



Start Here





We're excited to join you on your whole-food journey!

*Let's explore together just how easy it is to make healthy,
delicious meals with your Vitamix® 5-Speed Immersion Blender.
When you're ready, let's get started.*

01

PUT IT TOGETHER

Make sure the immersion blender is unplugged, then attach the handle and wand by lining up the channels and making a ¼ turn counter-clockwise until you hear the unit click into place.

02

DESIGN A SMOOTHIE

For your first recipe, we recommend a quick smoothie. Check out the chart on the next page for some delicious suggestions to get started.

03

LOAD INGREDIENTS

Place ingredients into a smoothie cup, a 1-quart wide-mouth Mason jar, or any container with a 3-inch wide (or larger) opening.

04

BLEND IT

Submerge the immersion blender below the surface of the liquid or as close to the ingredients as possible. Start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Move the immersion blender around, including up and down, blending the ingredients for approximately 1 minute or until your desired consistency is achieved.

05

YOU DID IT

That smooth texture you're enjoying is the Vitamix difference. Savor your delicious whole-food treat—you earned it.

Congratulations, you've completed your first blend!

06

WASH UP

Fill a jar with two cups of water and add a few drops of dish soap. Submerge the bell and blade. Select Variable 1. Start the immersion blender and increase to Speed 3 for 15 seconds. Turn off and rinse.

07

STORE IT

Unplug the immersion blender, then make a ¼ turn clockwise to detach the handle and wand. Store until your next blend!

08

LET US KNOW

As you make bigger and more complicated blends, we're always here to offer help and cheer you on.

Visit **Vitamix.com** or reach out on social media with **#myvitamix**. If you still have questions, call us at **800.848.2649** or email **service@vitamix.com**.

*From snack time to mealtime, it's easy to make your favorite blends in your favorite containers.**

Here are some suggestions, but experiment to find what works best for you!



BLEND IN A COOKING POT

1. Place the immersion blender into the middle of the cooking pot.
2. Submerge the immersion blender below the surface of the liquid, but above the bottom of the pot.
3. Select the lowest speed.
4. Press start and increase the variable speed as desired.
5. Blend for 35 to 40 seconds, or until desired consistency is achieved.



BLEND IN A SMOOTHIE JAR

1. Place all ingredients into an appropriately sized container, with an opening at least 3" wide.
2. Add the ingredients to the jar in the order listed.
3. Submerge the immersion blender below the surface of the liquid or as close to the ingredients as possible.
4. Select the lowest speed. Start the immersion blender and increase to its highest speed.
5. Move the immersion blender around, including up and down, and blend the ingredients for approximately 1 minute, or until the desired consistency is achieved.

Load Up:

For the best results, add your ingredients in the recommended order below.

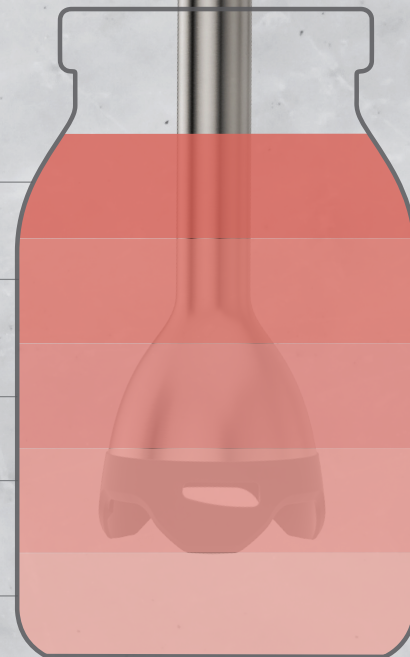
LIQUIDS

FRUITS + VEGGIES

LEAFY GREENS

DRY GOODS
*(grains, seasonings,
powders)*

ICE + FROZEN
INGREDIENTS



4 cup or 1 quart jar

** Use caution when blending in a glass container, pots, and pans.
Remove pot/pan from heat before blending.*

01.

CHOOSE 2 FRUITS
+ VEGETABLES:

1 apple, quartered
1 cup strawberries
1 cup blueberries
1 cup grapes
1 orange, peeled
1 cup melon, peeled
1 cup pineapple
1 banana, peeled
1 cup carrot chunks
1 cup peaches
1 cup mango, peeled
½ cup papaya, peeled
1 stalk celery
½ cup cucumber

02.

CHOOSE
1 GREEN: *(optional)*

1 cups spinach
1 cup kale
¼ head of romaine
½ romaine heart
¼ cup raw broccoli
½ small head of Bibb
or Boston lettuce

03.

CHOOSE
1 LIQUID:

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

** If you prefer a cooler, thicker smoothie,
add ½ cup of ice cubes.*

More to Explore

Visit [Vitamix.com](https://www.vitamix.com) for additional recipes and videos. Discover how easy it is to make healthy (and delicious) soup, baby food, sauces, dips, and more!



WE'RE HERE FOR YOU

We love connecting with you and sharing tips, tricks, and help along the way. Join us on social media and share your favorite blends using **#myvitamix**.

Questions? Visit [Vitamix.com](https://www.vitamix.com) or give us a call at **1-800-Vitamix**.







*Commencer
ici*





*Nous sommes ravis de vous accompagner
dans votre aventure avec les aliments complets!*

*Découvrons ensemble à quel point il est simple de
préparer des repas aussi sains que délicieux
avec votre blender Vitamix® à 5 vitesses.*

Prêt ? Alors, commençons.

01

ASSEMBLEZ-LE

Vérifiez que votre mélangeur à main est bien débranché, puis fixez la poignée au pied en alignant les encoches et en tournant d'un quart de tour dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, jusqu'à ce que vous entendiez un clic.

02

CRÉER UN SMOOTHIE

Pour votre première recette, nous recommandons un smoothie rapide. Consultez le tableau de la page suivante, où vous trouverez de délicieuses suggestions pour vous lancer.

03

REMPILIR LE RÉCIPIENT

Mettez les ingrédients dans une tasse à smoothie, un pot Mason à large ouverture d'une capacité de 0,9 l ou dans un autre récipient doté d'une ouverture de 7,5 cm (3 po) de large ou plus.

04

MÉLANGER

Plongez le mélangeur à main sous la surface du liquide ou aussi près des ingrédients que possible. Démarrez le mélangeur à sa vitesse la plus basse, puis augmentez rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Déplacez le mélangeur, y compris de haut en bas, et mélangez les ingrédients pendant environ une minute ou jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.

05

C'EST FAIT

La texture lisse que vous obtenez est ce qui permet à Vitamix de se distinguer. Savourez votre délicieuse gâterie composée d'aliments complets — vous l'avez bien mérité.

Félicitations, vous avez préparé votre premier mélange!

06

NETTOYEZ-LE

Remplissez un bocal de deux tasses d'eau auxquelles vous ajouterez quelques gouttes de savon à vaisselle. Plongez-y la lame et le protège-lame. Sélectionnez la vitesse Variable 1. Démarrez le mélangeur à main et augmentez la vitesse à 3 pendant 15 secondes. Arrêtez l'appareil et rincez le pied mélangeur.

07

RANGEZ-LE

Débranchez le mélangeur à main, puis tournez le pied mélangeur d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre pour le détacher de la poignée. Rangez-le jusqu'à votre prochain mélange!

08

DITES-LE-NOUS

Nous sommes là pour vous aider et vous encourager tout au long de votre parcours vers des mélanges plus complexes.

Rendez-vous sur [vitamix.com](https://www.vitamix.com) ou contactez-nous sur les réseaux sociaux avec le hashtag **#myvitamix**. Si vous avez d'autres questions, appelez-nous au **800 848 2649** ou envoyez un e-mail à service@vitamix.com.

De la collation au repas, préparez vos mélanges favoris dans vos récipients préférés en toute simplicité.
Voici quelques suggestions, mais vous pouvez expérimenter pour trouver ce qui fonctionne le mieux pour vous!*



MÉLANGER DANS UNE CASSEROLE

1. Mettre le mélangeur à main au milieu de la casserole.
2. Plonger le mélangeur sous la surface du liquide, sans l'appuyer au fond de la casserole.
3. Sélectionner la vitesse la plus basse.
4. Appuyer sur le bouton Marche et augmenter la vitesse variable jusqu'au niveau désiré.
5. Mélanger pendant 30 à 45 secondes ou jusqu'à l'obtention de la consistance souhaitée.



MÉLANGER DANS UN RÉCIPIENT À SMOOTHIE

1. Mettre tous les ingrédients dans un récipient de taille convenable doté d'une ouverture d'au moins 7,5 cm (3 po) de large.
2. Mettre tous les ingrédients dans le récipient dans l'ordre indiqué.
3. Plonger le mélangeur à main sous la surface du liquide ou aussi près des ingrédients que possible.
4. Sélectionner la vitesse la plus basse. Démarrer le mélangeur, puis augmenter la vitesse jusqu'au maximum.
5. Déplacer le mélangeur, y compris de haut en bas, et mélanger les ingrédients pendant environ une minute ou jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.

Chargement :

Pour obtenir de meilleurs résultats, ajoutez vos ingrédients dans l'ordre recommandé ci-dessous.

LIQUIDES

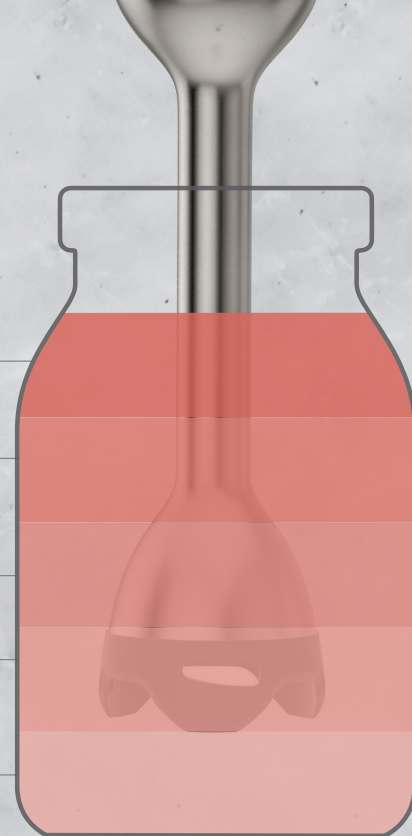
FRUITS + LÉGUMES

LÉGUMES-FEUILLES

ALIMENTS SECS

(graines, assaisonnements, poudres)

GLACE +
INGRÉDIENTS
SURGELÉS



Récipient de 4 tasses ou 0,9 l

**Soyez prudent lorsque vous préparez un mélange dans un récipient en verre, une casserole ou un poêlon. Retirez toujours la casserole ou le poêlon du feu avant de procéder au mélange.*

01.

CHOISISSEZ
2 FRUITS
+ LÉGUMES :

1 pomme, coupée
en quartiers
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 tasse de morceaux
de carotte
154 g (1 tasse) de pêches
165 g (1 tasse) de mangue
70 g (½ tasse) de papaye,
pelée
1 branche de céleri
52 g (½ tasse) de concombre

02.

CHOISISSEZ
UN LÉGUME-
FEUILLE : (*facultatif*)

1 tasse d'épinards
67 g (1 tasse) de
chou frisé
¼ tête de laitue romaine
½ cœur de laitue
romaine
¼ tasse de brocoli cru
½ petite tête de laitue
Bibb ou Boston

03.

CHOISISSEZ
UN LIQUIDE :

240 ml (1 tasse)
de lait de soya
1 tasse de lait
d'amande
1 tasse de lait de
noix de cajou
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 ½ tasse de glaçons.*

Plus à explorer

Visitez [Vitamix.com](https://www.vitamix.com) pour consulter d'autres recettes et vidéos. Découvrez comme il est facile de préparer des soupes saines (et délicieuses), de la nourriture pour bébés, des sauces, des trempettes et plus!



NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS

Nous adorons cultiver notre relation avec vous, échanger des conseils et des astuces, et vous donner un coup de pouce en même temps. Joignez-vous à nous sur les réseaux sociaux et partagez vos mélanges favoris avec le mot-clic **#myvitamix**.

Des questions ? Rendez-vous sur [vitamix.com](https://www.vitamix.com) ou appelez-nous au **1 800 Vitamix**.



