune.



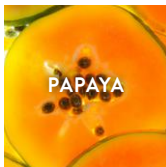
Nectarinele suculente sunt încărcate cu antioxidanți eficienți împotriva radicalilor liberi din mediu, procesului de îmbătrânire și ajută la menținerea pielii și a greutății sănătoase.

Alege nectarinele fără vânătăi, cu o nuanță roșie uniformă. Cele mai bune fructe au o aromă dulce și cedează sub o presiune ușoară. Sezonul lor este de la sfârșitul primăverii până la începutul toamnei.



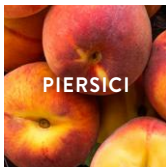
Renumite pentru concentrația lor de vitamina C, portocalele suculente și dulci conțin proprietăți curative, compuși fitonutrienți care oferă cea mai semnificativă protecție împotriva cancerelor de esofag, orofaringelui/laringelui (gura, laringele și faringele) și cancerelor de stomac.

Alege fructele complet coapte pentru cea mai puternică forță antioxidantă. Alege portocale ecologice atunci când ai opțiunea și evită-le pe cele cu pete moi sau mucegai. În general, portocalele mai mici cu coaja mai subțire sunt cele mai suculente. Alege portocalele cu coaja netedă care par grele pentru dimensiunea lor.



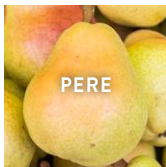
Papaya colorată și netedă este renumită pentru beneficiile digestive, fiind o sursă bogată de antioxidanți, folat, potasiu, fibre, vitamina E și vitamina K, care protejează sănătatea cardiovasculară și luptă împotriva cancerului de colon

Papaya cu coaja portocaliu-roșatică sunt coapte, cele cu pete galbene au nevoie de câteva zile pentru a se coace. Evită orice papaya prea moale sau cu vânătăi și mănâncă-le complet coapte pentru cea mai mare putere antioxidantă!



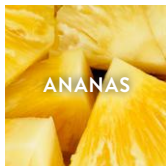
Piersicile zemoase și suculente sunt bogate în vitamina C, beta-caroten și antioxidanți, care se alătură super fructelor purpurii, pline de antioxidanți!

Procesul de alegere al piersicilor și nectarinelor este aproape identic. Alege fructe proaspete și nu congelate sau conservate, mai ales dacă sunt în sirop. Cele mai bune piersici sunt parfumate, moi și fără vânătăi și trebuie consumate cât mai repede.



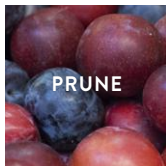
Perele sunt hipoalergenice – mai puțin probabil să cauzeze reacții alergice și au un conținut ridicat de fibre dietetice care curăță colonul. Fructul proaspăt și untos conține cupru și vitamina C care luptă împotriva radicalilor liberi.

Perele sunt perisabile odată coapte, astfel că se vând cu câteva zile înainte de a fi potrivite pentru consum. Alege pere netede, fără pete și așează-le pe blat pentru a se coace. Consumă-le când coaja cedează unei presiuni ușoare.



O singură ceașcă de ananas dulce și răcoritor îți oferă 76,5% din cantitatea zilnică recomandată de mangan (un mineral esențial pentru generarea de energie și antioxidanți) Ananasul conține și vitamina C, susține imunitatea, calmează digestia și are efecte antiinflamatorii. Mestecați asta!

Ananasul copt va mirosi dulce parfumat la bază. Alege fructele care par grele pentru dimensiunea lor, deși nu este o diferență de calitate între cele mici și cele mari, densitatea indică suculența. Asigură-te că ananasul este copt, acesta nu se coace după ce a fost cules.



Prunele suculente de vară oferă o protecție antioxidantă semnificativă prin cantitățile lor ridicate de fenoli și vitamina C, ajutând organismul în absorbția fierului.

Cele mai bune prune sunt colorate intens și acoperite de o "ceară" albicioasă, nu au vânătăi și găuri și coaja cedează la presiunea ușoară, fiind ușor mai moi la vârf. Poți ține la frigider prunele coapte câteva zile până vor fi consumate.



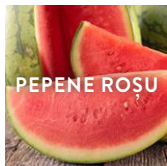
Cine poate rezista zmeurei încântătoare, moale și dulci? Aceste mici fructe luptă împotriva cancerului și sunt pline de fitonutrienți care blochează radicalii liberi și conțin elagitanini antioxidanți unici, specifici pentru zmeură.

Ca toate fructele de pădure, zmeura este extrem de perisabilă, deci cumpără-le cu puțin timp înainte de a fi consumate. Alege fructele ferme, pline, în culori intense și evită-le pe cele care sunt ambalate prea înghesuit. Zmeura se poate congela până la un an depozitată corect, într-un strat pe o foaie de copt transferată într-o pungă vidată cu puțină zeamă de lămâie.



Acest dulce preferat este încărcat cu fenoli anticarcinogeni și antiinflamatori protejând inima. Căpșunile au o aromă extrem de versatilă și completează o mare varietate de alte arome și texturi, făcându-le perfecte pentru NUTRIBLAST.

Fruitele mici și mijlocii au în general mai multă aromă decât cele mari. Asigură-te că sunt pline, ferme, de un roșu strălucitor, iar frunzele fără pete. Căpșunile sunt perisabile și mucegăiesc ușor, așa că îndepărtați orice fruct stricat din recipient și consumați-le în maxim una sau două zile. Pentru congelare, urmați pașii descriși pentru zmeură.

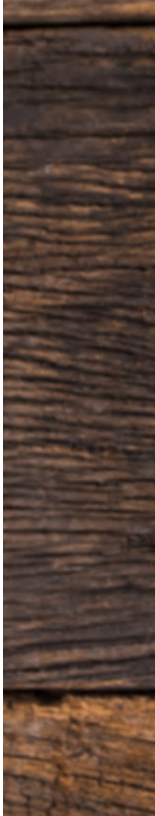


Deși 92% din pepenele roșu este apă, 8% este încărcat cu nutrienți, în special antioxidanți, pe lângă vitamina A, vitamina C și licopen, care ajută la neutralizarea radicalilor liberi.

Poți cumpăra oricând pepene roșu tăiat și ambalat la supermarket, dar te vei bucura de mai mult atunci când alegi întregul fruct. Alege pepenele cu coaja netedă, cu o parte mai întunecată decât cealaltă, acest lucru indică nivelul de coacere, deoarece soarele închide culoarea părții expuse. Pepenele ar trebui să fie dens, greu pentru dimensiunea lui.

Frunze verzi – 50%

Verdețurile sunt o sursă excelentă de fibre și antioxidanți. Cu cât consumi mai multe, cu atât vor crește beneficiile resimțite de corpul tău. Alege un ingredient din listă sau combină-le! Umple cana înaltă cu Frunze verzi până la 50% și crește proporțional cantitatea până la 2 căni (2 pumni) de frunze verzi per smoothie.



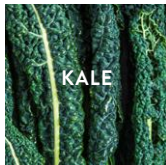
A top-down photograph of a white ceramic bowl filled with fresh, vibrant green basil leaves. The bowl is placed on a dark, rustic wooden surface with prominent grain patterns. Several basil leaves are scattered on the wooden surface around the bowl. A semi-transparent green rectangular box is centered over the bowl, containing the text "FRUNZE VERZI" in white, uppercase, sans-serif font.

FRUNZE VERZI



Varza furajeră amintește de mâncarea soul food din zona de sud a Americii, înăbușită în grăsime și unt. Deși nu se recomandă extracția acelei verze cu NUTRIBULLET, varza furajeră proaspătă este una dintre cele mai dense nutrițional plante de pe planetă. Aceste Frunze au puține calorii (doar 11 per cană) și sunt bogate în fibre, vitamine K, A și C, mangan și antioxidanți.

Caută frunze ferme, de un verde intens, cele mai mici vor fi mai gustoase și mai fragede. Pentru depozitare, așază varza într-o pungă de plastic și îndepărtează cât mai mult aer. Se va păstra la frigider de la 3 la 5 zile.



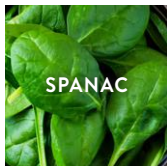
Varza Kale conține concentrații mari de antioxidanți: carotenoizi și flavonoizi – care ajută la prevenirea cancerului de vezică, sân, colon, ovare și prostată și conține o varietate de vitamine și minerale care stimulează sănătatea cardiovasculară și detoxifierea organismului.

Caută frunze ferme, de un verde intens, fără urme negre sau îngălbenite. Ca în cazul verzei furajere, frunzele mai mici vor fi mai fragede. Nu spălați frunzele înainte de a le depozita - se vor strica mai repede. Depozitați așa cum este prezentat mai sus și nu depășiți termenul de 5 zile.



Această salată ușoară, răcoritoare și populară susține sănătatea inimii și este foarte bogată în vitaminele A, K și C!

Alegeți salata cu frunze ferme, de un verde intens, niciodată cu marginile maro sau galbene. Capătul trebuie să fie compact și frunzele să se strângă în jurul centrului. Spălați și uscați salata înainte de a o păstra la frigider între 5-7 zile, separat de fructe care produc etilenă – mere, banane și pere.



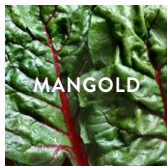
Deși s-ar putea să nu te transforme în Popeye, spanacul îți va oferi o doză mare de nutrienți, stocați în frunzele sale delicate. Conținutul de peptide reduce tensiunea arterială, iar fitonutrienții și vitamina K luptă împotriva cancerului și întăresc densitatea osoasă.

Spanacul trebuie să fie de un verde intens. Nu mâncați spanac îngălbenit, ofilit sau mucegăit. Nu spălați spanacul înainte de a-l depozita în frigider – va putrezi foarte repede. Înfășurați-l într-un prosop de hârtie și apoi într-o pungă de plastic.



Oferă fibre alimentare care ajută la reglarea nivelului de zahăr din sânge în timpul procesului digestiv. De asemenea, conțin o varietate de vitamine C, E, K și beta-caroten, mangan și antioxidanți.

Caută frunze ferme, de un verde intens fără pete. Nu spălați frunzele înainte de depozitare, umezeala accentuează ofilirea și putrezirea. Pentru depozitare, așază frunzele într-o pungă de plastic și îndepărtează cât mai mult aer. Se va păstra la frigider până la 5 zile.



Oferă fibre alimentare care ajută la reglarea nivelului de zahăr din sânge în timpul procesului digestiv. De asemenea, conțin o varietate de vitamine C, E, K și beta-caroten, mangan și antioxidanți.

Caută frunze ferme, de un verde intens fără pete. Nu spălați frunzele înainte de depozitare, umezeala accentuează ofilirea și putrezirea. Pentru depozitare, așază frunzele într-o pungă de plastic și îndepărtează cât mai mult aer. Se va păstra la frigider până la 5 zile.

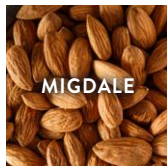
A top-down view of several wooden boards arranged on a dark, textured surface. The boards contain different types of nuts and seeds: walnuts, chia seeds, almonds, hazelnuts, and red goji berries. A central red banner with a thin black border contains the text 'OLEAGINOASE' in white, uppercase letters.

OLEAGINOASE



Oleaginoase – $\frac{1}{4}$ cană (esențial)

Următoarele ingrediente suplimentează CHIAR MAI MULT cantitatea de fibre și nutrienți din NUTRIBLAST. Adaugă de la $\frac{1}{8}$ la $\frac{1}{4}$ dintr-o cană în orice smoothie.



Migdalele dense și florale sunt bogate în grăsimi mononesaturate care, adăugate în dietă pot ajuta reducerea riscului de boli de inimă cu până la 30%! Sunt bogate în magneziu util pentru inimă și potasiu pentru reglarea tensiunii arteriale.

Asigură-te că le alegi crude! Nu le cumpăra dacă au un miros ranced sau sunt ambalate prea înghesuit. Migdalele decojite au cea mai lungă perioadă de valabilitate, dar trebuie depozitate într-un recipient închis etanș într-un loc răcoros și uscat. Păstrează migdalele la frigider pentru câteva luni și la congelator până la un an.



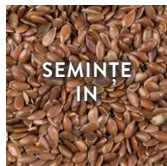
Caju-ul dulce, aromat și delicat este celebrat pentru conținutul său de grăsimi mononesaturate, care conțin același ulei oleic sănătos pentru inimă pe care îl găsim și în uleiul de măsline (sănătos pentru diabetici). De asemenea, adaugă spumă delicioasă și consistență smoothie-ului tău NUTRIBLAST!

Asigură-te că le alegi crude, ambalate sau vrac. Asemănător cu migdalele, nucile caju nu trebuie să aibă un miros ranced și trebuie depozitate într-un recipient închis etanș într-un loc răcoros și uscat. Păstrează-le la frigider pentru 6 luni și la congelator până într-un an.



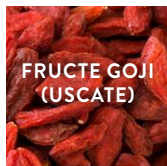
Aceste semințe puternice Maiășe conțin un amestec de proteine, carbohidrați, grăsimi și fibre, fiind un stimulant energetic ideal! De asemenea, au un conținut de acizi grași Omega-3 și 6, care ajută organismul să stabilizeze zahărul din sânge și să încetinească digestia carbohidraților. În plus, semințele de chia sunt o sursă bună de fier, calciu și zinc. Aceste semințe au totul!

Semințele de chia sunt disponibile online sau în majoritatea magazinelor cu produse naturiste. O alternativă accesibilă este zona produselor vrac care diferă ca poziționare în funcție de magazin, așa că întreabă un angajat pentru informații. Atunci când sunt păstrate întregi, aceste mici minuni se depozitează în câmară până la 5 ani!



Cu gust de nucă și crocante, semințele de in sunt regii semințelor bogate în acizi Omega-3, fiind o alternativă excelentă la suplimentele derivate chimic de Omega-3. De asemenea, adaugă o doză de fibre dietetice și conțin compuși organici care ajută la scăderea colesterolului și la întărirea oaselor.

Semințele de in întregi sunt disponibile atât la vrac, cât și ambalate. Cumpără-le uscate pentru a te asigura de prospețimea lor. Ele trebuie depozitate într-un recipient închis etanș într-un loc răcoros și uscat. Semințele de in măcinate sunt disponibile, dar au o valabilitate mai scurtă decât cele întregi și trebuie păstrate la frigider sau congelator.



Cunoscute și ca Wolfberry, aceste antioxidante puternice sunt renumite pentru încetinirea procesului de îmbătrânire, creșterea numărului de celule ale creierului și protejarea organismul de boli. Conținutul de vitamina A al fructelor de goji stimulează răspunsul imun și sănătatea ochilor și ajută la prevenirea bolilor cardiace.

Fructele goji sunt disponibile la aproape orice magazine de produse naturiste, o veste minunată pentru noul tău stil de viață. Acestea sunt cel mai frecvent uscate înainte de ambalare și le găsești în secțiunea cu produse vrac, lângă nuci și fructe uscate.



Semințele de cânepă sunt bogate în uleiuri naturale încărcate de nutrienți, precum și proteine ușor digerabile. Doar două linguri de semințe oferă 11g de proteine de calitate, care încurajează creșterea și regenerarea celulelor. Semințele de cânepă sunt o sursă bună de acizi grași Omega-3 și 6, care ajută sănătatea inimii, sistemul imunitar și hormonal.

Semințele de cânepă sunt disponibile la majoritatea magazinelor naturiste și se pot cumpăra vrac sau ambalate. Odată deschis ambalajul, semințele de cânepă trebuie păstrate la frigider și rămân proaspete până la un an.



Aceste semințe comestibile din dovleacul nostru favorit de Halloween conțin fitosteroli care scad colesterolul, întăresc oasele, sistemul imunitar și scad riscul unor tipuri de cancer. Sunt remarcate în special pentru conținutul ridicat de zinc, care ajută la prevenirea cancerului de prostată, de asemenea sunt o sursă excelentă de proteine și fier!

Semințele de dovleac se găsesc cu ușurință în magazinele universale, fiind disponibile vrac sau ambalate, dar întotdeauna verifică prezența umezelii. Alege-le crude și asigură-te că nu au un miros rânțed. Ele trebuie depozitate într-un recipient închis etanș în frigider timp de câteva luni, dar în primele 2 luni au gustul cel mai bun.



Aceste pietre prețioase sunt pline de substanțe nutritive! Semințele de susan conțin compusul vegetal sesamin, care s-a dovedit că reduce colesterolul, previne tensiunea arterială crescută și protejează organismul de bolile ficatului. Doar o pătrime de cană conține, de asemenea, 35% din cantitatea zilnică recomandată de calciu și 73,5% din cea de cupru, un mineral antiinflamator și cu rol protector împotriva artritei. Ce spui de asta!

Semințele de susan sunt disponibile la scară largă și le găsești de obicei la secțiunea condimentelor. Alege-le corticate sau decorticate, însă cele corticate conțin cu 60% mai puțin calciu decât cele decorticate. În unele magazine le poți găsi vrac, dar verifică întotdeauna mirosul și prezența umezelii. Semințele de susan corticate trebuie depozitate într-un recipient închis etanș într-un loc uscat și răcoros, în timp ce cele decorticate trebuie păstrate la frigider sau congelator.



Cine ar fi știut că gustarea preferată din timpul jocurilor de fotbal are cel mai bogat conținut de fitosteroli dintre toate semințele? Aceste substanțe chimice naturale încurajează reducerea colesterolului LDL. Semințele de floarea-soarelui conțin și vitamina E care previne bolile inimii și ameliorează simptomele artritei și astmului și seleniu, care activează repararea ADN-ului în celulele deteriorate, ucide celulele canceroase și detoxifică ficatul.



Nucile conțin gama-tocoferol, o formă foarte sănătoasă pentru inimă de vitamina E. Nucile au cel mai ridicat conținut de antioxidanți și compuși antiinflamatori, precum acizii grași Omega-3, instrumente puternice universale, de la combaterea inflamației până la încetinirea procesului de îmbătrânire.

Semințele de floarea-soarelui sunt disponibile pe scară largă, vrac sau ambalate, în magazinele universale. Alege varianta neprăjită și verifică mirosul. Conținutul lor ridicat de grăsime le predispune la putrezire, așa că trebuie depozitate într-un recipient închis etanș în frigider sau congelator. Nu le consuma dacă sunt gălbui, cel mai probabil au râncezit.

Urmează aceeași procedură descrisă pentru celelalte nuci, dar reține că acestea sunt foarte perisabile! Păstrează toate nucile, cu coajă sau decojite, la frigider timp de până la 6 luni.



Pentru mai multe rețete
pentru stimularea energiei,
vizitează

NUTRiLiving.com

INDEX

A

Afine, 15
Ananas, 20
Avocado, 14

B

Banane, 14

C

Caju, 28
Căpșuni, 21
Câneapă (semințe), 30
Chia, 29

D

Dovleac (semințe), 31

F

Fructe, 12
Frunze verzi, 22
Floarea-soarelui
(semințe), 32

G

Guave, 17

I

In (semințe), 29

K

Kale, 24
Kiwi, 17

M

Mango, 18
Mangold, 25
Mere, 14
Merișoare, 16
Migdale, 28
Mure, 15

N

Nectarine, 18
Nuci, 32

O

Oleaginoase, 27

P

Papaya, 19
Pepene Galben, 15
Pepene Roșu, 21
Pepene Verde, 17
Pere, 19
Piersici, 19
Portocale, 18
Prune, 20

R

Romaine, 24

S

Smochine, 16
Spanac, 25
Struguri, 16
Susan (semințe), 31

V

Varză Furajeră, 24
Verdețuri de primăvară, 25

Z

Zmeură 20

NOTE

GHID DE NUTRIȚIE

Pentru a profita LA MAXIM de viață... trebuie să profiți
LA MAXIM de mâncare

NUTRIBULLET are puterea de a extrage valoarea nutrițională ascunsă în mâncarea noastră! Multe dintre elementele esențiale din alimentele noastre nu pot fi accesate doar prin stoarcere, amestecare sau mestecare. Pentru a accesa super nutriția - fitonutrienții - din interiorul semințelor, coji și tulpinilor alimentelor pe care le consumăm, pereții celulari trebuie ruși - și atunci când sunt, obținem de 3 ori mai multe elemente nutritive din consumul aceluiași alimente pe care le consumăm acum!

NUTRIBULLET pune la dispoziție toată această super nutriție pentru absorbția fără efort de către organism! Cu **NUTRIBULLET**, poți debloca depozitele prețioase de zinc și magneziu din semințele de pepene verde, bogăția de Omega 3, proteine și antioxidanți din semințele murelor și compușii din broccoli, varză și kale care sunt eficiente împotriva cancerului - toate acestea ți-ar lipsi fără acțiunea de spargere a pereților celulari asigurată de **NUTRIBULLET**.