



Start Here

QUICK START GUIDE



Get to Know Your New Vitamix.

JOIN OUR COMMUNITY

Follow us on social media for blending tips and recipe inspiration, and share your own creations with **#myvitamix**.

FIRST BLENDS RECIPE BOOKLET

Download this handy booklet of helpful tips and easy-to-make recipes to get started.

SCAN TO DOWNLOAD



01 WASH UP

The container and lid are self-cleaning and dishwasher-safe. Start by adding a drop of dish soap to the container and fill it halfway with warm water. Run the Self-Cleaning Program (if available) or blend for 1 minute, then rinse the container.

02 DESIGN A SMOOTHIE

01.

CHOOSE 1
LIQUID:

1 cup non-dairy milk
1 cup yogurt
1 cup fruit juice
1 cup water

02.

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

03.

CHOOSE 1 GREEN:
(optional)

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

03 LOAD INGREDIENTS

For best results, always add ingredients in this order:

05

ICE + FROZEN INGREDIENTS

04

FRUITS + VEGGIES

03

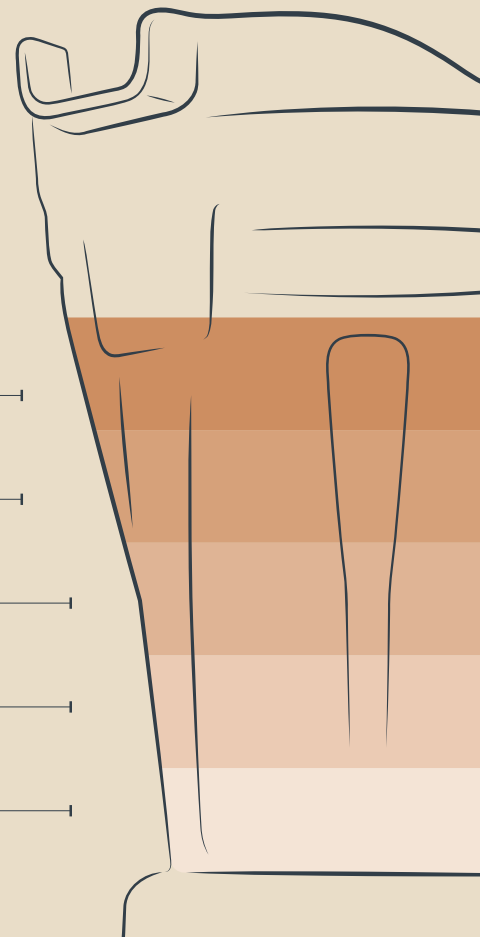
LEAFY GREENS

02

DRY INGREDIENTS

01

LIQUIDS



04 BLEND

Run the Smoothie program until complete. Or, start the machine on Variable 1, slowly increase to its highest speed, and blend for 45 – 55 seconds.

05 SIP & SAVOR

It's time to taste your first creation. Want to tweak the recipe? Try adjusting ingredients to dial in the perfect blend, or check out [Vitamix.com/recipes](https://www.vitamix.com/recipes) for recipe inspiration.

06 HOW EASY WAS THAT?

If you have questions, visit [Vitamix.com](https://www.vitamix.com) or reach out on social media with [#myvitamix](https://www.vitamix.com/recipes). If you still have questions, call us at 800.848.2649 or email service@vitamix.com





LET'S CONNECT

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

Questions? Visit **Vitamix.com** or give us a call at **1-800-Vitamix**.



Commencer ici

GUIDE DE DÉMARRAGE RAPIDE



*Faites connaissance avec
votre nouveau Vitamix.*

JOIGNEZ-VOUS À LA COMMUNAUTÉ

Suivez-nous sur les médias sociaux pour des conseils de mélange et de l'inspiration pour vos recettes, et partagez vos propres créations en utilisant **#myvitamix**.

LIVRET DE RECETTES FIRST BLENDS

Faites connaissance avec votre nouveau mélangeur Vitamix®. Téléchargez ce livret de conseils utiles et de recettes faciles à réaliser pour commencer.

SCANNEZ POUR TÉLÉCHARGER



01 NETTOYER

Le récipient et le couvercle sont autonettoyants et lavables au lave-vaisselle. Commencez par verser une goutte de savon à vaisselle dans le récipient et remplissez-le à moitié avec de l'eau tiède. Exécutez le programme d'auto-nettoyage (si disponible) ou mélangez pendant 1 minute, puis rincez le récipient.

02 CRÉEZ UN SMOOTHIE

01.

CHOISISSEZ UN LIQUIDE :

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

02.

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
1 tasse d'ananas, pelé
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

03.

CHOISISSEZ UN
LÉGUME VERT : *(facultatif)*

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

03 REMPLIR LE RÉCIENT

Pour obtenir les meilleurs résultats, ajoutez toujours les ingrédients dans cet ordre :

05

GLACE + INGRÉDIENTS SURGELÉS

04

FRUITS + LÉGUMES

03

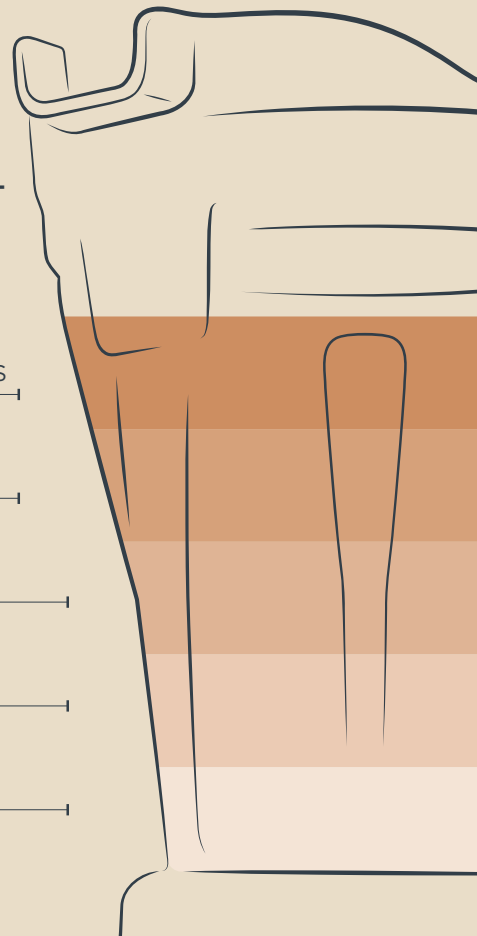
LÉGUMES-FEUILLES

02

LES INGRÉDIENTS SECS

01

LIQUIDES



04 MÉLANGER

Exécutez le programme Smoothie jusqu'à ce qu'il soit terminé. Ou bien, démarrez l'appareil à la vitesse Variable 1, augmentez lentement jusqu'à la vitesse la plus élevée et mélangez pendant 45 à 55 secondes.

05 SIP & SAVOR

Il est temps de goûter à votre première création. Souhaitez-vous ajuster la recette? Essayez de modifier les ingrédients pour obtenir le mélange parfait, ou consultez [Vitamix.com/recipes](https://www.vitamix.com/recipes) pour des idées de recettes.

06 C'ÉTAIT SIMPLE, N'EST-CE PAS?

Si vous avez des questions, veuillez consulter le site Web [Vitamix.com](https://www.vitamix.com) ou nous communiquer avec sur les réseaux sociaux au moyen du hashtag [#myvitamix](https://twitter.com/myvitamix). Si vous avez toujours des questions, veuillez nous appeler au **800.848.2649** ou nous envoyer un courriel à l'adresse service@vitamix.com.





RESTONS CONNECTÉS

Nous adorons partager des conseils, des astuces et de l'aide en cours de route. Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux et partagez vos mélanges préférés en utilisant **#myvitamix**.

Des questions? Visitez le **Vitamix.com** ou téléphonez-nous au **1-800-Vitamix**.



Comience aquí

GUÍA DE INICIO RÁPIDO



Conozca su nueva Vitamix.

ÚNASE A LA COMUNIDAD

Síganos en las redes sociales para obtener consejos sobre cómo licuar e inspiración para recetas, y comparta sus propias creaciones con **#myvitamix**.

LIBRO DE RECETAS FIRST BLENDS

Conozca su nueva licuadora Vitamix®. Para comenzar, descargue este práctico folleto de consejos útiles y recetas fáciles de preparar.

ESCANEAR PARA DESCARGAR



01 LAVADO

La jarra y la tapa son de limpieza automática y aptos para lavavajillas. Comience agregando una gota de jabón para trastes a la jarra y llénela hasta la mitad con agua tibia. Ejecute el programa de limpieza automático (si está disponible) o licue durante 1 minuto, luego enjuague la jarra.

02 DISEÑE UN SMOOTHIE

01.

ELIJA UN
LÍQUIDO:

1 taza de leche vegetal
1 taza de yogur
1 taza (8 onzas) de jugo
de fruta
1 taza (8 onzas) de agua

02.

ELIJA 2 FRUTAS
+ VERDURAS:

1 manzana
1 taza de fresas
1 taza de arándanos
1 taza (8 onzas) de uvas
1 naranja pelada
1 taza (8 onzas)
de melón pelado
1 taza de piña pelada
1 plátano pelado
1 zanahoria
1 taza (8 onzas) de duraznos
1 taza (8 onzas)
de mango pelado
½ taza (4 onzas)
de papaya pelada
2 tallos de apio
½ taza (4 onzas) de pepino

03.

ELIJA UNA VERDURA
DE HOJA: *(opcional)*

2 tazas (16 onzas)
de espinacas
1 taza (8 onzas) de col rizada
½ cabeza de lechuga romana
¾ taza de brócoli crudo
1 cabeza pequeña de lechuga
Bibb o lechuga Boston

03

AGREGUE LOS INGREDIENTES

Para obtener los mejores resultados, siempre agregue los ingredientes en este orden:

05

HIELO + INGREDIENTES CONGELADOS

04

FRUTAS + VEGETALES

03

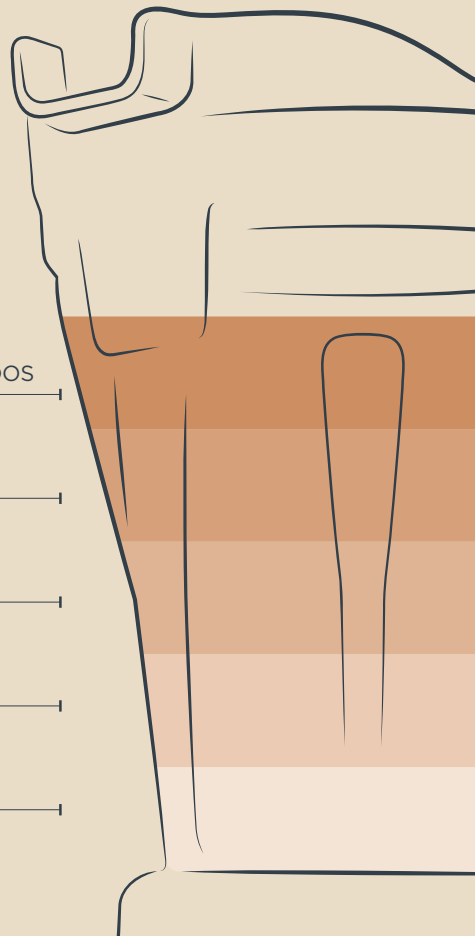
VERDURAS DE HOJA

02

INGREDIENTES SECOS

01

LÍQUIDOS



04 LICUAR

Ejecute el programa Smoothie hasta que termine. O encienda la máquina en la Variable 1, incremente poco a poco la velocidad hasta llegar a la máxima y licúe durante 45 a 55 segundos.

05 BEBA Y DISFRUTE

Es hora de saborear su primera creación. ¿Quiere cambiar la receta? Intente ajustar los ingredientes para lograr la mezcla perfecta o consulte [Vitamix.com/recipes](https://www.vitamix.com/recipes) para inspirarse y preparar recetas.

06 ¿QUÉ TAN FÁCIL FUE ESO?

Si tiene preguntas, visite [Vitamix.com](https://www.vitamix.com) o comuníquese por redes sociales con [#myvitamix](https://twitter.com/myvitamix). Si aún tiene preguntas, llámenos al **800.848.2649** o envíe un correo electrónico a service@vitamix.com.





VAMOS A CONECTARNOS

Nos encanta compartir consejos, trucos y ayuda a lo largo del camino. Únase a nosotros en las redes sociales y comparta sus licuados favoritos usando **#myvitamix**.

¿Preguntas? Visite **Vitamix.com** o llámenos al **1-800-Vitamix**.

