

**nutribullet.**  
PORTABLE BLENDER



**Οδηγός χρήσης**

# Προειδοποιήσεις ασφαλείας

Όταν χρησιμοποιείτε το φορητό μπλέντερ nutribullet®, να θυμάστε: Η ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΟΛΑ.

Προειδοποίηση! Πριν χρησιμοποιήσετε το φορητό μπλέντερ nutribullet®, διαβάστε προσεκτικά αυτές τις οδηγίες για να αποφύγετε τον κίνδυνο σοβαρού τραυματισμού ή βλάβης της συσκευής. Κατά τη χρήση οποιασδήποτε ηλεκτρικής συσκευής, εκτός από τα στοιχειώδη μέτρα ασφαλείας, θα πρέπει να τηρούνται και οι ακόλουθες προειδοποιήσεις.

Αν επιτρέπετε σε τρίτους να χρησιμοποιούν το φορητό μπλέντερ nutribullet®, βεβαιωθείτε ότι έχουν κατανοήσει τις πληροφορίες σχετικά με την υγεία και την ασφάλεια που παρέχονται με τις οδηγίες χρήσης, καθώς επίσης και κάθε άλλη οδηγία για την ασφάλεια και τη χρήση. Όποιος χρησιμοποιεί τη συσκευή οφείλει να έχει διαβάσει προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης, προκειμένου να έχει εξοικειωθεί με την ασφαλή λειτουργία της συσκευής.

## ! Φυλάξτε τις οδηγίες χρήσης!

### ● ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΟΙΚΙΑΚΗ ΧΡΗΣΗ

## ΘΕΡΜΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΙΕΣΗ: ΜΕΤΡΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ



**ΜΗΝ χρησιμοποιείτε το μπλέντερ με ζεστά, χλιαρά, αεριούχα ή αναβράζοντα υλικά.**

- Αυτό μπορεί να προκαλέσει υπερβολική πίεση στο κύπελλο nutribullet®, με αποτέλεσμα να αποσπαστεί το κύπελλο από τη βάση του μοτέρ ενώ η συσκευή λειτουργεί. Η ενδεχόμενη εκτόξευση

του ζεστού περιεχομένου ή οι ακάλυπτες λεπίδες, μπορούν να προκαλέσουν τραυματισμούς.

- Χρησιμοποιείτε μόνο συστατικά σε θερμοκρασία δωματίου ή πιο κρύα (21°C ή πιο κρύα).
- Τα αεριούχα και τα αναβράζοντα υλικά (όπως η σόδα, η μαγιά σε σκόνη, η μαγειρική σόδα, η μαγιά, ορισμένες ζύμες, τα μείγματα για γλυκά, ο ξηρός πάγος ή άλλα αφρώδη προϊόντα) απελευθερώνουν αέρια που

αυξάνουν την πίεση στο εσωτερικό του κυπέλλου κατά την ανάμειξη. Ορισμένες πρωτεΐνες σε σκόνη περιέχουν αναβράζοντα συστατικά. Ελέγχετε πάντα τη σύνθεση όλων των συμπληρωμάτων διατροφής πριν τα χτυπήσετε στο μπλέντερ. **Ελέγχετε πάντα όλα τα συστατικά πριν τα χτυπήσετε στο μπλέντερ.**



**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!** ΜΗΝ χτυπάτε τα συστατικά στο μπλέντερ περισσότερο από ένα λεπτό. Μην εκτελείτε διαδοχικούς κύκλους ανάμειξης που υπερβαίνουν συνολικά το ένα λεπτό.

- Η ανάμειξη προκαλεί τη θέρμανση των συστατικών, με αποτέλεσμα την αύξηση της πίεσης στο κύπελλο. Αν η ανάμειξη συνεχιστεί περισσότερο από ένα λεπτό, μπορεί να προκαλέσει την απόσπαση του κυπέλλου, αφήνοντας τις λεπίδες εκτεθειμένες ή προκαλώντας εκτόξευση ζεστών υλικών, με αποτέλεσμα τον τραυματισμό.



**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!** Μην αφήνετε τα χτυπημένα συστατικά σε ερμητικά κλειστό κύπελλο για πολύ μεγάλα χρονικά διαστήματα!

- Αν παραμείνουν μέσα στο κύπελλο, τα προϊόντα μπορούν να αλλοιωθούν και να υποστούν ζύμωση, αυξάνοντας την πίεση. Αν είναι ανοιχτό, το κύπελλο μπορεί να αποσπαστεί από τη βάση του μοτέρ, με κίνδυνο τραυματισμού λόγω εξόδου του θερμού περιεχομένου ή από τις εκτεθειμένες λεπίδες.
- Για να φτάσετε στο περιεχόμενο, χρησιμοποιείτε μόνο το καπάκι Sip and Carry, ανοίγοντας προσεκτικά μετά την ανάμειξη.

## ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΟ ΚΥΠΕΛΛΟ

Αν το κύπελλο είναι ζεστό ή χλιαρό στην αφή, είναι πιθανόν το περιεχόμενο να είναι **ΖΕΣΤΟ** και **ΥΠΟ ΠΙΕΣΗ**. Στην περίπτωση αυτή, ενεργήστε ως εξής:

- **ΜΗΝ ΑΝΟΙΓΕΤΕ!** Αφήστε το κύπελλο στη θέση του χωρίς να το αγγίζετε

και μην επιτρέπετε σε άλλους να το αγγίζουν. **ΜΗΝ** επιχειρείτε να αφαιρέσετε το κύπελλο από τη βάση του μοτέρ για να αποφύγετε πιθανούς τραυματισμούς.

- Μην συνεχίζετε το χτύπημα.
- Αφήστε το κύπελλο να κρυώσει τουλάχιστον επί 30 λεπτά. Αν εξακολουθεί να είναι ζεστό, περιμένετε να κρυώσει.
- Όταν είναι κρύο στην αφή, ανοίξτε αργά το καπάκι, σε κατεύθυνση αντίθετη από το πρόσωπο και το σώμα. Αδειάστε το περιεχόμενο σε άλλο δοχείο.

## ΚΥΠΕΛΛΟ: ΜΕΤΡΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Για την ασφαλή λειτουργία του φορητού μπλέντερ **nutribullet®**, είναι σημαντικό να χρησιμοποιείτε το κύπελλο σωστά. Αν το κύπελλο δεν χρησιμοποιείτε σύμφωνα με αυτές τις οδηγίες, μπορεί να προκληθούν τραυματισμοί, υλικές ζημιές ή βλάβες στη συσκευή.

- Πριν χτυπήσετε τα συστατικά, να βεβαιώνετε **ΠΑΝΤΑ** ότι το κύπελλο είναι

σταθερά ασφαλισμένο στη βάση μοτέρ. Αν το κύπελλο δεν έχει ασφαλίσει, το μοτέρ δεν λειτουργεί.

- Ενεργοποιείτε τη συσκευή **ΜΟΝΟ** με το καπάκι τοποθετημένο.
- **ΜΗΝ** υπερβαίνεται την ένδειξη μέγιστης στάθμης MAX. Η υπέρβαση της ένδειξης μέγιστης στάθμης MAX μπορεί να προκαλέσει διαρροή υγρών ή ακινητοποίηση των λεπίδων.
- **ΜΗΝ** αφαιρείτε το κύπελλο ή το καπάκι με τη συσκευή σε λειτουργία.
- **ΜΗΝ** γεμίζετε υπερβολικά το κύπελλο με πάγο, καθώς μπορεί να μπλοκάρει η περιστροφή των λεπίδων και να προκληθούν βλάβες στη συσκευή ή τραυματισμοί. Πριν χτυπήσετε τα προϊόντα, βάζετε πάντα στο κύπελλο επαρκή ποσότητα υγρού.
- Μην χρησιμοποιείτε το κύπελλο αν παρατηρούνται ρωγμές, θολά σημεία ή άλλες ζημιές.
- Οι παραγγελίες ανταλλακτικών πρέπει να γίνονται μόνο από το site **nutribullet.com** ή μέσω της

υπηρεσίας εξυπηρέτησης  
πελατών.

## ΛΕΠΙΔΕΣ: ΜΕΤΡΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ



**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Οι λεπίδες είναι κοφτερές!  
Για την αποφυγή  
τραυματισμών, ο  
χειρισμός τους πρέπει να  
γίνεται πολύ προσεκτικά.

- Μην αγγίζετε τα αιχμηρά άκρα των λεπίδων.
- Μην πλησιάζετε τα χέρια ή τα δάχτυλα στις λεπίδες, όταν στερεώνετε το κύπελλο στη βάση μοτέρ.
- Προσοχή όταν πλένετε τις λεπίδες στο χέρι.
- Για να συναρμολογήσετε, αποσυναρμολογήσετε ή καθαρίσετε τις λεπίδες ή τη βάση μοτέρ, βεβαιωθείτε ότι η συσκευή είναι απενεργοποιημένη και ο φορτιστής αποσυνδεδεμένος.
- Μην αποθηκεύετε τη βάση μοτέρ με τις λεπίδες εκτεθειμένες. Στερεώνετε πάντα το κύπελλο στη βάση μοτέρ.



**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Μην βάζετε ΠΟΤΕ τα χέρια στο εσωτερικό του κυπέλλου και μην τα πλησιάζετε στις λεπίδες όταν η συσκευή είναι σε λειτουργία.

- ΜΗΝ αφαιρείτε το κύπελλο ή το καπάκι αν οι λεπίδες δεν σταματήσουν να περιστρέφονται εντελώς. Οι λεπίδες μπορούν να ενεργοποιηθούν ακόμη και αν έχει αφαιρεθεί το καπάκι. Η μη τήρηση των οδηγιών αυτών μπορεί να προκαλέσει τραυματισμούς, υλικές ζημιές ή βλάβες στη συσκευή.

## ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΛΕΠΙΔΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ



**Διακόψτε τη χρήση, αν οι λεπίδες έχουν στραβώσει ή εμφανίζουν φθορές.**

- Ελέγχετε τακτικά αν οι λεπίδες είναι σε καλή κατάσταση. Σε διαφορετική περίπτωση, επικοινωνήστε με την υπηρεσία εξυπηρέτησης πελατών για την αφαίρεση και την αντικατάσταση των λεπίδων.

- Πριν τη χρήση, αφαιρέστε από το κύπελλο εργαλεία ή αντικείμενα που δεν είναι κατάλληλα για τρόφιμα. Η μη τήρηση των οδηγιών αυτών μπορεί να προκαλέσει τραυματισμούς ή βλάβες στις λεπίδες και στη συσκευή.
- Μην χτυπάτε πυρηνόκαρπα φρούτα, χωρίς να έχετε αφαιρέσει τους πυρήνες και τα κουκούτσια. Τα πιο σκληρά στερεά συστατικά μπορούν να προκαλέσουν βλάβες στις λεπίδες.
- Αν το κύπελλο είναι υπερβολικά γεμάτο, οι λεπίδες μπορούν να μπλοκάρουν. Στην περίπτωση αυτή, συμβουλευτείτε την ενότητα **Βλάβες** στις παρούσες οδηγίες χρήσης.

## ΑΣΦΑΛΕΙΑ



ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:

**Μην χρησιμοποιείτε το φορητό μπλέντερ nutribullet® ενώ οδηγείτε, χρησιμοποιείτε μηχανήματα, κάνετε ποδήλατο, περπατάτε ή ασχολείστε με άλλες δραστηριότητες που απαιτούν προσοχή.**

- Μην αφήνετε το φορητό

μπλέντερ nutribullet® εκτεθειμένο σε ακραίες θερμοκρασίες, προκειμένου να αποφύγετε βλάβες στις μπαταρίες, στα λάστιχα και σε άλλα εξαρτήματα της συσκευής.

- Μην τοποθετείτε το φορητό μπλέντερ nutribullet® σε ανώμαλες ή ασταθείς επιφάνειες.
- Μην στεγνώνετε τη συσκευή με σεσουάρ, σε στεγνωτήρια, κοινούς φούρνους ή φούρνους μικροκυμάτων. Αν η συσκευή βραχεί, σκουπίστε απαλά την εξωτερική επιφάνεια με καθαρό και στεγνό πανί.
- Μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή κοντά σε νερό ή σε συνθήκες υγρασίας, βροχόπτωσης ή χιονόπτωσης.
- Μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή κοντά σε ακάλυπτες φλόγες ή σε πηγές θερμότητας, σε σημεία με υπερβολική βρωμιά, σκόνη, λάδι ή χημικές ουσίες ή κάτω από την άμεση ηλιακή ακτινοβολία.
- Μην αφήνετε το φορητό μπλέντερ nutribullet® στο

εσωτερικό του αυτοκινήτου, ιδίως το καλοκαίρι και τον χειμώνα. Η παρατεταμένη έκθεση σε ακραίες θερμοκρασίες, μπορεί να προκαλέσει διαρροές, ρήξη ή έκρηξη των μπαταριών.

## ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ



**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Η μη τήρηση όλων των οδηγιών για το φορητό μπλέντερ **nutribullet®** μπορεί να προκαλέσει σοβαρά ή θανατηφόρα ατυχήματα και υλικές ζημιές.

- Η συσκευή αυτή δεν προορίζεται για χρήση από άτομα (συμπεριλαμβανομένων των παιδιών) με μειωμένες φυσικές, αισθητηριακές ή διανοητικές ικανότητες ή χωρίς εμπειρία και γνώσεις, εκτός εάν επιτηρούνται στενά και έχουν λάβει οδηγίες για τη χρήση της συσκευής από το άτομο το οποίο είναι υπεύθυνο για την ακεραιότητά τους. Αν η συσκευή χρησιμοποιείται από παιδιά ή παρουσία παιδιών, απαιτείται προσεκτική επιτήρηση. Τα παιδιά δεν πρέπει να παίζουν με τη συσκευή.
- Ελέγχετε τακτικά το φορητό μπλέντερ **nutribullet®** για ενδεχόμενες βλάβες ή ίχνη φθοράς που θα μπορούσαν να επηρεάσουν τη σωστή λειτουργία του ή να αποτελέσουν κίνδυνο για την ασφάλεια.
- Προσοχή στους ενδεχόμενους κινδύνους όταν φορτίζετε, χρησιμοποιείτε ή αποθηκεύετε το φορητό μπλέντερ **nutribullet®**.
- Μην χρησιμοποιείτε αυτή τη συσκευή για οτιδήποτε άλλο εκτός της προοριζόμενης χρήσης της.
- Μην χρησιμοποιείτε το φορητό μπλέντερ **nutribullet®** με το κύπελλο άδειο.
- Μην επιχειρείτε να θέσετε εκτός λειτουργίας τα συστήματα ασφαλείας.
- Μην συνδέετε στη θύρα USB-C άλλα αντικείμενα πλην του ειδικού φορτιστή. Μην αφήνετε να συσσωρεύεται σκόνη εντός της θύρας.
- Αποφύγετε τη συμπίεση, τις πτώσεις ή τις φθορές στη βάση μοτέρ. Μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή, αν η βάση μοτέρ εμφανίζει

οποιοδήποτε ελάττωμα. Για τεχνική υποστήριξη, επικοινωνήστε με την Υπηρεσία Εξυπηρέτησης Πελατών στη διεύθυνση **nutribullet.com**.

- Χρησιμοποιείτε μόνο εξαρτήματα nutribullet® που προορίζονται ειδικά για το φορητό μπλέντερ nutribullet®. Χρησιμοποιείτε πάντα γνήσια ανταλλακτικά και εξαρτήματα nutribullet®. Τα μη γνήσια ανταλλακτικά δεν πληρούν τις προδιαγραφές nutribullet® και μπορούν να προκαλέσουν βλάβες στη συσκευή ή τραυματισμούς.
- Ο κατασκευαστής συνιστά να αποφεύγεται η χρήση εξαρτημάτων, όπως τα βαζάκια για κονσέρβες, καθώς μπορεί να προκαλέσει κινδύνους ή τραυματισμούς.
- Μην βυθίζετε τη βάση μοτέρ σε νερό ή άλλα υγρά καθαρισμού. Καθαρίστε τη και σκουπίστε τη απαλά με καθαρό πανί.
- Μόνο το κύπελλο και το καπάκι μπορούν να πλυθούν στο πάνω καλάθι του πλυντηρίου πιάτων, χωρίς κύκλο θέρμανσης ή απολύμανσης. **MHN**

**ΠΛΕΝΕΤΕ ΠΟΤΕ ΤΗ ΒΑΣΗ ΜΟΤΕΡ ΣΕ ΠΛΥΝΤΗΡΙΟ ΠΙΑΤΩΝ.**

## **ΗΛΕΚΤΡΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ**



**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Οι μετατροπές, η ακατάλληλη χρήση και η μη τήρηση των οδηγιών μπορούν να αυξήσουν τον κίνδυνο για σοβαρούς ή θανάσιμους τραυματισμούς και υλικές ζημιές.

- Για τη φόρτιση των μπαταριών της συσκευής, χρησιμοποιείτε μόνο πηγές USB με πιστοποίηση UL ή τροφοδοτικό Κατηγορίας 2 τύπου ITE, για χρήση με πηγές τροφοδοσίας 100/240 VCA, 50/60 Hz. Ο φορτιστής μπαταριών USB πρέπει να είναι τροφοδοτικό Κατηγορίας 2 ή τροφοδοτικό με πιστοποίηση ITE, με μέγιστη ονομαστική τάση 5V και ρεύμα 2A. **Μην χρησιμοποιείτε μη εγκεκριμένα τροφοδοτικά.**
- Για την αποφυγή του κινδύνου ηλεκτροπληξίας, πυρκαγιάς ή τραυματισμού, **MHN** φορτίζετε και μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή με βρεγμένα χέρια, όταν



είναι βρεγμένη ή σε σημεία στα οποία μπορεί να βραχεί.

- Μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή σε συνθήκες υγρασίας και μην βυθίζετε σε νερό ή άλλα υγρά το καλώδιο, το φιλ ή τη βάση μοτέρ.
- Μην χρησιμοποιείτε το μπλέντερ, αν το καλώδιο έχει φθαρεί, σε περίπτωση κακής λειτουργίας του τροφοδοτικού/φορτιστή ή μετά από πτώση ή βλάβη της βάσης μοτέρ. Για τεχνική υποστήριξη, επικοινωνήστε με την Υπηρεσία Εξυπηρέτησης Πελατών στη διεύθυνση **nutribullet.com**.
- **ΑΠΕΝΕΡΓΟΠΟΙΕΙΤΕ** και **ΑΠΟΣΥΝΔΕΕΤΕ** πάντα το φορητό μπλέντερ nutribullet® από την πρίζα του ρεύματος, όταν δεν χρησιμοποιείται και **ΠΡΙΝ** τη συναρμολόγηση, την αποσυναρμολόγηση, την αλλαγή των εξαρτημάτων ή τον καθαρισμό.
- Μην φορτίζετε τη συσκευή κοντά σε εύφλεκτα υλικά, στο κρεβάτι, στον καναπέ ή σε χαρτικά.
- Η συσκευή πρέπει να φορτίζεται μόνο με το

ηλεκτρικό της καλώδιο. Η χρήση μη συμβατών ή μη γνήσιων ανταλλακτικών μπορεί να προκαλέσει βλάβες στο φορητό μπλέντερ nutribullet® ή κινδύνους για την ασφάλεια με ενδεχόμενο τραυματισμό ή υλικές ζημιές.

## ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ: ΜΕΤΡΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ



**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!** Η συσκευή πρέπει να συνδέεται μόνο σε κατάλληλη πρίζα εναλλασσόμενου ρεύματος.

- Η μη τήρηση των ακόλουθων προειδοποιήσεων μπορεί να προκαλέσει σοβαρούς ή θανάσιμους τραυματισμούς από ηλεκτροπληξία ή πυρκαγιά, καθώς και βλάβες στη συσκευή.
- Χρησιμοποιείτε μόνο το ειδικό τροφοδοτικό (φορτιστή) και το καλώδιο για την τάση του δικτύου κάθε χώρας.
- Μην χρησιμοποιείτε φορτιστή τοίχου με σύστημα ή αντάπτορα μετατροπής τάσης.

- Μη χρησιμοποιείτε μη εγκεκριμένες πηγές τροφοδοσίας, όπως γεννήτριες ή inverter. Χρησιμοποιείτε μόνο τροφοδοσία εναλλασσόμενου ρεύματος από εγκεκριμένη επίτοιχη πρίζα.
  - Μην χρησιμοποιείτε ταχυφοριστή ή φοριστή μεγαλύτερης ισχύος. Χρησιμοποιείτε μόνο τροφοδοσία εναλλασσόμενου ρεύματος από εγκεκριμένη επίτοιχη πρίζα ή από τον αναπτήρα αυτοκινήτου. Για την αποφυγή ενδεχόμενων διακυμάνσεων τάσης και βραχυκυκλώματος, μην συνδέετε τη συσκευή στον αναπτήρα αυτοκινήτου κατά την εκκίνηση.
  - Βεβαιωθείτε ότι η ηλεκτρική πρίζα παρέχει κατάλληλο τύπο τροφοδοσίας για το φορητό μπλέντερ nutribullet® (τάση [V] και συχνότητα [Hz]). Αν δεν είστε βέβαιοι για τον τύπο του δικτύου της κατοικίας σας, συμβουλευτείτε εξειδικευμένο ηλεκτρολόγο.
  - Μην υπερφορτώνετε την πρίζα, την προέκταση, το πολύπριζο ή ηλεκτρικές πρίζες άλλου τύπου.
- Βεβαιωθείτε ότι είναι κατάλληλες για το συνολικό ρεύμα (σε ampere) που απορροφά η συσκευή (όπως αναγράφεται στο τροφοδοτικό) και ενδεχόμενες άλλες συσκευές που συνδέονται στο ίδιο δίκτυο.
- Σε περίπτωση χρήσης τροφοδοτικού εναλλασσόμενου ρεύματος με αναδιπλούμενους πόλους, βεβαιωθείτε ότι οι πόλοι είναι εντελώς ανοικτοί πριν συνδέσετε το φισ στην πρίζα του ρεύματος.
  - Μην χρησιμοποιείτε το τροφοδοτικό/φοριστή αν έχει φθορές, αν έχει πέσει ή αν έχει δεχτεί ισχυρά χτυπήματα.
  - Μην φορτίζετε τις μπαταρίες χώρους με ακραίες θερμοκρασίες.
  - Αποσυνδέετε πάντα το τροφοδοτικό/φοριστή όταν δεν χρησιμοποιείται.

# ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΛΩΔΙΩΝ



**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!** Για τη φόρτιση των μπαταριών, χρησιμοποιείτε μόνο το καλώδιο που παρέχεται με το φορητό μπλέντερ | **nutribullet®**.

- Ελέγχετε τακτικά το ηλεκτρικό καλώδιο.
- Τα εκτεθειμένα καλώδια μπορούν να προκαλέσουν απώλεια ισορροπίας. Τοποθετήστε τα καλώδια έτσι ώστε να μην σκοντάφτουν ή τα τραβούν κατά λάθος οι άνθρωποι και τα κατοικίδια κοντά στη συσκευή.
- Μην τυλίγετε το ηλεκτρικό καλώδιο πολύ σφιχτά για τη φύλαξη και μην το τσακίζετε ή το συστρέψετε όταν το χρησιμοποιείτε.
- Για την τοποθέτηση της συσκευής ή του τροφοδοτικού/φορτιστή, βεβαιωθείτε ότι τα καλώδια δεν σχηματίζουν στενές καμπύλες και ότι οι συνδετήρες δεν έρχονται σε επαφή με τον τοίχο ή με σκληρές επιφάνειες.
- Μην επιτρέπετε σε

κατοικίδια και παιδιά να δαγκώνουν ή να μασάνε καλώδια και αγωγούς.

- Για να αποσυνδέσετε το ηλεκτρικό καλώδιο, πιάστε και τραβήξτε το φιν και όχι το ίδιο το καλώδιο.
- Μην αφήνετε το καλώδιο φόρτισης να ακουμπά σε ζεστές επιφάνειες ή πηγές θερμότητας, να σχηματίζει κόμπους, να συστρέφεται ή να ξεφτίζει.
- Μην σηκώνετε και μην τραβάτε τη συσκευή από το καλώδιο φόρτισης.
- Μην αφήνετε το καλώδιο να κρέμεται από την άκρη του τραπεζιού ή από τον πάγκο εργασίας.

## ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΗΣ ΜΠΑΤΑΡΙΑΣ

Το φορητό μπλέντερ nutribullet® διαθέτει επαναφορτιζόμενες μπαταρίες ιόντων λιθίου. **Οι μπαταρίες δεν μπορούν να αντικατασταθούν και πρέπει να ανακυκλώνονται ή να διατίθενται σύμφωνα με τους κανονισμούς.** Το άνοιγμα ή/και η επισκευή της συσκευής ή η απόπειρα αντικατάστασης των μπαταριών μπορεί να

προκαλέσει ηλεκτροπληξία, βλάβες στη συσκευή, πυρκαγιά, τραυματισμούς ή υλικές ζημιές.

- Το προϊόν αυτό διαθέτει μπαταρίες ιόντων λιθίου. Η βάση μοτέρ πρέπει να διατίθεται σύμφωνα με τους κανονισμούς. Η ακατάλληλη διάθεση μπορεί να προκαλέσει ακόμη και θανάσιμους τραυματισμούς ή υλικές ζημιές λόγω διαρροής υγρών από τις μπαταρίες πυρκαγιάς, υπερθέρμανσης ή έκρηξης. Οι μπαταρίες ιόντων λιθίου περιέχουν στοιχεία που, αν μολύνουν τον υδροφόρο ορίζοντα, μπορούν να προκαλέσουν κινδύνους για την υγεία. Σε ορισμένες χώρες, απαγορεύεται η διάθεση αυτών των μπαταριών με τα οικιακά απόβλητα. Για τη σωστή διάθεση, συμβουλευτείτε τους κατά τόπους κανονισμούς.
- Για οδηγίες σχετικά με τη σωστή διάθεση, επικοινωνήστε με τα κέντρα συλλογής και διάθεσης των επικίνδυνων αποβλήτων της περιοχής σας.
- Η βάση μοτέρ που περιέχει την μπαταρία, δεν πρέπει να εκτίθεται στη φωτιά

ή στην υπερβολική θερμότητα. Η έκθεση στη φωτιά ή σε θερμοκρασίες άνω των 130°C μπορεί να προκαλέσει βλάβες στις μπαταρίες και έκρηξη.

- Μην φορτίζετε το φορητό μπλέντερ nutribullet® κοντά σε φωτιά, σε πηγές θερμότητας ή σε χώρο με πολύ υψηλή θερμοκρασία.
- Η συνιστώμενη θερμοκρασία περιβάλλοντος για την αποθήκευση και τη φόρτιση κυμαίνεται από 10 έως 40°C.
- Μην χρησιμοποιείτε το μπλέντερ σε χώρους με εν δυνάμει εκρήξιμη ατμόσφαιρα (όπως σταθμούς ανεφοδιασμού καυσίμων, χώροι κάτω από τα καταστρώματα σκαφών, εγκαταστάσεις μεταφοράς και αποθήκευσης καυσίμων ή/και χημικών ουσιών και χώροι με χημικές ουσίες ή σωματίδια στην ατμόσφαιρα, όπως σκόνη δημητριακών ή μετάλλων). Στους χώρους αυτούς μπορούν να σχηματιστούν σπινθήρες με αποτέλεσμα την έκρηξη ή πυρκαγιά.
- Μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή αν η βάση μοτέρ

έχει υπερθερμανθεί, απελευθερώνει οσμές, χάνει υγρά, έχει παραμορφωθεί ή αλλάξει χρώμα/σχήμα. Σε ακραίες συνθήκες, μπορεί να υπάρξει διαρροή από τις κυψέλες της μπαταρίας. Το υγρό της μπαταρίας είναι διαβρωτικό και μπορεί να είναι τοξικό. Μπορεί να προκαλέσει εγκαύματα και είναι επιβλαβές ή θανατηφόρο σε περίπτωση κατάποσης. Σε περίπτωση διαρροής, απενεργοποιήστε αμέσως τη συσκευή και επικοινωνήστε με την Υπηρεσία Εξυπηρέτησης Πελατών στη διεύθυνση **nutribullet.com**.

- **Σε περίπτωση διαρροής της μπαταρίας, αποφύγετε την επαφή με τα υγρά της:**

- Αποφύγετε την επαφή του υγρού με το δέρμα, τα μάτια, τα ρούχα ή άλλες επιφάνειες. Σε περίπτωση επαφής με το δέρμα, τα μάτια ή τα ρούχα, πλύνετε αμέσως την περιοχή με άφθονο νερό και επικοινωνήστε με γιατρό ή άλλους επαγγελματίες υγείας.

- Μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή σε χώρους με

εν δυνάμει εκρήξιμη ατμόσφαιρα, όπως, σε ράφια πάνω από φούρνους ή θερμάστρες, κοντά σε καλοριφέρ ή θερμαντήρες ή σε σημεία εκτεθειμένα στην άμεση ηλιακή ακτινοβολία.

- Μην ρίχνετε τη βάση μοτέρ στη φωτιά. Οι μπαταρίες μπορούν να εκραγούν.

## **! Φυλάξτε τις οδηγίες χρήσης!**

Για να προβάλλετε αυτές τις οδηγίες online ή σε άλλες γλώσσες επισκεφθείτε το site **nutribullet.com**.



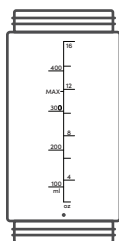
# Περιεχόμενα

- 16 Τι περιλαμβάνεται
- 17 Οδηγός συναρμολόγησης
- 18 Φωτεινές ενδείξεις LED
  - 18 Φόρτιση
  - 19 Ρυθμίσεις
  - 20 Σφάλματα
- 22 Χρήση του φορητού μπλέντερ nutribullet®
- 24 Φροντίδα και συντήρηση
  - 24 Ανταλλακτικά
- 25 Συνταγές

# Τι περιλαμβάνει



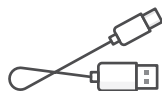
βάση μοτέρ



κύπελλο 475ml



καπάκι για τον  
δρόμο (to-go)



Καλώδιο  
φόρτισης USB-C

Η διαμόρφωση του προϊόντος μπορεί να διαφέρει. Για να συμβουλευτείτε τον πλήρη κατάλογο των εξαρτημάτων nutribullet® επισκεφθείτε το site [nutribullet.com](https://www.nutribullet.com).

## Πριν από τη χρήση για πρώτη φορά.

### ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΣΥΣΚΕΥΗΣ:

Συμβουλευτείτε την ενότητα **Φροντίδα και συντήρηση** στη σελ. 24.

### ΦΟΡΤΙΣΗ ΤΗΣ ΣΥΣΚΕΥΗΣ:

Συνδέστε το πιο μικρό βύσμα του **καλωδίου USB-C** της συσκευής στην υποδοχή κάτω από το πλήκτρο **Power** (στο εμπρός μέρος της **βάσης μοτέρ**) και το μεγαλύτερο βύσμα του καλωδίου στην υποδοχή τροφοδοσίας (φορτιστή, υπολογιστή κ.λπ.).

- Συνιστάται να φορτίσετε στο 100% τη συσκευή πριν τη χρησιμοποιήσετε για πρώτη φορά. Για μια πλήρη φόρτιση απαιτούνται 60-90 λεπτά.

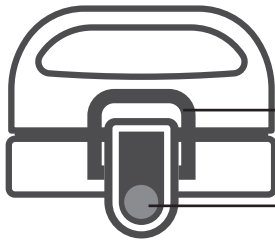
Συμβουλευτείτε την ενότητα **Φωτεινές ενδείξεις LED** στις σελ. 18-20.



**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!** Για να αποφύγετε τον κίνδυνο πυρκαγιάς ή τραυματισμού, μην φορτίζετε αν η συσκευή ή η θύρα USB-C είναι βρεγμένες.

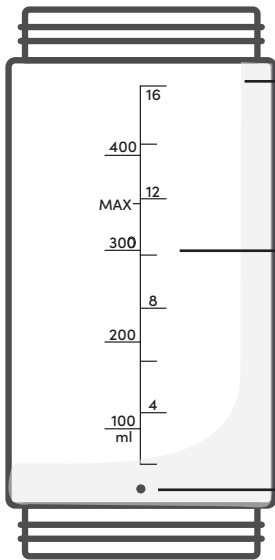


# Οδηγός συναρμολόγησης



κλείσιμο ασφάλισης

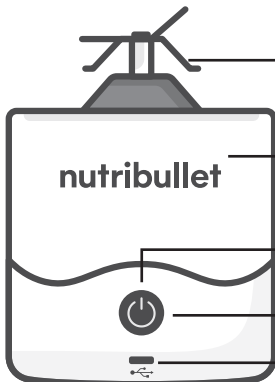
πλήκτρο απελευθέρωσης



κύπελλο 475ml

ενδείξεις μέτρησης

ένδειξη ευθυγράμμισης



λεπίδες

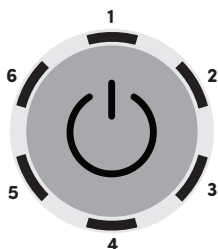
βάση μοτέρ

LED ενδείξεων

πλήκτρο ON

υποδοχή φόρτισης USB-C

# Φωτεινές ενδείξεις LED



Ο δείκτης του φορητού μπλάντερ nutribullet® διαθέτει έξι φωτεινές γραμμές LED που έχουν κόκκινο ή μπλε χρώμα, αναλόγως με την κατάσταση λειτουργίας της συσκευής. Ακολουθούν λεπτομερείς εξηγήσεις.

## Φόρτιση



**Απουσία τροφοδοσίας**  
Όλα τα LED σβηστά.



**Χαμηλή μπαταρία**  
Το LED 1 αναβοσβήνει με κόκκινο χρώμα.



**Φόρτιση**  
Τα LED αναβοσβήνουν έως ότου αποκτήσουν έντονο μπλε χρώμα με κατεύθυνση προς τα δεξιά.



**Πλήρης φόρτιση**  
Όλα τα LED έχουν έντονο μπλε χρώμα.

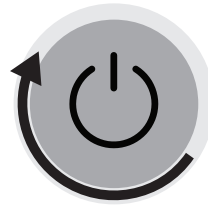
# Ρυθμίσεις



## Ενεργοποίηση

Πιέστε το πλήκτρο μία φορά για να λειτουργήσει το μπλέντερ.

Όταν ο δακτύλιος έχει έντονο μπλε χρώμα, η συσκευή είναι έτοιμη.



## Λειτουργία ανάμειξης

Τα μπλε LED περιστρέφονται δεξιόστροφα.

Πιέστε το πλήκτρο **Power** για να ξεκινήσει ένας κύκλος 20 δευτερολέπτων.



## Απενεργοποίηση

Μετά από 2 λεπτά εκτός λειτουργίας, το μπλέντερ απενεργοποιείται αυτόματα.

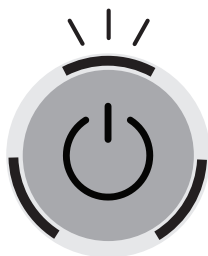
Όταν ο δακτύλιος είναι σβηστός, το μπλέντερ είναι απενεργοποιημένο.



## Έλεγχος μπαταρίας

Κρατήστε πατημένο το πλήκτρο **Power** επί 2 δευτερόλεπτα για να ελέγξετε το επίπεδο φόρτισης της μπαταρίας.

# Σφάλματα



## Υπέρβαση χρόνου λειτουργίας

Ο φωτεινός δακτύλιος αναβοσβήνει με κόκκινο χρώμα, εναλλάσσοντας τα πάνω και κάτω LED.

**Λύση:** Διακόψτε τη λειτουργία και αφήστε το μπλέντερ να κρυώσει πριν το χρησιμοποιήσετε πάλι. Μην υπερβαίνετε τους 9 κύκλους ανάμειξης σε 6 λεπτά.



## Υπερθέρμανση

Ο φωτεινός δακτύλιος ανάβει σταθερά με κόκκινο χρώμα.

**Λύση:** Διακόψτε τη λειτουργία και αφήστε το μπλέντερ να κρυώσει πριν το χρησιμοποιήσετε πάλι.



## Γενικό σφάλμα

Ο φωτεινός δακτύλιος αναβοσβήνει με κόκκινο χρώμα.

## Βλάβες και Λύσεις:

Βεβαιωθείτε ότι το κύπελλο είναι σωστά στερεωμένο και ευθυγραμμισμένο.

Αν έχουν μπλοκάρει οι λεπίδες, δοκιμάστε μία από τις ακόλουθες λύσεις:

- Προσθέστε υγρό στο κύπελλο και δοκιμάστε πάλι.
- Ανακινήστε ή γυρίστε ανάποδα το μπλέντερ για να ξεμπλοκάρουν οι λεπίδες.
- Απενεργοποιήστε τη συσκευή και ελευθερώστε τις λεπίδες με ένα εργαλείο.

## ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

**Πριν από την πρώτη χρήση, διαβάστε όλες τις προειδοποιήσεις και τις συμβουλές προφύλαξης στην ενότητα Προειδοποιήσεις ασφαλείας (σελ. 2-13).**

Πριν τη χρήση να βεβαιώνεστε **PANTA** ότι το μπλέντερ είναι καθαρό και φορτισμένο.

Φορτίστε πλήρως το μπλέντερ πριν το χρησιμοποιήσετε για πρώτη φορά. Η υποδοχή φόρτισης βρίσκεται κάτω από τον φωτεινό δείκτη της **βάσης μοτέρ**. (Συμβουλευτείτε την ενότητα Συναρμολόγηση στη σελ. 17)

**MHN** χρησιμοποιείτε το φορητό μπλέντερ nutribullet® με το κύπελλο άδειο.

**MHN** βάζετε τα εξαρτήματα nutribullet® σε φούρνο μικροκυμάτων.

**MHN** αφήνετε το φορητό μπλέντερ nutribullet® χωρίς επιτήρηση όταν χρησιμοποιείται.

**MHN** φορτίζετε το φορητό μπλέντερ nutribullet® αν το **καλώδιο USB-C** είναι βρεγμένο.

**MHN** χρησιμοποιείτε ζεστά ή χλιαρά υλικά στο κύπελλο ανάμειξης. Τα ζεστά συστατικά μπορεί να προκαλέσουν συσσώρευση πίεσης στο σφραγισμένο κύπελλο, με πιθανή εξώθηση των ζεστών συστατικών στο άνοιγμα που μπορεί να προκαλέσει τραυματισμούς ή ζημιές.

**MHN** λειτουργείτε ποτέ το φορητό μπλέντερ nutribullet® για περισσότερο από ένα λεπτό κάθε φορά, καθώς μπορεί να προκληθεί μόνιμη ζημιά στο μοτέρ. Αν το μοτέρ σταματήσει να λειτουργεί, διακόψτε τη λειτουργία και αφήστε τη συσκευή να κρυώσει. Το φορητό μπλέντερ nutribullet® έχει εσωτερικό θερμικό διακόπτη που σταματά τη λειτουργία του μοτέρ εάν υπερθερμανθεί. Για την αποκατάσταση της λειτουργίας, αφήστε τον θερμικό διακόπτη να κρυώσει.

Ελέγχετε **PANTA** τις λεπίδες. Κατά τη διάρκεια της περιόδου εγγύησης, πριν αφαιρέσετε τις λεπίδες, επικοινωνήστε με την Υπηρεσία Εξυπηρέτησης Πελατών για να λάβετε οδηγίες σχετικά με την ασφαλή αντικατάσταση.

# Χρήση του φορητού μπλέντερ nutribullet®



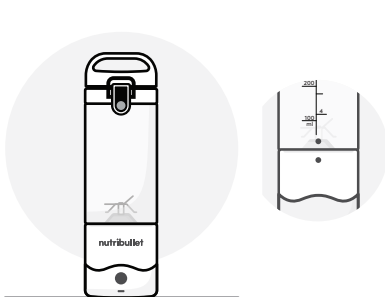
- 1** Καθαρίζετε το **κύπελλο ανάμειξης** με ζεστό νερό και απορρυπαντικό από τη χρήση.

**ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:** Μπορείτε να καθαρίσετε το μπλέντερ ρίχνοντας κρύο νερό και μια σταγόνα απορρυπαντικό στο **κύπελλο** και εκτελώντας έναν κύκλο ανάμειξης.



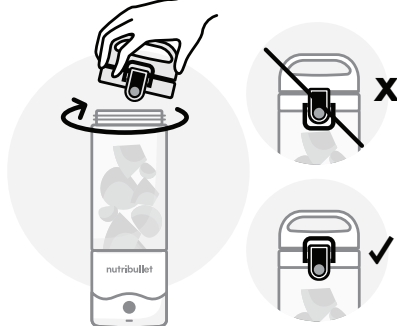
- 2** Αφαιρέστε το **Καπάκι** και προσθέστε τα υλικά.

**!** **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!** Για τις μέγιστες επιδόσεις, μη υπερβαινείτε την ένδειξη **MAX**, μη γεμίζετε υπερβολικά το κύπελλο και χρησιμοποιείτε επαρκή ποσότητα υγρών υλικών.



- 3** Τοποθετήστε το **φορητό μπλέντερ nutribullet®** σε καθαρή, στεγνή και επίπεδη επιφάνεια.

**ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:** Βεβαιωθείτε ότι το **κύπελλο** είναι σωστά τοποθετημένο, ευθυγραμμίζοντας τα δύο ίχνη στο **κύπελλο** και στη **βάση μοτέρ**.



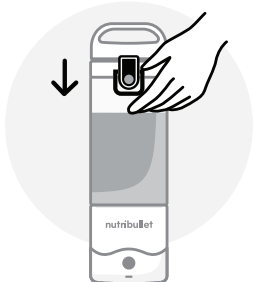
- 4** Βιδώστε το **καπάκι** στο **κύπελλο**.

**ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:** Βεβαιωθείτε ότι η **ασφάλεια του κυπέλλου** βρίσκεται σε κάθετη θέση κλειδώματος.



- 5** Θέστε σε λειτουργία το μπλέντερ πιέζοντας μία φορά το πλήκτρο **Power**. Περιμένετε περίπου 1 δευτερόλεπτο έως ότου ολοκληρωθεί η κίνηση στη φωτεινή ένδειξη.

**ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:** Μετά από 2 λεπτά εκτός λειτουργίας, το μπλέντερ απενεργοποιείται αυτόματα (**Λειτουργία Sleep**). Με τον τρόπο αυτό αποφεύγεται η ακούσια ανάμειξη και αυξάνεται η διάρκεια της μπαταρίας.



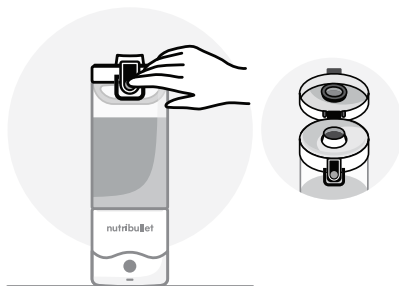
- 7** Μετά την ανάμειξη, περιστρέψτε την ασφάλεια προς τα κάτω για να ξεκλειδώσει το **κύπελλο**.



- 6** Μετά την ενεργοποίηση του μπλέντερ, πιέστε πάλι το πλήκτρο **Power** για να ξεκινήσει ένας κύκλος 20 δευτερολέπτων.

Αν θέλετε **πολλαπλή ανάμειξη** των υλικών ή να διακόψετε τον κύκλο ανάμειξης, πιέστε πάλι το πλήκτρο **Power**.

- !** **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!** Μην χτυπάτε τα υλικά περισσότερο από ένα λεπτό, για να αποφύγετε υπερβολική αύξηση θερμότητας και πίεσης. Για να επαναλάβετε τον κύκλο, πριν θέσετε πάλι σε λειτουργία τη συσκευή, ανοίξτε προσεκτικά το κύπελλο για να εκτονωθεί η συσσωρευμένη πίεση.



- 8** Πιέστε το πλήκτρο στο **καπάκι** για να το ανοίξετε και να αποκαλυφθεί το στόμιο. Απολαύστε το smoothie σας!

# Φροντίδα και συντήρηση

1.

Μετά από κάθε χρήση, βεβαιωθείτε ότι έχετε απενεργοποιήσει το φορητό μπλέντερ nutribullet®.

2.


Πλύνετε στο χέρι το κύπελλο και το καπάκι με ζεστό νερό και απορρυπαντικό και στη συνέχεια ξεβγάλτε τα:


**ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:** Η βάση μοτέρ **ΔΕΝ** πλένεται σε πλυντήριο πιάτων. Ωστόσο, το κύπελλο και το καπάκι μπορούν να πλυθούν στο πάνω καλάθι του πλυντηρίου πιάτων, χωρίς το πρόγραμμα θέρμανσης ή απολύμανσης.

3.

Ξεπλύνετε προσεκτικά τις λεπίδες και καθαρίστε τις με σφουγγάρι ή υγρό πανί:

**ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:** Ποτέ μην βυθίζετε τη βάση μοτέρ σε νερό.

 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!** Μην αγγίζετε τις λεπίδες! Είναι πολύ κοφτερές.

 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!** Μην χρησιμοποιείτε ζεστά ή χλιαρά υγρά στο κύπελλο των 475 ml.

 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!** Μην βυθίζετε ΠΟΤΕ τη βάση μοτέρ σε νερό ή άλλο υγρό.

4.

Το φορητό μπλέντερ nutribullet® πρέπει να φυλάσσεται σε ασφαλές σημείο και σε όρθια θέση με το κύπελλο τοποθετημένο, έτσι ώστε να μην είναι εκτεθειμένες οι λεπίδες. Μην τοποθετείτε άλλα αντικείμενα πάνω από τη συσκευή όταν την αποθηκεύετε.

---

## Ανταλλακτικά

Για να παραγγείλετε ανταλλακτικά και άλλα εξαρτήματα, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα [nutribullet.com/shop/accessories](https://www.nutribullet.com/shop/accessories).



# Οδηγός συνταγών για το φορητό μπλέντερ nutribullet®

## Η ζωή είναι περίπλοκη. Η υγιεινή διατροφή όχι.

Υπέροχα smoothies, παντού. Αυτό είναι το φορητό μπλέντερ nutribullet®. Αυτή η συσκευή με το μικρό βάρος σας επιτρέπει να ετοιμάζετε τα αγαπημένα σας smoothie χωρίς καλώδια ή πρίζες. Αρκεί να τη φορτίσετε, να την πάρετε μαζί σας στο ταξίδι και να τη χρησιμοποιήσετε όποτε τη χρειαστείτε.

Είτε θέλετε ένα smoothie πρωτεϊνών για μετά την προπόνηση, ένα υγιεινό μικρογεύμα στο ταξίδι ή ένα υπέροχο και απολαυστικό κοκτέιλ δίπλα στην πισίνα, αυτό το εύχρηστο μπλέντερ σας προσφέρει τα πάντα όπου κι αν βρεθείτε. Ο φορτιστής USB-C τροφοδοτεί ένα μοτέρ για 15+ κύκλους ανάμειξης και το εύχρηστο καπάκι το καθιστά εύκολο στη μεταφορά για όλες τις περιπέτειές σας.

Για ξεκίνημα, σας παρουσιάζουμε μια μικρή συλλογή από εύκολες και υπέροχες συνταγές για καφέ με γάλα, smoothies, σάλτσες και μυρωδικά. Ρίξτε μια ματιά, αναμείξτε τα αγαπημένα σας υλικά και απολαύστε υπέροχες παρασκευές.

Ξεκινήστε τώρα.

# Δροσερό αρωματικό γάλα

## ΔΟΣΕΙΣ ΓΙΑ 1 ΜΕΡΙΔΑ

Υπέροχο δροσερό και κρεμώδες γάλα, πλούσιο σε ζεστά και πεντανόστιμα καρυκεύματα με αντιφλεγμονώδη και αντιοξειδωτική δράση.

250 ml	<b>ΓΑΛΑ ΒΡΩΜΗΣ ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ</b>
25 ml	<b>ΑΓΑΥΗ</b>
2	<b>ΞΕΦΛΟΥΔΙΣΜΕΝΗ ΠΙΠΕΡΟΡΙΖΑ ΚΟΜΜΕΝΗ ΣΕ ΛΕΠΤΕΣ ΦΕΤΕΣ</b>
7 g	<b>ΑΛΕΣΜΕΝΟΣ ΚΟΥΡΚΟΥΜΑΣ</b>
μία πρέζα	<b>ΛΙΩΜΕΝΟ ΜΑΥΡΟ ΠΙΠΕΡΙ</b>
1 g	<b>ΚΑΝΕΛΑ ΑΛΕΣΜΕΝΗ</b>
100 g	<b>ΠΑΓΟΣ</b>

- 1 Ρίξτε το **κύπελλο** όλα τα υλικά με τη σειρά που αναφέρονται.
- 2 Κλείστε το **καπάκι** και εκτελέστε έναν πλήρη κύκλο ανάμειξης.

## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ ΤΩΝ 300 ML

Θερμίδες 170, λιπαρά 1,5 g, υδατάνθρακες 38 g, φυτικές ίνες 3 g, σάκχαρα 16 g, πρωτεΐνες 2 g.

# Κρύο γάλα Μάτσα

## ΔΟΣΕΙΣ ΓΙΑ 1 ΜΕΡΙΔΑ

Το τσάι μάτσα δεν είναι ποτέ αρκετό. Αυτό είναι σίγουρο. Δεν χορταίνουμε ποτέ την πανίσχυρη ευεργετική δράση του πράσινου τσαγιού, ιδίως όταν συνδυάζεται τέλεια με ένα κρεμώδες κρύο γάλα.

250 ml **ΓΑΛΑ ΒΡΩΜΗΣ ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ**

25 ml **ΑΓΑΥΗ**

5 g **ΤΣΑΪ ΜΑΤΣΑ ΣΕ ΣΚΟΝΗ**

100 g **ΠΑΓΟΣ**

1 Ρίξτε το **κύπελλο** όλα τα υλικά με τη σειρά που αναφέρονται.

2 Κλείστε το **καπάκι** και εκτελέστε έναν πλήρη κύκλο ανάμειξης.

## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ ΤΩΝ 300 ML

Θερμίδες 190, λιπαρά 2 g, υδατάνθρακες 39 g, φυτικές ίνες 5 g, σάκχαρα 16 g, πρωτεΐνες 5 g.

# Smoothie με μπανάνα και φυστικοβούτυρο

## ΔΟΣΕΙΣ ΓΙΑ 1 ΜΕΡΙΔΑ

Ένα υπέροχο, πλούσιο και κρεμώδες smoothie που μπορεί να καταναλωθεί ως επιδόρπιο, αλλά και οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας χάρη στις θρεπτικές του ιδιότητες.

250 ml	<b>ΓΑΛΑ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ ΜΕ ΒΑΝΙΛΙΑ ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ</b>
15 ml	<b>ΣΙΡΟΠΙ ΣΦΕΝΔΑΜΟΥ</b>
½	<b>ΜΠΑΝΑΝΑ</b>
15 g	<b>ΦΥΣΤΙΚΟΒΟΥΤΥΡΟ</b>
5 g	<b>ΚΑΚΑΟ ΣΕ ΣΚΟΝΗ ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ</b>
100 g	<b>ΠΑΓΟΣ</b>

- 1 Ρίξτε το **κύπελλο** όλα τα υλικά με τη σειρά που αναφέρονται.
- 2 Κλείστε το **καπάκι** και εκτελέστε έναν πλήρη κύκλο ανάμειξης.

## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ ΤΩΝ 350 ML

Θερμίδες 260, λιπαρά 13 g,  
υδατάνθρακες 33 g, φυτικές ίνες 5 g,  
σάκχαρα 21 g, πρωτεΐνες 6 g.

# Smoothie κρέμας με πορτοκάλι

## ΔΟΣΕΙΣ ΓΙΑ 1 ΜΕΡΙΔΑ

Κρεμώδες γάλα καρύδας, γλυκό και αρωματικό πορτοκάλι, απαλή μπανάνα... συστατικά που θα λατρέψετε σε αυτό το υπέροχο smoothie.

200 ml	<b>ΓΑΛΑ ΚΑΡΥΔΑΣ ΣΕ ΚΟΝΣΕΡΒΑ</b>
2,5 ml	<b>ΕΚΧΥΛΙΣΜΑ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ</b>
1 ml	<b>ΕΚΧΥΛΙΣΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ</b>
5 ml	<b>ΣΙΡΟΠΙ ΣΦΕΝΔΑΜΟΥ</b>
½	<b>1 ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΚΟΜΜΕΝΟ ΣΤΑ 2</b>
½	<b>ΜΠΑΝΑΝΑ</b>
50 g	<b>ΠΑΓΟΣ</b>

- 1 Ρίξτε το **κύπελλο** όλα τα υλικά εκτός από τον πάγο, με τη σειρά που αναφέρονται.
- 2 Κλείστε το **καπάκι** και εκτελέστε έναν κύκλο ανάμειξης.
- 3 Αφαιρέστε το **καπάκι** και προσθέστε τον πάγο στο **κύπελλο**. Κλείστε το **καπάκι** και εκτελέστε έναν ακόμη κύκλο ανάμειξης.

## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ ΤΩΝ 300 ML

Θερμίδες 350, λιπαρά 24 g, υδατάνθρακες 30 g, φυτικές ίνες 4 g, σάκχαρα 20 g, πρωτεΐνες 3 g.

# Smoothie με μπανάνα και φράουλες

## ΔΟΣΕΙΣ ΓΙΑ 1 ΜΕΡΙΔΑ

Το τέλειο κλασικό smoothie. Προσθέστε μια μεζούρα σπόρους τσία για περισσότερες ίνες και Ω3 και ελάχιστο εκχύλισμα βανίλιας για πιο ευχάριστη γεύση. Στην υγεία σας!

250 ml **ΓΑΛΑ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ ΜΕ  
ΒΑΝΙΛΙΑ ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ**

2,5 ml **ΕΚΧΥΛΙΣΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ**

100 g **ΦΡΕΣΚΕΣ ΦΡΑΟΥΛΕΣ**

½ **ΜΠΑΝΑΝΑ**

15 g **ΣΠΟΡΟΙ ΤΣΙΑ**

100 g **ΠΑΓΟΣ**

1 Ρίξτε το **κύπελλο** όλα τα υλικά με τη σειρά που αναφέρονται.

2 Κλείστε το **καπάκι** και εκτελέστε έναν πλήρη κύκλο ανάμειξης.

## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ ΤΩΝ 350 ML

Θερμίδες 170, λιπαρά 5 g,  
υδατάνθρακες 28 g, φυτικές ίνες 8 g,  
σάκχαρα 13 g, πρωτεΐνες 4 g.

# Μαργαρίτα με μάνγκο

## ΔΟΣΕΙΣ ΓΙΑ 1 ΜΕΡΙΔΑ

Το κατεψυγμένο μάνγκο προσθέτει μια γλυκιά και δροσερή πινελιά στην κλασική μαργαρίτα. Γαρνίρετε το ποτήρι με λίγο καυτερό αλάτι για να έχετε το πλήρες φάσμα των γεύσεων.

30 ml	<b>ΧΥΜΟΣ ΜΟΣΧΟΛΕΜΟΝΟ</b>
75 ml	<b>ΤΕΚΙΛΑ</b>
30 ml	<b>TRIPLE SEC</b>
15 ml	<b>ΑΓΑΥΗ</b>
150 g	<b>ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ ΜΑΝΓΚΟ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΑΠΟΨΥΞΗ 10 ΛΕΠΤΩΝ</b>
μία πρέζα	<b>ΑΛΑΤΙ</b>
1	<b>ΜΙΑ ΦΕΤΑ ΜΟΣΧΟΛΕΜΟΝΟ ΓΙΑ ΓΑΡΝΙΡΙΣΜΑ</b>
	<b>ΤΑJIN ΓΙΑ ΓΑΡΝΙΡΙΣΜΑ</b>

- 1 Ρίξτε το **κύπελλο** όλα τα υλικά με τη σειρά που αναφέρονται.
- 2 Κλείστε το **καπάκι** και εκτελέστε έναν πλήρη κύκλο ανάμειξης.
- 3 **Αν θέλετε, πασπαλίστε το χείλος ενός ποτηριού με Tajin:** τρίψτε μια φέτα μοσχολέμονο στο χείλος και στη συνέχεια βυθίστε το στο Tajin. Αδειάστε το smoothie στο ποτήρι.

## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ

### ΤΩΝ 177 ML

θερμίδες 190, λιπαρά 0 g,  
υδατάνθρακες 26 g, φυτικές ίνες 2 g,  
σάκχαρα 22 g, πρωτεΐνες 0 g.

# Pancake

## Δόσεις για: 2 μερίδες

Αυτά τα αφράτα pancakes με αλεύρι βρώμης είναι ένα πεντανόστιμο και υγιεινό στοιχείο για κάθε πρωινό.

120 ml	<b>ΓΑΛΑ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ</b>
2,5 ml	<b>ΕΚΧΥΛΙΣΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ</b>
45 g	<b>ΝΙΦΑΔΕΣ ΒΡΩΜΗΣ</b>
½	<b>ΜΠΑΝΑΝΑ</b>
10 g	<b>ΛΙΝΑΡΟΣΠΟΡΟΣ</b>
1,5 g	<b>ΚΑΝΕΛΑ</b>
μία πρέζα	<b>ΑΛΑΤΙ</b>

## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ ΤΩΝ 270 G, ΓΙΑ 4 PANCAKES

Θερμίδες 220, λιπαρά 6 g,  
υδατάνθρακες 35 g, φυτικές ίνες 7 g,  
σάκχαρα 5 g, πρωτεΐνες 8 g.

- 1 Ρίξτε τη βρώμη στο **κύπελλο**.
- 2 Κλείστε το **καπάκι** και χτυπήστε την για έναν κύκλο, ώστε να σχηματιστεί το αλεύρι.
- 3 Αφού αλέσετε τη βρώμη, αφαιρέστε το **καπάκι** και προσθέστε τα υπόλοιπα υλικά στο **κύπελλο** με τη σειρά που αναφέρονται.
- 4 Κλείστε το **καπάκι** και χτυπήστε τα. Αν χρειάζεται, ανακινήστε το μπλέντερ για να ανακατευτούν τα υλικά και χτυπήστε τα πάλι.



# Σάλτσα

## Δόσεις για: 8 μερίδες

Η φρέσκια σάλτσα παρασκευάζεται σε μια στιγμή με αυτό το εύκολο και εύγευστο μείγμα από ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι και σκόρδο.

120 g	<b>ΨΙΛΟΚΟΜΜΕΝΗ ΝΤΟΜΑΤΑ ΜΕ ΧΥΜΟ ΣΕ ΚΟΥΤΙ</b>	1 Ρίξτε το <b>κύπελλο</b> όλα τα υλικά με τη σειρά που αναφέρονται.
100 g	<b>ΚΟΚΚΙΝΗ ΠΙΠΕΡΙΑ ΣΕ ΚΟΜΜΑΤΙΑ</b>	2 Κλείστε το <b>καπάκι</b> και <b>ΧΤΥΠΗΣΤΕ ΜΕ ΔΙΑΚΟΠΕΣ</b> έως ότου επιτευχθεί η επιθυμητή υφή.
15 g	<b>ΤΡΙΜΜΕΝΟ ΚΡΕΜΜΥΔΙ</b>	
2	<b>ΣΚΕΛΙΔΕΣ ΣΚΟΡΔΟ</b>	
1 g	<b>ΨΙΛΟΚΟΜΜΕΝΗ ΚΑΥΤΕΡΗ ΠΙΠΕΡΙΑ</b>	
3 g	<b>ΑΛΑΤΙ</b>	
1 g	<b>ΜΑΥΡΟ ΠΙΠΕΡΙ</b>	

## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ ΤΩΝ 35 GR

θερμίδες 5, λιπαρά 0 g,  
υδατάνθρακες 1 g, φυτικές ίνες 0 g,  
σάκχαρα 1 g, πρωτεΐνες 0 g.

# Σάλτσα με κρεμμύδι και άνηθο

## Δόσεις για: 8 μερίδες

Αυτή η κρεμώδης σάλτσα δίνει μια δροσερή και ευχάριστη γεύση σε όλα σχεδόν τα φαγητά, από τις σαλάτες ως τα δημητριακά και τα φαλάφελ.

80 g	<b>ΠΛΗΡΕΣ ΓΙΑΟΥΡΤΙ</b>
15 ml	<b>ΧΥΜΟΣ ΛΕΜΟΝΙΟΥ</b>
35 g	<b>ΑΓΓΟΥΡΑΚΙ ΣΕ ΦΕΤΕΣ</b>
2,5 g	<b>ΑΛΑΤΙ</b>
3,5 g	<b>ΚΡΕΜΜΥΔΙ ΣΕ ΣΚΟΝΗ</b>
3-5	<b>ΒΛΑΣΤΑΡΙΑ ΦΡΕΣΚΟΣ ΑΝΗΘΟΣ</b>
4	<b>ΦΥΛΛΑ ΜΕΝΤΑΣ</b>

- 1 Ρίξτε το **κύπελλο** όλα τα υλικά με τη σειρά που αναφέρονται.
- 2 Κλείστε το **καπάκι** και εκτελέστε έναν πλήρη κύκλο ανάμειξης. Αν χρειάζεται, εκτελέστε έναν δεύτερο κύκλο.

## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ ΤΩΝ 30 GR

Θερμίδες 30, λιπαρά 1,5 g, υδατάνθρακες 2 g, φυτικές ίνες 0 g, σάκχαρα 1 g, πρωτεΐνες 3 g.

# Βινεγκρέτ με βατόμουρα

## Δόσεις για: 8 μερίδες

Μια υπέροχη πικάντικη σάλτσα, ιδανική για οποιοδήποτε μείγμα φρέσκων λαχανικών.

120 ml	<b>ΕΞΤΡΑ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ</b>
15 ml	<b>ΜΗΛΟΞΙΔΟ</b>
30 ml	<b>ΞΙΔΙ ΚΟΚΚΙΝΟΥ ΚΡΑΣΙΟΥ</b>
60 g	<b>ΦΡΕΣΚΑ ΒΑΤΟΜΟΥΡΑ</b>
1	<b>ΣΚΕΛΙΔΑ ΣΚΟΡΔΟ ΚΟΜΜΕΝΗ ΣΤΑ 2</b>
3 g	<b>ΑΛΕΣΜΕΝΟ ΣΙΝΑΠΙ</b>
1 g	<b>ΑΛΑΤΙ</b>

- 1 Ρίξτε το **κύπελλο** όλα τα υλικά με τη σειρά που αναφέρονται.
- 2 Κλείστε το **καπάκι** και εκτελέστε έναν πλήρη κύκλο ανάμειξης.

## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ ΤΩΝ 30 ML

Θερμίδες 130, λιπαρά 14 g,  
υδατάνθρακες 1 g, φυτικές ίνες 1 g,  
σάκχαρα 0 g, πρωτεΐνες 0 g.

**Capital Brands Distribution, LLC | [nutribullet.com](https://nutribullet.com) | Με την επιφύλαξη κάθε δικαιώματος.**

Το nutribullet® Portable Blender αποτελεί εμπορικό σήμα της CapBran Holdings, LLC που έχει καταχωριστεί στις Η.Π.Α. και παγκοσμίως.

Το πραγματικό προϊόν μπορεί να είναι διαφορετικό από αυτό που απεικονίζεται στις εικόνες. Καταβάλλουμε συνεχείς προσπάθειες για τη βελτίωση των προϊόντων μας, συνεπώς οι προδιαγραφές που περιέχονται στο παρόν υπόκεινται σε αλλαγές χωρίς προηγούμενη ειδοποίηση.

**230606\_NBXX350**