

KALORIK®

Since 1930

NUTRITION BLENDER LICUADORA NUTRICIONAL MÉLANGEUR NUTRITION

EN.....4
ES16
FR.....29



NBL 43216

120V~60Hz 1000W (8.3A)

PARTS DESCRIPTION/ DESCRIPTION DES ÉLÉMENTS



PARTS DESCRIPTION / DESCRIPTION DES ÉLÉMENTS

ENGLISH:

- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| 1. Blending cup (34 oz) | 6. Grinding cup (15.2 oz) |
| 2. Cross blade | 7. Flat blade |
| 3. Motor base | 8. Storage lids |
| 4. Control Panel | 9. Flip-top lid |
| 5. Rubber feet | |

ESPAÑOL:

- | | |
|--------------------------|--------------------------------|
| 1. Recipiente de licuado | 6. Recipiente de molienda |
| 2. Cuchilla cruzada | 7. Cuchilla plana |
| 3. Base del motor | 8. Tapa para
almacenamiento |
| 4. Panel de control | 9. Tapa abatible |
| 5. Pies de goma | |

FRANÇAIS:

- | | |
|-----------------------------|----------------------------------|
| 1. Gobelet de mélange (1 L) | 6. Tasse de broyage (450 mL) |
| 2. Lames croisées | 7. Lame plate |
| 3. Base du moteur | 8. Couverture fermé |
| 4. Panneau de contrôle | 9. Couverture de voyage
fermé |
| 5. Pieds de caoutchouc | |

IMPORTANT SAFEGUARDS

When using electrical appliances, basic safety precautions should always be followed. Read and follow all the below instructions to get the most out of your nutrition blender.

1. READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USE!

2. Check that the voltage in your home corresponds to that stated on the appliance.
3. There is a potential risk of injury from misuse.
4. To protect against electrical shock, fire or personal injury, do not immerse cord, plugs, or the appliance in water or other liquid.
5. Close supervision is necessary when any appliance is used by or near children. As a rule, this appliance is not intended to be used by children.
6. Children should not play with the device.
7. The device may not be used by individuals with reduced physical, sensory or mental capabilities or by individuals lacking the necessary experience and knowledge, unless they are supervised or have been given special instructions regarding the use of this device in a safe way, and are aware of the hazards involved.
8. Unplug from outlet when not in use and before assembly, disassembly, or cleaning. Disconnect when leaving unattended.
9. Turn off the device and disconnect it from the power source before changing accessories or approaching moving parts.
10. Do not operate any appliance with a damaged cord or plug or after the appliance malfunctions or has been damaged in any manner. Return the appliance to the nearest authorized service facility for examination, repair, or adjustment.
11. The use of accessory attachments not recommended by the appliance manufacturer may cause injuries.
12. Do not use outdoors, household use only
13. Do not let the cord hang over the edge of a table or counter, or touch hot surfaces.
14. Do not place on or near a hot gas or electric burner, or in a heated oven.
15. Do not submerge the appliance or its cord in water or any other liquid. Danger of electric shock!

16. Do not touch the appliance if it falls into water. First, remove the plug from the wall socket, turn the appliance off, and send it to an authorized service center for repair.
17. To disconnect, remove the plug from wall outlet. Do not pull from the cord. Do not unplug with a wet hand.
18. Never attempt tooling or repair or to open the appliance yourself. Danger of electric shock.
19. Do not bend cord or wrap it tightly around the appliance.
20. Blades are sharp. Be very careful when handling.
21. Assemble the blade base and cup tightly to prevent leaking.
22. Never place the blade directly on the motor base without the cup in place when in use.
23. Do not put hot ingredients (greater than 150°F) into the cups.
24. Remove all hard kernels from fruit before blending.
25. This device is not intended for commercial use. Household use only.
26. Do not use the appliance for anything other than intended use.
27. Do not place any of the following materials in the appliance: paper, cardboard, plastic, and the like.
28. Do not leave unit unattended when in use.
29. Avoid contact with moving parts.
30. Never operate the appliance when the cup is empty and do not attempt to remove the cup from the base before the blades come to a complete stop.
31. Warning: misuse may cause serious injury. Care is needed when handling cutting blades, especially when removing the blade from the bottle, emptying the bottle and during cleaning.
32. This appliance is designed with an overheat protection system in its motor which will be activated when the motor is overheated. If the device overheats, turn it off, unplug it, and wait for the machine to cool down completely before reuse.
33. Keep any utensils out of container while blending to reduce the risk of damage to the blender. The blender should only be used with food.
34. Do not place the appliance against a wall or against other appliances.
35. Always place the appliance on a stable, horizontal, and level surface.
36. **WARNING:** When nutrition blending, take special care when blending ingredients with pits and seeds that may be harmful, and

remove unwanted toxic pits and seeds from your ingredients before blending. Do not blend the following: Apple seeds, apricot pits, cherry pits, plum pits, peach pits.

37. Avoid blending bones, meats, whole nuts, overly frozen fruits and vegetables, dough, or any ingredients that are extremely hard.

SAVE THESE INSTRUCTIONS HOUSEHOLD USE ONLY

POLARIZED PLUG INSTRUCTIONS

This appliance is equipped with a polarized plug (one blade is wider than the other). To reduce the risk of electric shock, this plug will fit into the polarized outlet only one way. If the plug does not properly fit into the outlet at first, reverse it. If it still does not fit, contact a competent qualified electrician. **Do not attempt to modify the plug in any way.**

SHORT CORD INSTRUCTIONS

A short power supply cord is provided to reduce the hazards resulting from becoming entangled in or tripping over a longer cord. Extension cords may be used if care is exercised in their use.

- The electrical rating of the extension cord should be at least that of the appliance. If the electrical rating of the extension cord is too low, it could overheat and burn.
- The resulting extended cord should be arranged so that it will not drape over the countertop or tabletop where it can be pulled on by children or tripped over.

BEFORE THE FIRST USE

- Unpack the appliance and its accessories and wash the accessories in hot, soapy water and then wipe them dry with a paper towel. Rinse and dry thoroughly. If you want to clean the motor base, use a damp cloth, do not immerse it in water.

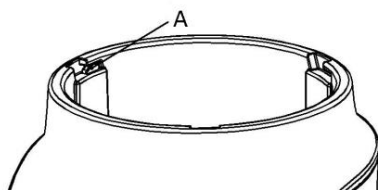
OPERATING INSTRUCTIONS

1. Place the motor base on a solid, flat, level surface.
2. Fill the blending cup with your desired ingredients and screw blade base firmly on cup by turning it clockwise. The flat blades and grinder cup can be used for grinding spices such as nutmeg and coffee. The double cross blades with blending cup are designed to optimize nutrition extraction when blending ingredients for smoothies and shakes. See "Tips & tricks" section for additional notes.

Note: Do not exceed MAX markings on the cup.

3. Rotate the blade base onto the motor base by turning in the clockwise direction. Ensure the blade base is firmly locked in to prevent spills or leaks.
4. Plug in the appliance.
5. Press the ON/OFF button to turn the appliance on. Press the LOW/HIGH button once to blend continuously at low speed. Press it again to increase to high speed blending.
6. Use the PULSE button to blend or chop ingredients at high speed in seconds. Keep the PULSE button pressed until desired consistency is reached. NOTE: The pulse function should not be used continuously for more than 30 seconds.
7. After use, press the ON/OFF button to switch off the appliance and unplug before cleaning.

NOTE: This product is equipped with 1 safety switch (A) located on the motor base. If the blade is not properly assembled, the safety switch will prevent the blender from functioning. Do not attempt to tamper or tool with the safety switch as it can damage the appliance.



Important:

1. When blending, be sure to cut the ingredients into small pieces if the food is solid. Always add liquids when blending solid foods—this will make blending much easier and protect your blender from damage from overheating.
2. Tightly screw on the blade base to prevent leaks. If you decide your concoction needs more blending and you screw the lid back on the cup, make sure you do so in a way that avoids any liquids from leaking or spilling.
3. The appliance will stop automatically after 50 seconds of continuous blending. To prevent overheating, remember to let the appliance rest for 5 minutes between cycles. After 5 cycles, let the appliance cool down completely to prolong the life of your blender.
4. Never put hard objects into the blender as they may damage the blade(s) or cup. Remove kernels, seeds, and pits from fruits before blending—neither you nor your blender will appreciate them in your smoothie.
5. Do not exceed 4.2 oz (120 g) when using the spice grinder. Let the appliance cool for 5 minutes after 30 seconds of continuous spice-grinding. Let appliance cool completely after 5 cycles. You can also use the pulse function for smaller quantities to get a quick grinding done.
6. The PULSE button may also be used when crushing ice and when cleaning. Always add a little bit of water when crushing ice.
7. Make sure you clean everything thoroughly after each use.

Now let's get shaking!

Tips and Tricks for Nutrition Blending

Getting the biggest vitality boost from your smoothies, shakes, and blends is all about what you put into it, and how. While there are

endless variations and combinations that can be achieved, starting off with a few basics can go a long way to getting the most out of your Kalorik Nutrition Blender. We'll give you a few pointers and recipes to get you started, and you can take it the rest of the way to find out what works best for you!

Nutrition blending 101*:

The Kalorik Nutrition Blender can perform a variety of tasks, including spice grinding, ice-crushing, and smoothie making. For a quick shake or a snack on-the-go, the Kalorik Nutrition Blender has got your back. Just make sure to take proper care of it to ensure it lives up to its fullest potential.

First, let's talk ratios

Generally, a nice, thick smoothie will keep a ratio of 1-part liquid to 2-parts solid. If you prefer a thinner blend, feel free to adjust this ratio until you achieve your desired consistency. Be careful not to overfill past the cup's maximum capacity. Just remember that if you add semi-liquid ingredients, like yogurts, this will affect the texture and consistency of the blend.

Next, how to fill

There are endless combos of ingredients that you can add to your smoothies. Below is a basic order that will help you achieve smoother results more easily.

First: Leafy Greens

It wouldn't be a power smoothie without sneaking in that boost of veggies! If you put in your leafy greens first, it's easier to smush them down and pack in as many nutrients as possible! Fresh or frozen, filling your blender cup about halfway (2 cups) with leafy greens is a great way to get a nutrient and vitamin boost! For a stronger flavor, you can choose greens like Arugula or Kale. For a milder flavoring, opt for greens like spinach and cabbage.

Second: Fruits and Veggies

Whether you're going all out with your fruit smoothie, or want to mix it up with a few more veggies, now is the time to add them in. Their weight will do nicely to bring everything down as you blend to get a smooth result. Aim for a total of 1-2 cups of frozen or fresh fruits and veggies. Remember to balance out both flavor and texture when picking out your bases—fruits like bananas, mangoes, and avocado will create a creamier consistency, while ingredients like cucumber and strawberries will create a fresher flavor and thinner blend.

Third: Pick your Liquids

Fill liquids up to max line. This is another opportunity to make it how you please. You can use milk, soy milk, or fortified almond milk for a calcium boost, or opt for coconut water or unsweetened ice tea for a fresher taste. **Always** add liquids to smoothie blends. Just make sure not to overfill!

Finally: Enhance with Add-ins

Add-ins are a great way to elevate your smoothie game to the next level. You can choose to add in nuts or seeds, herbs or spices, grains or flavorings, or go wild with a mix of any! Just remember, a little goes a long way!

Leafy Greens: (1-2 cups, 2 nice handfuls)	
○ Spinach ○ Kale ○ Arugula ○ Collard greens ○ Red Lettuce	○ Celery ○ Cabbage ○ Swiss chard ○ Romaine lettuce ○ Dandelion greens
Fruits and Veggies : (1 cup total)	
○ Banana ○ Apple ○ Strawberries ○ Grapefruit ○ Grapes ○ Blueberries	○ Blackberries ○ Cranberries ○ Oranges ○ Lemons / limes ○ Pears ○ Goji berries

○ Guava ○ Kiwifruit ○ Mango ○ Pineapples ○ Figs ○ Raspberries ○ Açai berries	○ Pomegranate ○ Cucumber ○ Broccoli ○ Baby carrots ○ Beets ○ Pumpkin ○ Zucchini
Liquids : (up to max line)	
○ Water ○ Fruit juice ○ Cranberry ○ Orange ○ Pomegranate ○ Unsweetened iced tea ○ Coconut water or milk	○ Cow's milk ○ Unsweet Soy milk ○ Unsweet Almond milk ○ Unsweet Hemp milk ○ Unsweet Oat milk ○ Plain Greek yogurt (add milk or water)
Enhancers :	
○ 1 tbsp Chia or flax seeds ○ 1 tsp ginger or turmeric powder ○ 1 tbsp nut butter (almond, peanut, cashew, etc) ○ 1 tbsp pumpkin seeds (pepitas) ○ ½ tbsp sesame seeds ○ 1 tbsp sunflower seeds ○ 1 tbsp hemp seeds ○ ½ tsp vanilla extract	○ Cilantro ○ Mint ○ Basil ○ Cardamom ○ Cinnamon ○ Nutmeg ○ 1 tbsp Chopped pecans** ○ 1 tbsp Almonds** ○ 1 tbsp cashews** ○ 2 tbsp shredded coconut ○ 3 tbsp rolled oats

Remember! You can always buy frozen versions of most of these ingredients to make sure you prolong the amount of time you can use them and prevent waste!

Sample recipes to get you started:

Apple Pie

- 1 cup raw cabbage
- 1 medium apple

- Unsweet Almond milk
- 1 tbsp chopped pecans
- ½ tsp cinnamon
- Pinch of nutmeg
- 3 tbsp rolled oats

Lean, green, veggie machine

- 1-2 cups kale
- ½ avocado
- 1 kiwifruit
- Unsweetened green tea
- 1 tbsp hemp seeds

Berry Classy

- 1-2 cups spinach
- ½ cup strawberries
- ½ medium banana
- ½ cup açai berries
- Oat milk
- 1 tbsp chia seeds
- 2 tbsp shredded coconut

Afternoon boost

- 1-2 cups celery greens
- ½ cup cucumber
- 1 medium pear
- Water
- 4-5 mint leaves

Note: make sure that none of the additions may adversely impact your health. If you are taking any special medication, especially for cholesterol-related reasons, check with your doctor before trying out our recipes (or making your own)!

*All tips and guidelines are suggestions and should not be taken in place of professional medical advice. Consult your doctor or a qualified dietitian for personalized health recommendations.

**For raw or whole nuts, soak overnight for best results

CLEANING AND MAINTENANCE

- Unplug the appliance before cleaning.
- Always switch off the device, unplug and let it cool down before cleaning or maintenance to avoid electric shock and burns.
- Never immerse motor base or power cord in water to clean it. Use a damp cloth and dry thoroughly. Do not place it in the dishwasher.
- Disassemble accessories after each use and wash them in soapy water. Rinse and dry thoroughly. All accessories are dishwasher safe—just make sure the temperature does not go over 140°F. You can also fill the cup halfway with soapy water, close tightly, and use the pulse function for a quick cleaning if needed.
- NEVER use abrasive cleansers as this may scratch the surface of the housing.

Any other servicing should be performed by an authorized service representative.

GET MORE OUT OF YOUR BLENDER

Browse Chef-created recipes specifically made for your Kalorik product. Visit our website **www.kalorik.com** to see our extensive recipe library and start cooking. Sign up for the Kalorik email mailing list to receive special offers and recipes, and connect with us on social media for daily inspiration.

WARRANTY

We suggest that you complete and return the enclosed Product Registration Card promptly to facilitate verification of the date of original purchase. However, return of the Product Registration Card is not a condition of these warranties. You can also fill out this warranty card online, at the following address: www.KALORIK.com

This KALORIK product is warranted in the U.S.A. and in Canada for 1 year from the date of purchase against defects in material and workmanship. This warranty is not transferable. Keep the original sales receipt. Proof of purchase is required to obtain warranty performance.

During this period, if the KALORIK product, upon inspection by KALORIK, is proven defective, it will be repaired or replaced, at Kalorik's option, without charge to the customer. If a replacement product is sent, it will carry the remaining warranty of the original product.

This warranty does not apply to any defect arising from a buyer's or user's misuse of the product, negligence, failure to follow KALORIK instructions noted in the user's manual, use on current or voltage other than that stamped on the product, wear and tear, alteration or repair not authorized by KALORIK, or use for commercial purposes. There is no warranty for glass parts, glass containers, filter basket, blades and agitators. There is also no warranty for parts lost by the user.

ANY WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS WITH RESPECT TO THIS PRODUCT IS ALSO LIMITED TO THE ONE YEAR LIMITED WARRANTY PERIOD.

Some states do not allow limitation on how long an implied warranty lasts or do not allow the exclusion of incidental or consequential damages, so the above limitations may not apply to you. This warranty gives you specific legal rights, and you may also have other rights which vary from state to state.

If the appliance should become defective within the warranty period and more than 30 days after date of purchase, do not return the appliance to the store: often, our Customer Service Representatives can help solve the problem without having the product serviced. If

servicing is needed, a Representative can confirm whether the product is under warranty and direct you to the nearest service location.

If this is the case, send the product via your pre-paid postage back to Kalorik, along **with proof of purchase** and a **return authorization number** indicated on the outer package, given by our Customer Service Representatives. Send to the authorized KALORIK Service Center (please visit our website at www.KALORIK.com or call our Customer Service Department for the address of our authorized KALORIK Service Center).

When sending the product, please include a letter explaining the nature of the claimed defect.

If you have additional questions, please call our Customer Service Department (please see below for complete contact information), Monday through Thursday from 9:00am - 5:00pm (EST) and Friday from 9:00am - 4:00pm (EST). Please note hours are subject to change.

If you would like to write, please send your letter to:

KALORIK Customer Service Department

Team International Group of America Inc.
16175 NW 49th Avenue
Miami Gardens, FL 33014 USA

Or call:

Toll Free: +1 888-521-TEAM / +1 888-KALORIK

Only letters can be accepted at this address above. Shipments and packages that do not have a return authorization number will be refused.

MEDIDAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Cuando se utilizan aparatos eléctricos, siempre se deben seguir las precauciones básicas de seguridad. Lea y siga todas las instrucciones a continuación para aprovechar al máximo su licuadora nutricional.

1. **¡LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE USARLA!**
2. Verifique que el voltaje en su hogar corresponda con el indicado en el aparato.
3. Existe un riesgo de sufrir lesiones personales si el aparato es utilizado incorrectamente.
4. Para protegerse contra descargas eléctricas, incendios o lesiones personales, no sumerja el cable, los enchufes o el aparato en agua o cualquier otro tipo de líquido.
5. Es necesaria una supervisión cercana cuando cualquier aparato es utilizado por niños o cerca de ellos. Como regla general, este aparato no está diseñado para ser utilizado por niños.
6. No permita que niños jueguen con el dispositivo.
7. El dispositivo no puede ser utilizado por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o por personas que carecen de la experiencia y los conocimientos necesarios, a menos que: estén bajo supervisión, se les haya dado instrucciones especiales sobre el uso de este dispositivo de forma segura, y/o sean conscientes de los peligros que pueden estar involucrados.
8. Desenchufe el dispositivo del tomacorriente cuando no esté en uso y antes de ensamblar, desensamblar o limpiar. También asegúrese de desconectarlo cuando lo deje desatendido.
9. Apague el dispositivo y desconéctelo de la toma de corriente antes de cambiar accesorios o acercarse a piezas móviles.
10. No opere ningún artefacto con un cable o enchufe dañado o después de que el artefacto haya funcionado mal o sido dañado de alguna manera. Devuelva el aparato al centro de servicio autorizado más cercano para que sea examinado, reparado o ajustado.
11. El uso de accesorios no recomendados por el fabricante del aparato puede causar lesiones.
12. No use al aire libre, solo para uso doméstico
13. No deje que el cable cuelgue del borde de una mesa o mostrador, ni que toque superficies calientes.

14. No lo coloque sobre o cerca de un quemador de gas o eléctrico caliente, o de un horno caliente.
15. No sumerja el aparato ni el cable en agua o ningún otro líquido.
¡Peligro de descarga eléctrica!
16. No toque el aparato si cae al agua. Primero, retire el enchufe de la toma de corriente, apague el aparato y envíelo a un centro de servicio autorizado para su reparación.
17. Para desconectar, retire el enchufe del tomacorriente. No tire del cable. No desenchufe con las manos mojadas.
18. Nunca intente reparar o abrir el aparato usted mismo. Corre peligro de descarga eléctrica.
19. No doble el cable ni lo enrolle alrededor del aparato.
20. Las cuchillas son afiladas. Tenga mucho cuidado al manipularlas.
21. Ensamble la base de la cuchilla y el recipiente firmemente para evitar fugas.
22. Nunca coloque la cuchilla directamente sobre la base del motor sin que el recipiente este en su lugar, cuando el dispositivo esté en uso.
23. No ponga ingredientes calientes (a más de 150 ° F) en los recipientes.
24. Retire todos los granos duros de la fruta antes de licuar.
25. Este dispositivo no está diseñado para uso comercial. Solo para uso doméstico.
26. No utilice el aparato para ningún otro fin que no sea el indicado.
27. No coloque ninguno de los siguientes materiales dentro del aparato: papel, cartón, plástico o similares.
28. No deje la unidad desatendida cuando esté en uso.
29. Evite el contacto con las piezas móviles.
30. Nunca opere el aparato cuando el recipiente esté vacío y no intente quitar el recipiente de la base antes de que las cuchillas se detengan por completo.
31. Advertencia: el uso indebido puede causar lesiones graves. Es necesario tener cuidado al manipular las cuchillas de corte, especialmente al retirar la cuchilla del recipiente, vaciar el recipiente y durante la limpieza.
32. Este aparato está diseñado con un sistema de protección contra sobrecalentamiento en su motor que se activará cuando el motor se sobrecaliente. Si el dispositivo se sobrecalienta, apáguelo,

desenchúfelo y espere a que la máquina se enfríe completamente antes de volver a usarla.

33. Mantenga los utensilios fuera del recipiente mientras licúa para reducir el riesgo de dañar la licuadora. La licuadora solo debe usarse con alimentos.
34. No coloque el aparato contra una pared o contra otros aparatos.
35. Coloque siempre el aparato sobre una superficie estable, horizontal y nivelada.
36. ADVERTENCIA: Al licuar, tenga especial cuidado al mezclar ingredientes con huesos y semillas que puedan ser dañinas. Elimine huesos y semillas tóxicas no deseadas de sus ingredientes antes de mezclar. No mezcle lo siguiente: semillas de manzana, huesos de albaricoque, huesos de cereza, huesos de ciruela, huesos de durazno.
37. Evite mezclar huesos, carnes, nueces enteras, frutas y verduras demasiado congeladas, masa o cualquier ingrediente que sea **extremadamente duro**.

GUARDE BIEN ESTAS INSTRUCCIONES SOLO PARA USO DOMÉSTICO

INSTRUCCIONES PARA ENCHUFE POLARIZADO

Este aparato está equipado con un enchufe polarizado (una clavija es más ancha que la otra). Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, este enchufe entra en el tomacorriente polarizado en un solo sentido. Si el enchufe no entra completamente en el tomacorriente, gire el enchufe. Si después de esto aun no encaja, contacte a un técnico electricista calificado. **No intente modificar el enchufe de ninguna manera.**

INSTRUCCIONES PARA CABLE CORTO

Se proporciona un cable de alimentación corto para reducir el riesgo de que alguien se enrede o tropiece con un cable largo. Los cables de extensión pueden ser utilizados si se tiene cuidado durante su uso.

- La clasificación eléctrica del cable de extensión debe ser al menos igual a la del aparato. Si la clasificación eléctrica del cable de extensión es demasiado baja, este podría recalentarse y prenderse en fuego.
- El cable extendido resultante debe colocarse de manera que no cuelgue del mostrador o mesa, para así prevenir que los niños puedan halarlo o tropezar con él.

ANTES DEL PRIMER USO

- Desembale el aparato y sus accesorios. Lávelos en agua caliente con jabón y luego séquelos con una toalla de papel. Enjuague y seque completamente. Si desea limpiar la base del motor, use un paño húmedo, no lo sumerja en agua.

INSTRUCCIONES DE OPERACIÓN

1. Coloque la base del motor sobre una superficie sólida, plana y nivelada.
2. Llene el recipiente con los ingredientes que desee y ajuste la base de la cuchilla firmemente en el recipiente girándola en el sentido de las agujas del reloj. Las cuchillas planas y el recipiente de molienda se pueden utilizar para moler especias como nuez moscada y café. Las cuchillas cruzadas, por su parte, están diseñadas para optimizar la extracción de nutrientes de ingredientes para mezclas y/o batidos. Consulte la sección "Consejos y trucos" para obtener información adicional.

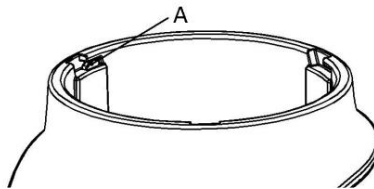
Nota: No exceda las marcas de "MAX" en el recipiente.

3. Ajuste la base de la cuchilla sobre la base del motor, girando siempre en el sentido de las agujas del reloj. Asegúrese de que la tapa esté firmemente cerrada para evitar derrames o fugas.
4. Enchufe el aparato.
5. Presione el botón ON / OFF para encender el aparato. Presione el botón LOW / HIGH una vez para licuar continuamente a baja

velocidad y presiónelo nuevamente para incrementar la potencia y licuar a alta velocidad.

6. Utilice el botón PULSE para mezclar o cortar ingredientes a alta velocidad en segundos. Mantenga pulsado el botón PULSE hasta que se alcance la consistencia deseada. NOTA: La función de pulso no debe utilizarse continuamente durante más de 30 segundos.
7. Después del uso, presione el botón ON / OFF para apagar el aparato. Desenchufe antes de limpiar.

NOTA: Este producto está equipado con 1 interruptor de seguridad (A) ubicado en la base del motor. Si la cuchilla no está ensamblada correctamente, el interruptor de seguridad evitará que la licuadora funcione. No intente mover o manipular el interruptor de seguridad, ya que puede dañar el aparato.



Importante:

1. Al licuar, asegúrese de cortar los ingredientes en trozos pequeños si la comida es sólida. Además, recuerde siempre agregar líquidos al licuar alimentos sólidos ya que esto facilitará el proceso de licuado y protegerá su licuadora de daños por sobrecalentamiento.
2. Atornille firmemente la base de la cuchilla para evitar fugas. Si decide que necesita más mezcla y necesita desenroscar la base de la cuchilla, asegúrese de hacerlo de una manera que evite que los líquidos goteen o se derramen.
3. El aparato se detendrá automáticamente después de 50 segundos de licuado continuo. Para evitar sobrecalentamiento, recuerde dejar reposar el aparato durante 5 minutos entre

ciclos. Después de 5 ciclos, deje que el aparato se enfríe por completo para prolongar la vida útil de su licuadora.

4. Nunca deje objetos duros dentro de la licuadora ya que pueden dañar las cuchillas o el recipiente. Retire granos, semillas y huesos de las frutas antes de licuarlas; ni usted ni su licuadora las apreciarán en su batido.
5. No exceda 120 g (4.2 oz) cuando use el recipiente de molienda. Deje que el aparato se enfríe durante 5 minutos después de 30 segundos de trituración continua de especias. Deje que el aparato se enfríe completamente después de 5 ciclos. También puede utilizar la función de pulso para cantidades más pequeñas para obtener un triturado rápido.
6. El botón PULSE también se puede utilizar al triturar hielo y al limpiar. Siempre agregue un poco de agua al triturar hielo.
7. Asegúrese de limpiar todo a fondo después de cada uso.

¡Ahora, vamos a mezclar!

Consejos y Trucos Para Mezclar Nutrientes

Obtener el mayor impulso de vitalidad de sus batidos, malteadas y mezclas se trata de que es lo que les pone dentro y cómo. Si bien hay infinitas variaciones y combinaciones que se pueden lograr, comenzar con algunos conceptos básicos puede ser de gran ayuda para aprovechar al máximo su Licuadora Nutricional Kalorik. Le daremos algunos consejos y recetas para que comience, y después pueda seguir el resto del camino hasta descubrir qué funciona mejor para usted.

Licuar nutrientes 101 *:

La Licuadora Nutricional Kalorik puede realizar una variedad de tareas, como moler especias, triturar hielo y hacer batidos. Para un batido rápido o un refrigerio para llevar, la Licuadora Nutricional Kalorik será su mejor compañera. Solo asegúrese de cuidarla adecuadamente para asegurarse de que pueda operar a su máximo potencial.

Primero, hablemos de proporciones.

Generalmente, un batido agradable y espeso mantendrá una proporción de una parte de líquido por 2 partes de sólido. Si prefiere una mezcla más fina, puede ajustar esta proporción hasta lograr la consistencia deseada. Tenga cuidado de no sobrellenar más allá de la capacidad máxima del recipiente. Solo recuerde que si agrega ingredientes semilíquidos, como yogures, estos afectarán la textura y consistencia de su mezcla.

A continuación, cómo llenar

Hay combinaciones infinitas de ingredientes que puede agregar a sus batidos. A continuación, se le mostrará un orden básico que lo ayudará a lograr resultados más suaves con mayor facilidad.

Primero: Verduras de hojas verdes

¡No sería un batido poderoso si faltara aquel impulso que le dan las verduras! Si pone las verduras primero, es más fácil aplastarlas y acumular el máximo de nutrientes posible. Frescas o congeladas, llenar el recipiente de la licuadora hasta la mitad (2 tazas) con verduras de hoja verde es una excelente manera de obtener un aumento de nutrientes y vitaminas. Para un sabor más fuerte, puede elegir verduras como rúcula o col rizada. Para un sabor más suave, opte por verduras como la espinaca y el repollo.

Segundo: frutas y verduras

Ya sea que esté dándolo todo con su batido de frutas o quiera mezclarlo con algunas verduras más, ahora es el momento de agregarlas. Su adición hará muy bien a medida que mezcla para obtener un resultado suave. Calcule un total de 1-2 tazas de frutas y verduras frescas o congeladas. Recuerde equilibrar el sabor y la textura al elegir sus bases: frutas como plátanos, mangos y aguacate crearán una consistencia más cremosa, mientras que ingredientes como pepino y fresas crearán un sabor más fresco y una mezcla más fina.

Tercero: elija sus líquidos

Llene con líquidos de su escogencia hasta la línea de máxima capacidad. Esta es otra oportunidad para hacer lo que le plazca. Puede usar leche, leche de soja o leche de almendras fortificada para aumentar el calcio, u optar por agua de coco o té helado sin azúcar para un sabor más fresco. Siempre agregue líquidos a las mezclas de batidos. ¡Solo asegúrese de no sobrellenar!

Finalmente: mejorar con complementos

Los complementos son una excelente manera de llevar sus batidos al siguiente nivel. Puede elegir agregar nueces o semillas, hierbas o especias, granos o saborizantes, ¡o volverse loco con una mezcla de cualquiera! Solo recuerde, ¡poco rinde mucho!

Hojas verdes: (1-2 tazas, 2 buenos puñados)	
○ Espinaca ○ Col rizada ○ Rúcula ○ Hojas de berza ○ Lechuga roja	○ Apio ○ Repollo ○ Acelgas ○ Lechuga romana ○ Hojas de diente de león
Frutas y verduras: (1 taza en total)	
○ Plátano ○ Manzana ○ Fresas ○ Pomelo ○ Uvas ○ Arándanos ○ Guayaba ○ Kiwi ○ Mango ○ Piñas ○ Higos ○ Frambuesas ○ Bayas de acai	○ Moras ○ Arándanos ○ Naranjas ○ Limones / limas ○ Peras ○ Bayas de Goji ○ Granada ○ Pepino ○ Brócoli ○ Zanahorias baby ○ Remolacha ○ Calabaza ○ Calabacín
Líquidos: (hasta la línea máxima)	
○ Agua ○ Jugo de frutas ○ Arándano ○ Naranja	○ Leche de vaca ○ Leche de soja sin azúcar ○ Leche de almendras sin azúcar

○ Granada ○ Té helado sin azúcar ○ Agua de coco o leche	○ Leche de cáñamo sin azúcar ○ Leche de avena sin azúcar ○ Yogur griego natural (agregue leche o agua)
Complementos:	
○ 1 cucharada de semillas de chía o lino ○ 1 cucharadita de jengibre o cúrcuma en polvo ○ 1 cucharada de mantequilla de nueces (almendras, cacahuetes, anacardos, etc.) ○ 1 cucharada de semillas de calabaza (pepitas) ○ ½ cucharada de semillas de sésamo ○ 1 cucharada de semillas de girasol ○ 1 cucharada de semillas de cáñamo ○ ½ cucharadita de extracto de vainilla	○ Cilantro ○ Menta ○ Albahaca ○ Cardamomo ○ Canela ○ Nuez moscada ○ 1 cucharada de nueces picadas ** ○ 1 cucharada de almendras ** ○ 1 cucharada de anacardos ** ○ 2 cucharadas de coco rallado ○ 3 cucharadas de copos de avena

¡Recuerde! ¡Siempre puede comprar versiones congeladas de la mayoría de estos ingredientes para asegurarse de prolongar el tiempo de almacenamiento y evitar el desperdicio!

Recetas de muestra para comenzar:

Pie de Manzana

- 1 taza de repollo crudo
- 1 manzana mediana
- Leche de almendras sin azúcar

- 1 cucharada de nueces picadas
- ½ cucharadita de canela
- Una pizca de nuez moscada
- 3 cucharadas de copos de avena

Lean, green, veggie machine

- 1-2 tazas de col rizada
- ½ aguacate
- 1 kiwi
- Té verde sin azúcar
- 1 cucharada de semillas de cáñamo

Berry Classy

- 1-2 tazas de espinacas
- ½ taza de fresas
- ½ banana mediana
- ½ taza de bayas de açai
- Leche de avena
- 1 cucharada de semillas de chía
- 2 cucharadas de coco rallado

Impulso de la tarde

- 1-2 tazas de hojas de apio
- ½ taza de pepino
- 1 pera mediana
- Agua
- 4-5 hojas de menta

Nota: asegúrese de que ninguna de las adiciones pueda afectar negativamente su salud. Si está tomando algún medicamento especial, especialmente por razones relacionadas con el colesterol, consulte con su médico antes de probar nuestras recetas (o preparar las suyas propias).

* Todos los consejos y pautas son sugerencias y no deben reemplazarse por consejos médicos profesionales. Consulte a su médico o un dietista calificado para obtener recomendaciones de salud personalizadas.

** Para frutos secos crudos o enteros, deje en remojo durante la noche para obtener mejores resultados.

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

- Desenchufe el aparato antes de limpiarlo.
- Apague siempre el dispositivo, desenchúfelo y déjelo enfriar antes de limpiarlo o realizar el mantenimiento para evitar descargas eléctricas y quemaduras.
- Nunca sumerja la base del motor o el cable de alimentación en agua para limpiarlo. Utilice un paño húmedo y seque bien. No coloque en el lavavajillas.
- Desmonte los accesorios después de cada uso y lávelos con agua jabonosa. Enjuague y seque completamente. Todos los accesorios son aptos para lavavajillas, solo asegúrese de que la temperatura no supere los 140 ° F. También puede llenar el recipiente hasta la mitad con agua jabonosa, cerrar y usar la función de pulso para una limpieza rápida si es necesario.
- NUNCA use limpiadores abrasivos, ya que pueden rayar la superficie de la carcasa.
- Cualquier otro servicio debe ser realizado por un representante de servicio autorizado.

OBTENGA MÁS DE SU PRODUCTO

Explore recetas creadas por chefs específicamente para su producto Kalorik. Visite nuestro sitio web **www.kalorik.com** para ver nuestra extensa biblioteca de recetas y empezar a cocinar. Regístrese en la lista de correo electrónico de Kalorik para recibir ofertas y recetas especiales, y conéctese con nosotros en las redes sociales para obtener inspiración diaria.

GARANTIA

Le sugerimos que complete y nos envíe la Tarjeta de Registro de Producto adjunta de inmediato para facilitar la verificación de la fecha de compra original. Sin embargo, la devolución de la Tarjeta de Registro del Producto no es una condición de estas garantías. También puede completar esta tarjeta de garantía en línea en la siguiente dirección: www.KALORIK.com

Este producto KALORIK está cubierto por esta garantía en los Estados Unidos y Canadá durante 1 año a partir de la fecha de compra contra los defectos materiales y de fabricación. Esta garantía no es transferible. Conserve la prueba de compra original. Se exige una prueba de compra para obtener la aplicación de la garantía.

Durante este período, si el producto KALORIK después de una inspección por parte de KALORIK, se manifiesta defectuoso, será reparado o remplazado, según lo que decida KALORIK, sin gastos para el consumidor. Si se envía un producto de reemplazo, se aplicará la garantía que queda del producto original.

Esta garantía no se aplica a los defectos que surjan del mal uso del producto por parte del comprador o usuario, negligencia, o incumplimiento del manual de instrucciones KALORIK, uso con corriente o voltaje que no sea el estampado en el producto, desgaste, alteración o reparación no autorizada por Kalorik, o el uso del mismo con fines comerciales. No hay garantía para piezas de vidrio, recipientes de vidrio, canasta de filtro, cuchillas y agitadores. Tampoco hay garantía por las piezas perdidas por el usuario.

CUALQUIER GARANTÍA DE COMERCIABILIDAD O APTITUD CON RESPECTO A ESTE PRODUCTO TAMBIÉN ESTÁ LIMITADA A EL PERÍODO DE GARANTÍA LIMITADA DE UN AÑO.

Algunos estados no permiten limitar la duración de la garantía implícita o no permiten la exclusión de daños incidentales o consecuentes, por lo que es posible que las limitaciones anteriores no se apliquen a usted.

Esta garantía otorga derechos legales específicos, y también puede tener otros derechos que pueden variar de un estado a otro.

Si el electrodoméstico tiene algún defecto dentro del período de garantía y más de 30 días después de la fecha de compra, no devuelva el electrodoméstico a la tienda donde le compró: a menudo, nuestro Servicio al Cliente puede confirmar si el producto está en garantía y lo dirigirá al centro de servicio más cercano.

Si fuera este el caso, traiga el producto (o envíelo, correctamente franqueado) con la **prueba de compra** donde se mencione **el número de autorización de devolución** indicado por nuestro Servicio al Cliente, al servicio post-venta KALORIK más cercano (Visite nuestra web www.KALORIK.com o llame al Servicio al Consumidor para obtener la dirección del Servicio post-venta KALORIK exclusivo más cercano).

Al enviar el producto, incluya una carta que explique el defecto reclamado.

Si tiene preguntas adicionales, por favor llame al Servicio al Cliente (véase abajo para los datos completos), de lunes a jueves, de las 9:00 a las 17:00 (EST), y el viernes de las 9:00 a las 16:00 (EST). Note que las horas pueden ser modificadas.

Si quiere escribirnos, puede hacerlo a la dirección siguiente:

KALORIK Servicio al Cliente

Team International Group of America Inc.

16175 NW 49th Avenue

Miami Gardens, FL 33014 USA

O llame gratuitamente (U.S.A.) al +1 888-521-TEAM / +1 888-KALORIK

Las cartas se aceptan solo en la dirección anteriormente mencionada.

Los envíos y paquetes que no tengan número de autorización de devolución serán rechazados.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Lors de l'utilisation d'appareils électriques, des précautions de sécurité de base doivent toujours être suivies. Lisez et suivez toutes les instructions ci-dessous pour tirer le meilleur parti de votre mélangeur nutritionnel.

1. LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT L'UTILISATION !

2. Vérifier que la tension de votre maison correspond bien à celle indiqué sur votre appareil.
3. Il existe un risque potentiel de blessure en cas de mauvaise utilisation.
4. Pour vous protéger contre les chocs électriques, les incendies ou les blessures, ne plongez pas le cordon, les fiches ou l'appareil dans l'eau ou tout autre liquide.
5. Une surveillance étroite est nécessaire lorsqu'un appareil est utilisé par ou à proximité d'enfants. En règle générale, cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des enfants.
6. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil.
7. L'appareil ne peut pas être utilisé par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou par des personnes dépourvues de l'expérience et des connaissances nécessaires, à moins qu'elles ne soient supervisées ou aient reçu des instructions spéciales concernant l'utilisation de cet appareil de façon sécuritaire, et sont conscients des dangers encourus.
8. Débrancher l'appareil quand il n'est pas utilisé et avant l'assemblage, le démontage ou avant de le nettoyer. Déconnectez-le lorsque vous le laissez sans surveillance.
9. Éteignez l'appareil et débranchez-le de la source d'alimentation avant de changer les accessoires ou d'approcher des pièces mobiles.
10. Ne faites pas fonctionner un appareil dont le cordon ou la fiche sont endommagés, ou après un mauvais fonctionnement, ou si l'appareil est endommagé de n'importe quelle manière. Renvoyez l'appareil au centre de réparation autorisé le plus proche, pour révision, réparation, ou réglage.
11. L'utilisation d'accessoires non recommandés par le fabricant peut provoquer des blessures.

12. Ne pas utiliser à l'extérieur. Usage domestique uniquement.
13. Ne laissez pas le cordon pendre du bord d'une table ou d'un comptoir, ni toucher des surfaces chaudes.
14. Ne pas placer sur ou près d'un brûleur à gaz ou électrique chaud, ou dans un four chauffé.
15. N'immergez pas l'appareil ou son cordon dans l'eau ou tout autre liquide. Risque d'électrocution !
16. Ne touchez pas l'appareil s'il tombe dans l'eau. Commencez par retirer la fiche de la prise murale, éteignez l'appareil et envoyez-le à un centre de service agréé pour réparation.
17. Pour déconnecter, retirez la fiche de la prise murale. Ne tirez pas sur le cordon. Ne pas débrancher avec une main mouillée.
18. N'essayez jamais d'outiller, de réparer ou d'ouvrir l'appareil vous-même. Risque d'électrocution.
19. Ne pliez pas ni n'enroulez le cordon autour de l'appareil.
20. Les lames sont tranchantes. Soyez très prudent lors de leur manipulation.
21. Assemblez fermement la base de la lame et le gobelet pour éviter les fuites.
22. Ne placez jamais la lame directement sur la base du moteur sans son gobelet lors de son utilisation.
23. Ne mettez jamais d'ingrédients chauds (à plus de 105°F / 65 °C) dans les gobelets.
24. Retirez tout grains durs des fruits avant de les mélanger.
25. Cet appareil n'est pas destiné à un usage commercial. Usage domestique uniquement.
26. N'utilisez pas l'appareil pour autre chose que son utilisation destinée.
27. Ne placez aucun des matériaux suivants dans l'appareil : papier, carton, plastique, etc.
28. Ne laissez pas l'appareil sans surveillance pendant son utilisation.
29. Évitez tout contact avec les pièces mobiles.
30. Ne faites jamais fonctionner l'appareil à vide et ne retirez pas le gobelet de la base avant que les lames ne soient complètement en arrêt.
31. Attention : une mauvaise utilisation peut provoquer des blessures graves. Des précautions sont nécessaires lors de la manipulation des tranchantes, en particulier lors en séparant les lames du gobelet, en vidant le gobelet et pendant le nettoyage.

32. Cet appareil est conçu avec un système de protection contre la surchauffe dans son moteur qui sera activé lorsque le moteur surchauffe. Si l'appareil surchauffe, éteignez-le, débranchez-le et attendez que l'appareil refroidisse complètement avant de le réutiliser.
33. Gardez les ustensiles hors du récipient pendant le mélange pour réduire le risque d'endommager l'appareil. Le mélangeur ne doit être utilisé qu'avec des aliments.
34. Ne placez pas l'appareil contre un mur ou contre d'autres appareils.
35. Placez toujours l'appareil sur une surface stable, horizontale et plane.
36. AVERTISSEMENT : Lors du mélange nutritionnel, faites particulièrement attention lorsque vous mélangez des ingrédients avec des noyaux et des graines qui peuvent être nocifs, et retirez les noyaux et graines toxiques indésirables de vos ingrédients avant de mélanger. Ne pas mélanger les éléments suivants : graines de pomme, noyaux d'abricot, noyaux de cerises, noyaux de prunes, noyaux de pêches.
37. Ne pas mélanger les os, les viandes, les noix entières, les fruits et légumes trop congelés, la pâte ou tout autre ingrédient extrêmement dur.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS USAGE DOMESTIQUE UNIQUEMENT

INSTRUCTIONS POUR UNE PRISE DE COURANT POLARISÉE

Cet appareil est équipé avec une fiche polarisée (une lame et plus large que l'autre). À fin de réduire le danger de choc électrique, cette fiche s'adapte dans la prise de courant d'une seule manière. Si la fiche ne

s'adapte pas correctement dans la prise de courant, renversez-la. Il est impossible de rentrer la fiche dans la prise de courant, contactez un électricien certifié. **N'essayez d'aucune façon de modifier la fiche.**

INSTRUCTIONS POUR LE CÂBLE COURT

Un cordon électrique court est inclus, pour diminuer les risques d'accidents résultants d'un cordon enchevêtré, ou de trébucher sur un cordon long. Un cordon d'extension peut être utilisé, pourvu qu'on le fasse avec précaution.

- Si la puissance électrique du cordon d'extension est trop basse, ceci pourrait causer la surchauffe et/ou un risque d'incendie de l'appareil.
- Le cordon d'extension doit être arrangé de façon à ne pas pendre du comptoir ou de la table, où il pourrait être tiré par des enfants ou vous faire trébucher.

AVANT LA PREMIERE UTILISATION

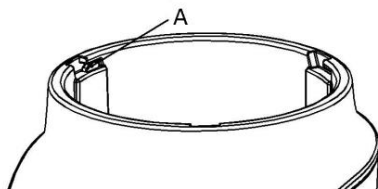
- Déballiez l'appareil et ses accessoires et lavez les accessoires dans de l'eau chaude savonneuse, puis essuyez-les avec une serviette en papier. Rincez et séchez soigneusement. Si vous souhaitez nettoyer la base du moteur, utilisez un chiffon humide, ne l'immergez pas dans l'eau.

MODE D'EMPLOI

1. Placez la base du moteur sur une surface solide, plane et de niveau.
2. Remplissez le gobelet de mélange avec les ingrédients désirés et fermez fermement la base de lames sur le gobelet en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. Les lames plates et la tasse de broyeur peuvent être utilisées pour moulin des épices telles que la muscade et le café. Les doubles lames croisées avec gobelet de mélange sont conçues pour optimiser l'extraction nutritionnelle lors du mélange d'ingrédients pour les smoothies et les shakes. Voir la section «Trucs et astuces» pour des notes supplémentaires.

Remarque : ne dépassez pas les marques MAX sur le gobelet.

3. Vissez la base de la lame sur la base du moteur en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. Assurez-vous que le couvercle est fermement verrouillé pour éviter les déversements ou les fuites.
4. Branchez l'appareil.
5. Appuyez sur le bouton MARCHÉ / ARRÊT pour mettre l'appareil en marche. Appuyez une fois sur le bouton LOW / HIGH pour mélanger en continue à faible vitesse. Appuyez à nouveau pour augmenter la vitesse de mélange.
6. Utilisez le bouton PULSE (fonction d'impulsion) pour mélanger ou hacher les ingrédients à haute vitesse en quelques secondes. Maintenez le bouton PULSE enfoncé jusqu'à ce que la consistance désirée soit atteinte. REMARQUE: la fonction d'impulsion ne doit pas être utilisée en continu pendant plus de 30 secondes.
7. Après utilisation, appuyez sur le bouton MARCHÉ / ARRÊT pour éteindre l'appareil et débranchez-le avant le nettoyage.
8. REMARQUE : Ce produit est équipé d'un interrupteur de sécurité (A) situé sur la base du moteur. Si la lame n'est pas correctement assemblée, l'interrupteur de sécurité empêchera le mélangeur de fonctionner. N'essayez pas d'altérer ou de manipuler l'interrupteur de sécurité car cela pourrait endommager l'appareil.



Important :

1. Lorsque vous mélangez, assurez-vous de couper les ingrédients en petit morceaux pour des aliments plus durs. Ajoutez toujours des liquides lorsque vous mélangez des aliments solides – cela facilitera grandement le mélange et protégera votre mélangeur contre les dommages causés par la surchauffe.
2. Vissez fermement la base de la lame pour éviter les fuites. Si vous décidez que votre concoction a besoin d'être plus mélangée et que vous revissez les lames sur le gobelet, assurez-vous de le faire de manière à éviter que les liquides ne fuient ou ne se versent.

3. L'appareil s'arrêtera automatiquement après 50 secondes de mélange continu. Pour éviter la surchauffe, n'oubliez pas de laisser reposer l'appareil pendant 5 minutes entre les cycles. Après 5 cycles, laissez l'appareil refroidir complètement pour prolonger la durée de vie de votre mélangeur.
4. Ne mettez jamais d'objets durs dans le mixeur car ils pourraient endommager les lames ou le gobelet. Retirez les grains, les graines et les noyaux des fruits avant de les mélanger – ni vous ni votre mélangeur ne les apprécierez dans votre smoothie.
5. Ne dépassez pas 4,2 oz (120 g) lorsque vous utilisez le moulin à épices. Laissez refroidir l'appareil pendant 5 minutes après 30 secondes de broyage continu des épices. Laissez l'appareil refroidir complètement après 5 cycles. Vous pouvez également utiliser la fonction d'impulsion pour de plus petites quantités afin d'obtenir un broyage rapide.
6. Utilisez la fonction d'impulsion pour pilez de la glace et pour le nettoyage. Ajoutez toujours un peu d'eau lorsque vous pilez de la glace.
7. Assurez-vous de tout nettoyer soigneusement après chaque utilisation.

Passons au mélange!

Trucs et astuces pour le mélange nutritionnel

Obtenir le plus grand regain de vitalité de vos smoothies, shakes et mélanges dépend de ce que vous y mettez et comment. Bien qu'il existe d'innombrables variations et combinaisons qui peuvent être obtenues, commencer par quelques notions de base vous aidera à tirer le plus de votre Mélangeur Nutritionnel Kalorik. Nous allons vous donner quelques conseils et recettes pour vous aider à démarrer, et vous pouvez y aller de vous-même pour découvrir ce qui fonctionne le mieux pour vous!

Rudiments du mélange nutritionnel* :

Le Mélangeur Nutritionnel Kalorik peut effectuer une variété de tâches, y compris le broyage d'épices, le broyage de glace et le mélange de smoothies. Pour un shake rapide ou une collation sur le pouce, le

mélangeur Kalorik Nutrition est là pour vous. Assurez-vous simplement de bien en prendre soin pour vous assurer qu'il atteint son plein potentiel.

Tout d'abord, parlons de ratios.

Généralement, un bon smoothie épais consistera d'un rapport de 1 partie de liquide pour 2 parties de solide. Si vous préférez un mélange plus fin, n'hésitez pas à changer ces ratios jusqu'à ce que vous obteniez la consistance désirée. Soyez prudent de ne pas dépasser la capacité maximale du gobelet. N'oubliez pas que si vous ajoutez des ingrédients semi-liquides, comme du yaourt, cela affectera la texture et la consistance du mélange.

Ensuite, comment remplir

Il existe d'innombrables combinaisons d'ingrédients que vous pouvez ajouter à vos smoothies. Vous trouverez ci-dessous un ordre de base qui vous aidera à obtenir des résultats plus lisses plus facilement.

Premièrement : les légumes-feuilles

Ce ne serait pas un smoothie de puissance sans y glisser une abondance de légumes! Si vous mettez d'abord vos légumes-feuilles, il est plus facile de les écraser et de promettre le plus de nutriments possibles! Frais ou congelé, remplir votre gobelet de mélange à moitié (environ 2 tasses) de légumes-feuilles est un excellent moyen d'obtenir un supplément de nutriments et de vitamines! Pour une saveur plus forte, vous pouvez choisir des légumes verts comme la roquette ou le chou frisé. Pour un goût plus doux, optez pour des légumes verts comme des épinards et du chou.

Deuxièmement : Fruits et légumes

Que vous souhaitiez y aller au max avec des smoothie aux fruits ou que vous ayez envie d'un mélange plus concentré sur votre dose quotidienne de légumes, il est maintenant temps de les ajouter. Leur poids fera bien baisser le tout lorsque vous mélangez pour obtenir un résultat lisse. Visez un total de 1 à 2 tasses de fruits et légumes surgelés ou frais. N'oubliez pas d'équilibrer la saveur et la texture lorsque vous

choisissez vos bases – des fruits comme les bananes, les mangues et l'avocat créeront une consistance plus crémeuse, tandis que des ingrédients comme le concombre et les fraises donneront une saveur plus fraîche et un mélange plus fin.

Troisièmement : Choisir ses liquides

Remplissez de liquide jusqu'à la ligne max. C'est une autre occasion d'y ajouter une touche personnelle. Vous pouvez utiliser du lait, du lait de soja ou du lait d'amande enrichi pour y ajouter un apport en calcium, ou opter pour de l'eau coco ou du thé glacé non sucré pour un goût plus frais. Ajoutez toujours des liquides aux mélanges de smoothie. Assurez-vous simplement de ne pas trop remplir!

Enfin : Élevez le tout avec des compléments

Les compléments sont un excellent moyen d'élever votre jeu de smoothie au prochain niveau. Vous pouvez choisir d'ajouter des noix ou des graines, des herbes ou des épices, des céréales ou des arômes, ou vous déchaîner avec un mélange de tout! N'oubliez pas, un peu va loin!

Légumes-feuilles : (1-2 tasses, 2 bonnes poignées)	
○ Épinards ○ Chou frisé ○ Roquettes ○ Chou vert ○ Laitue rouge	○ Céleri ○ Chou ○ Bette à carde ○ Laitue romaine ○ Feuilles de pissenlit
Fruits et Légumes : (1 tasse)	
○ Banane ○ Pomme ○ Fraises ○ Pamplemousse ○ Raisin ○ Myrtilles ○ Goyave ○ Kiwis ○ Mangues ○ Ananas	○ Mûres ○ Canneberges ○ Oranges ○ Citron / citrons verts ○ Pores ○ Baies de Goji ○ Grenade ○ Concombre ○ Brocoli ○ Carottes

○ Figures ○ Framboises ○ Baies d'açaï	○ Betteraves ○ Citrouilles ○ Courgettes
Liquids : (up to max line)	
○ Eau ○ Jus de fruits ○ Caneberge ○ Orange ○ Grenade ○ Thé glacé sans sucre ○ Eau ou lait de coco	○ Lait de vache ○ Lait de soya ○ Lait d'amandes ○ Lait de chanvre ○ Lait d'avoine ○ Fromage blanc (ajoutez lait ou eau)
Compléments :	
○ 1 CAS de graine de chia ou de lin ○ 1 CAT de poudre de gingembre ou curcuma ○ 1 CAS de beurre de noix (amande, cacahuète, noix de cajou, etc.) ○ 1 CAS de graines de citrouilles ○ ½ CAS de graines de sésame ○ 1 CAS de graine de tournesol ○ 1 CAS de graines de chanvre ○ ½ CAT d'extrait de vanille	○ Coriandre ○ Menthe ○ Masilic ○ Cardamome ○ Cannelle ○ Noix de muscade ○ 1 CAS de pacanes hachées** ○ 1 CAS d'amandes** ○ 1 CAS de noix de cajou** ○ 2 CAS de noix de coco râpée ○ 3 CAS de flocons d'avoine

Rappelez-vous ! Vous pouvez toujours acheter des version congelées de la plupart de ces ingrédients pour vous assurer de prolonger la durée de leur utilisation et d'éviter les gâchis !

Exemples de recettes pour commencer :

Tarte aux pommes

- 1 tasse de chou cru
- 1 pomme moyenne

- Lait d'amande non-sucré
- 1 c. à soupe de pacanes hachées
- ½ c. à thé de cannelle
- 1 pince de muscade moulu
- 3 c. à soupe de flocons d'avoine

Méga-machine maraîchère

- 1-2 tasses de chou frisé
- ½ avocat
- 1 kiwi
- Thé vert non sucré
- 1 c. à soupe de graines de chanvre

Baie-auté classique

- 1-2 tasses d'épinards
- ½ tasse de fraises
- ½ banane moyenne
- ½ tasse de baies d'açaï
- Lait d'avoine
- 1 c. à soupe de graines de chia
- 2 c. à soupe de noix de coco rapée

Collation coup de pouce

- 1-2 tasses de feuilles de céleri
- ½ tasse de concombre
- 1 poire moyenne
- Eau
- 4 à 5 feuilles de menthe

Remarque: assurez-vous qu'aucun des ajouts ne peut avoir un impact négatif sur votre santé. Si vous prenez des médicaments spéciaux, en particulier pour des raisons liées au cholestérol, consultez votre médecin avant d'essayer nos recettes (ou de préparer les vôtres)!

* Tous les conseils et directives sont des suggestions et ne doivent pas remplacer un avis médical professionnel. Consultez votre médecin ou

un diététicien qualifié pour des recommandations de santé personnalisées.

****** Pour les noix crues ou entières, faites tremper toute la nuit pour de meilleurs résultats

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

- Avant de nettoyer, débrancher l'appareil de la prise de courant
- Éteignez toujours l'appareil, débranchez-le et laissez-le refroidir avant le nettoyage ou l'entretien pour éviter les risques d'électrocution et de brûlures.
- Ne plongez jamais la base du moteur ou le cordon d'alimentation dans l'eau pour le nettoyer. Utilisez un chiffon humide et séchez soigneusement. Ne mettez pas au lave-vaisselle.
- Démontez les accessoires après chaque utilisation et lavez-les à l'eau savonneuse. Tous les accessoires vont au lave-vaisselle – assurez-vous simplement que la température ne dépasse pas 140°F (60°C). Vous pouvez également remplir le gobelet à moitié avec de l'eau savonneuse, le fermer avec la lame que vous avez utilisée, et utiliser le mode de pulsations pour un nettoyage rapide si nécessaire.
- N'utilisez JAMAIS de nettoyeurs abrasifs car cela pourrait rayer la surface du boîtier.

Tout autre entretien doit être effectué par un représentant de service autorisé.

OBTENEZ PLUS DE VOTRE PRODUIT

Découvrez des recettes de chef spécialement conçues pour votre produit Kalorik. Visitez notre site Web **www.kalorik.com** pour accéder à nos recettes et commencer à cuisiner. Inscrivez-vous à la liste de diffusion Kalorik pour recevoir des offres spéciales et des recettes, et suivez-nous sur les réseaux sociaux pour votre dose d'inspiration quotidienne.

GARANTIE

Nous vous suggérons de remplir et de nous renvoyer rapidement la Carte d'Enregistrement Produit ci-jointe afin de faciliter la vérification de la date d'achat. Cependant, le renvoi de la Carte d'Enregistrement Produit n'est pas une condition indispensable à l'application de la présente garantie. Vous pouvez aussi remplir cette carte de garantie en ligne à l'adresse suivante : www.KALORIK.com.

À compter de la date d'achat, ce produit KALORIK est garanti un an, sur le territoire des Etats-Unis et au Canada, contre les défauts matériels et de fabrication. Cette garantie n'est pas transférable. Conservez la preuve d'achat originelle. Une preuve d'achat est exigée pour obtenir l'application de la garantie.

Durant cette période, le produit KALORIK qui, après inspection par KALORIK, s'avère défectueux, sera réparé ou remplacé, au choix de KALORIK, sans frais pour le consommateur. Si un produit de remplacement est envoyé, c'est la garantie restante du produit originel qui s'appliquera.

La présente garantie ne s'applique pas aux défauts dus à une mauvaise utilisation de la part de l'acheteur ou de l'utilisateur, à une négligence, au non-respect des consignes du manuel d'utilisation KALORIK, à une utilisation sur un circuit électrique au voltage différent de celui renseigné sur le produit, à une usure normale, à des modifications ou réparations non autorisées par KALORIK, ou par un usage à des fins commerciales. Il n'existe pas de garantie pour les parties en verre, récipients en verre, filtres, paniers et lames. Il n'existe également pas de garantie pour les pièces perdues par l'utilisateur.

Toute garantie de valeur commerciale ou d'adaptabilité à ce produit est également limitée à la garantie d'un an.

Certains états ne limitent pas la longueur de la garantie tacite ou n'autorisent pas l'exclusion de dommages-intérêts accessoires ou indirects, les restrictions ci-dessus peuvent donc ne pas s'appliquer à vous. Cette garantie vous donne des droits légaux particuliers, et certains droits peuvent varier d'un état à l'autre.

Si l'appareil devait présenter un défaut durant la période de garantie et plus de 30 jours après l'achat, ne ramenez pas l'appareil au magasin : souvent, notre Service Clientèle peut aider à résoudre le problème sans que le produit ne doive être réparé. Si une réparation est nécessaire, un représentant peut confirmer si le produit est sous garantie et vous rediriger vers notre centre de réparation.

Le cas échéant, envoyez le produit en colis dûment affranchi, ainsi qu'**une preuve d'achat**, en mentionnant **le numéro d'autorisation de retour**, indiqué par notre service clientèle, au service après-vente KALORIK agréé (visitez notre site internet **www.KALORIK.com** ou appelez notre département Service Clientèle pour obtenir l'adresse du service après-vente KALORIK agréé).

Si vous envoyez le produit, veuillez y joindre une lettre expliquant la nature du défaut.

Si vous avez des questions complémentaires, veuillez appeler notre département Service Clientèle (voyez plus bas pour les coordonnées complètes), du Lundi au Jeudi de 9h à 17h (EST) et le Vendredi de 9h à 16h (EST). Veuillez noter que les heures sont sujettes à modification.

Si vous souhaitez nous écrire, adressez votre courrier à :

KALORIK Customer Service Department

Team International Group of America Inc.

16175 NW 49th Ave.

Miami Gardens, FL 33014 USA

Ou appelez (Gratuitement des Etats-Unis): +1 888-521-TEAM ou +1 888-KALORIK.

Seules les lettres seront acceptées à l'adresse ci-dessus. Les envois et colis n'ayant pas de numéro d'autorisation de retour seront refusés.

NOTES :

For questions please contact:
Pour toute question, veuillez contacter:

KALORIK Customer Service / Service Après-Vente

Team International Group of America Inc.
16175 NW 49th Avenue
Miami Gardens, FL 33014 USA

Toll Free / Numéro Gratuit:
+1 888-521-TEAM / +1 888-KALORIK

www.KALORIK.com



Ref NBL 43216

User manual content and recipes courtesy of Team International Group – Do not reproduce without consent of the authors - All rights reserved.

Contenu du guide d'utilisation et recettes fournis par Team International Group - Ne pas reproduire sans le consentement des auteurs - Tous droits réservés.

KALORIK®
Since 1930