



Start Here



*Healthy, delicious, whole-food
meals have never been easier.
Follow this simple guide to get started.*



01

WASH UP

Fill the container halfway with warm water, add a drop of dish soap, and secure the lid. Select your blender's lowest speed, start the blender, and quickly increase to its highest speed. Blend for 1 minute, then rinse the container.

02

DESIGN A SMOOTHIE

For your first recipe, we recommend a quick smoothie. Use the chart on the back.

03

LOAD INGREDIENTS

Add ingredients in the order shown here for the fastest, smoothest blend.

04

BLEND IT

Select Variable 1. Start the machine, slowly increase to its highest speed, and blend for 30 to 45 seconds.

05

TASTE YOUR CREATION

Pretty good, right?

Congratulations, you've completed your first blend!

06

LET US KNOW

Let us know how it went. If you have questions, we're here to help.

Call us at **1-800-Vitamix**, email **service@vitamix.com**, or reach out on social media at **@Vitamix**.



VITAMIX REWARDS

Earn points for every purchase, for referring a friend, and for exploring everything your Vitamix can do. Then redeem those points for Vitamix accessories or other awesome rewards.



LET'S CONNECT

Follow us on social media for daily inspiration, and share your creations using **#Vitamix**.

01.

CHOOSE
1 LIQUID:

1 cup soy milk
1 cup yogurt
1 cup fruit juice
1 cup water

**Si vous préférez
un smoothie plus
froid et épais,
ajoutez 1/2 tasse
de glaçons.*

More to Explore

Visit [Vitamix.com](https://www.vitamix.com) for additional recipes and videos. With the right tools and a little imagination, there's no limit to what you can make.

02.

CHOOSE
1 GREEN: *(optional)*

2 cups spinach
1 cup kale
½ head of romaine
1 romaine heart
¾ cup raw broccoli
1 small head of Bibb
or Boston lettuce

03.

CHOOSE 2 FRUITS
+ VEGETABLES:

1 apple
1 cup strawberries
1 cup blueberries
1 cup grapes
1 orange, peeled
1 cup melon, peeled
1 cup pineapple
1 banana, peeled
1 carrot
1 cup peaches
1 cup mango, peeled
½ cup papaya, peeled
2 stalks celery
½ cup cucumber

From our Engineers:

During your first few uses, you may notice a slight burning odor as the motor is primed. This is completely normal and will dissipate quickly.

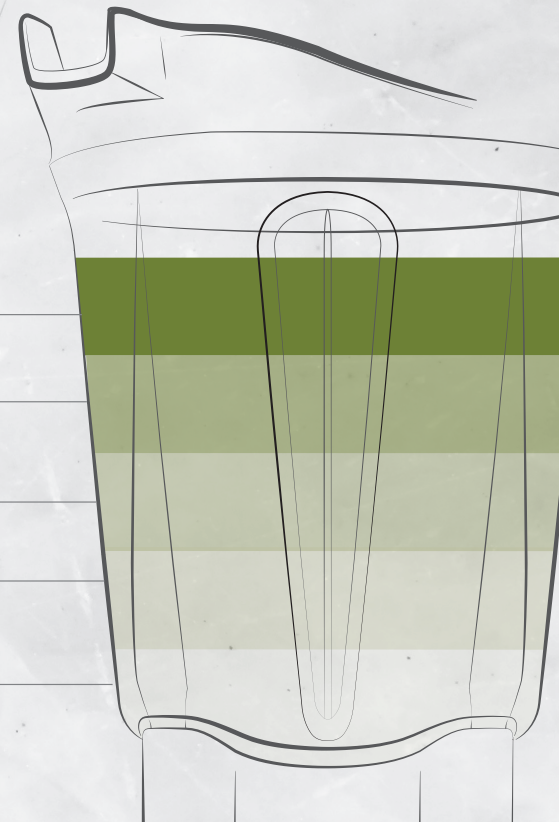
ICE + FROZEN
INGREDIENTS

FRUITS + VEGGIES

LEAFY GREENS

DRY GOODS
*(grains, seasonings,
powders)*

LIQUIDS
(water, juice, yogurt)







Commencer





*La préparation de repas sains, délicieux
et complets n'a jamais été aussi simple.
Suivez ce guide facile pour commencer.*



01

NETTOYER LE RÉCIENT

Remplissez la moitié du récipient d'eau tiède, ajoutez une goutte de savon à vaisselle et fermez le couvercle. Sélectionnez la vitesse la plus basse, démarrez votre mélangeur et augmentez rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Mélangez pendant 1 minute, puis rincez le récipient.

02

CRÉER UN SMOOTHIE

Pour votre première recette, nous recommandons un smoothie rapide. Utilisez le tableau au verso.

03

REEMPLIR LE RÉCIENT

Ajoutez tous les ingrédients dans l'ordre indiqué ici pour obtenir un mélange lisse rapidement,

04

MÉLANGER

Sélectionner la Variable 1.
Démarrer l'appareil, augmenter la vitesse graduellement jusqu'à sa vitesse maximale et mélanger pendant 30 à 45 secondes.

05

GOÛTEZ À VOTRE CRÉATION

Pas mal, non?

Félicitations! Vous venez de préparer votre premier mélange.

06

FAITES-VOUS ENTENDRE

Dites-nous comment ça s'est passé. Si vous avez des questions, nous sommes là pour vous aider.

Composez le **1 800 Vitamix**, faites parvenir un courriel à **service@vitamix.com**, ou contactez-vous sur les réseaux sociaux à **@Vitamix**.



RÉCOMPENSES VITAMIX

Inscrivez-vous à **Vitamix.com/rewards** et obtenez des points pour chaque achat, lorsque vous recommandez un ami et en découvrant tout ce que votre Vitamix peut faire. Échangez-les ensuite contre des accessoires Vitamix ou d'autres superbes récompenses.



RESTONS CONNECTÉS

Suivez-nous sur les réseaux sociaux pour obtenir une dose d'inspiration quotidienne et partagez vos créations en utilisant le mot-clic **#Vitamix**.

01.

CHOISISSEZ
UN LIQUIDE :

240 ml (1 tasse)
de lait de soya
1 tasse de yogourt
240 ml (1 tasse)
de jus de fruit
240 ml (1 tasse)
d'eau

**Si vous préférez
un smoothie plus
froid et épais,
ajoutez 1/2 tasse
de glaçons.*

Plus à explorer

Visitez [Vitamix.com](https://www.vitamix.com) pour davantage de recettes
et de tutoriels vidéos. Avec les bons outils et
un peu d'inspiration, il n'y a aucune limite à
ce que vous pouvez faire.

02.

CHOISISSEZ UN
LÉGUME-FEUILLE :
(facultatif)

60 g (2 tasses)
d'épinards
67 g (1 tasse)
de chou frisé
½ tête de laitue
romaine
1 cœur de laitue
romaine
¾ tasse de brocoli cru
1 petite tête de laitue
Bibb ou Boston

03.

CHOISISSEZ 2
FRUITS + LÉGUMES :

1 pomme
152 g (1 tasse) de fraises
148 g (1 tasse) de bleuets
168 g (1 tasse) de raisins
1 orange, pelée
177 g (1 tasse)
de melon, pelé
165 g (1 tasse) d'ananas
1 banane, pelée
1 carotte
154 g (1 tasse) de pêches
165 g (1 tasse) de mangue
70 g (½ tasse)
de papaye, pelée
2 branches de céleri
52 g (½ tasse) de concombre

Commentaire de la part de nos ingénieurs :

Au cours de vos premières
utilisations, vous
remarquerez peut-être
une légère odeur de brûlé
à l'amorçage du moteur.
Cette réaction est tout à
fait normale et l'odeur se
dissipera rapidement.

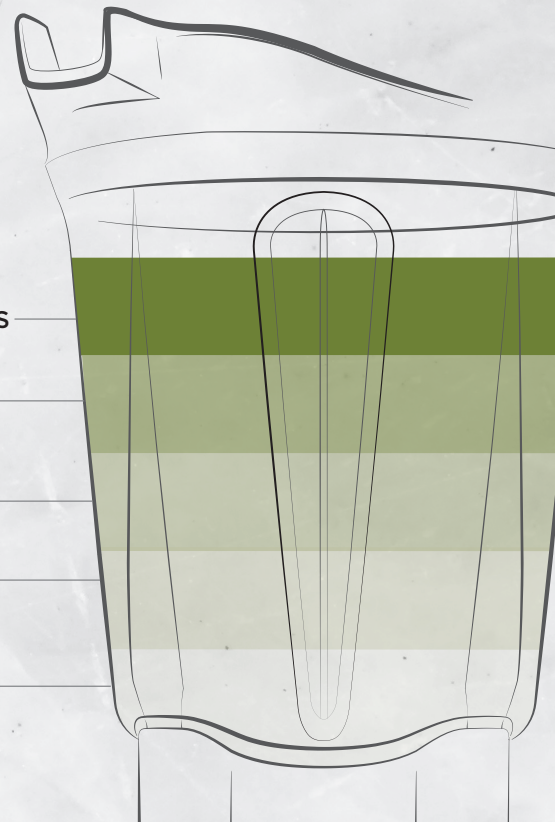
GLACE + INGRÉDIENTS
SURGELÉS INGRÉDIENTS

FRUITS + LÉGUMES

LÉGUMES-FEUILLES

ALIMENTS SECS
*(graines, assaisonnements,
poudres)*

LIQUIDES
(eau, jus, yogourt)





©2020 Vita-Mix® Corporation 134703 03/20