

Receptenboekje NutriniDrink Multi Fibre



Introductie

Om het gemakkelijker te maken om het gegeven dieetadvies te volgen, is het belangrijk te variëren. U kunt variëren met de verkrijgbare smaken of NutriniDrink Multi Fibre verwerken in een maaltijd.

Dit receptenboekje is ontwikkeld om met NutriniDrink Multi Fibre (MF) te variëren, door NutriniDrink MF te verwerken in een aantal smakelijke en makkelijk te bereiden recepten. Er zijn zowel recepten voor hartige gerechten (bereid met NutriniDrink MF neutrale smaak) als recepten voor zoete gerechten zoals nagerechten en tussendoortjes. Tevens zijn er recepten voor dranken. Er is een recept voor elk maaltijdmoment. De recepten van de gerechten zijn allemaal gemakkelijk te bereiden.

Als u NutriniDrink MF verwarmt, zorg er dan voor dat het niet kookt.

Erg makkelijk



Makkelijk



De kinderdrinkvoedingen van Nutricia zijn dieetvoedingen voor medisch gebruik en worden geadviseerd door een arts of diëtist.

Inhoud

Ontbijtgerechten

Pap met banaan en honing	4
Muesli of cornflakes	5

Hartige gerechten

Tomatensoep	6
Pannenkoeken	7

Zoete tussendoortjes en nagerechten

IJslollies	8
Vanillepudding	9
Tropische pudding	10

Warme dranken

Warme chocolademelk	11
Warme anijsmelk	11

Ontbijtgerechten

Pap met banaan en honing (1 portie)



Een goed gevulde romige pap bereid met NutriniDrink Multi Fibre (MF) neutraal, vanille- of bananensmaak.

200 ml NutriniDrink MF neutraal,

vanille- of bananensmaak

30 g ontbijtgranen voor pap

1-2 theelepels honing

½ fijngemaakte banaan

1 thee­lepel suiker



Fornuis:

- Doe de ontbijtgranen in een middelgrote pan en voeg NutriniDrink MF toe*.
- Laat het warm worden en roer totdat het is verdikt.
- Doe de pap in een kom, roer de honing en suiker door de pap en voeg vervolgens de banaan toe.

Magnetron:

- Doe de ontbijtgranen en NutriniDrink MF in een kom.
- Plaats de kom 30 seconden in de magnetron op het laagste vermogen en roer de pap door. Zet de kom vervolgens nogmaals 90 seconden op het laagste vermogen in de magnetron (niet laten koken) .
- Roer de honing en suiker door de pap en voeg vervolgens de banaan toe.

** toevoegen van ontbijtgranen (tegelijk of na het opwarmen van NutriniDrink MF (melk­vervanger)) kan verschillen per product, lees daarom goed de bereidingswijze op de verpakking van de ontbijtgranen*

Smakelijke tip:

In plaats van banaan kan appelmoes worden gebruikt voor een smakelijke appel-honing-pap.

Voedingswaarde: 532 kcal, 10.7 g eiwitten

Muesli of cornflakes (1 portie)



Een ontbijtvariatie met NutriniDrink MF neutraal of vanillesmaak.

200 ml NutriniDrink MF neutraal of vanillesmaak

50 g muesli of cornflakes

1 theelepel suiker

- Doe de muesli of cornflakes in een kom.
- Voeg NutriniDrink MF toe.
- Strooi de suiker erover.

Smakelijke tip:

Gebruik andere varianten ontbijtgranen (bijvoorbeeld krokante muesli of ontbijtgranen op basis van rijst en/of met chocolade- of honingsmaak).

Voedingswaarde (muesli): 499 kcal, 11.7 g eiwitten

Hartige gerechten

Tomatensoep (1 portie)



Een heerlijke romige tomatensoep bereid met NutriniDrink MF neutrale smaak.

200 ml NutriniDrink MF neutrale smaak

1 zakje oplossoep, tomatensmaak (voor 1 portie soep)

50 ml heet water

- Doe de inhoud van het zakje oplossoep in een soepkom of beker en los deze op in een scheutje heet water.
- Schenk NutriniDrink MF in een schaalte of pan.
- Verwarm NutriniDrink MF in een pan of in de magnetron op het laagste vermogen (niet laten koken).
- Voeg de warme NutriniDrink MF al roerende toe aan de soep.

Smakelijke tip:

Varieer met dit recept door andere smaken oplossoep te gebruiken.

Voedingswaarde: 330 kcal, 7.8 g eiwitten

Pannenkoeken (3 stuks)



Smakelijke en voedzame pannenkoeken bereid met NutriniDrink MF neutrale- of vanillesmaak.

200 ml NutriniDrink MF neutrale- of vanillesmaak

100 g bloem

1 ei

boter, margarine of olie

beetje zout

- Meng bloem en zout in een kom. Maak een kuiltje in het mengsel en breek hierin het ei.
- Voeg al roerend de helft van de NutriniDrink MF toe tot een dik/glad beslag.
- Voeg daarna geleidelijk de rest van de NutriniDrink MF toe.
- Smelt boter in de pan en bak hierin de pannenkoeken goudbruin.

Smakelijke tip:

Pannenkoeken zijn lekker met bijvoorbeeld suiker, siroop, confituur, kaas of spek. Bij gebrek aan tijd kan dit recept ook gemaakt worden met een kant-en-klare pannenkoekenmix. Volg de bereiding van de verpakking en vervang melk door NutriniDrink MF neutrale- of vanillesmaak.

Voedingswaarde per pannenkoek (zonder beleg): 277 kcal, 9.5 g eiwitten

Zoete tussendoortjes en nagerechten

IJslollies



Makkelijke en smakelijke ijslollies, bereid met NutriniDrink MF of NutriniDrink Smoothie (smaak naar keuze).

200 ml NutriniDrink MF of NutriniDrink MF Smoothie (smaak naar keuze)
eventueel suiker

- Verdeel de inhoud van 1 flesje NutriniDrink MF/NutriniDrink Smoothie (smaak naar keuze) over de ijslollyvormpjes.
- Zet de ijslollyvormpjes in de diepvriezer en laat het geheel hard worden (\pm 6 uur).

Indien extra suiker gewenst is:

- Schenk 1 flesje NutriniDrink MF/NutriniDrink Smoothie (smaak naar keuze) uit in een kom en voeg naar smaak suiker toe.
- Roer dit goed tot de suiker is opgelost en verdeel vervolgens de inhoud over de ijslollyvormpjes.

Smakelijke tip:

Als frisse variatie op deze ijslollies kan aan een half flesje NutriniDrink MF/ NutriniDrink Smoothie van een willekeurige smaak, 50 ml vruchtenpulp of vruchtensap worden toegevoegd.

Voedingswaarde (per flesje verdeeld over het aantal ijslollies):

300 kcal, 6.8 g eiwitten

(indien suiker wordt toegevoegd, wordt aantal kcal hoger)

Vanillepudding



Een snel en makkelijk recept om vanillepudding te maken met NutriniDrink MF vanillesmaak.

200 ml NutriniDrink MF vanillesmaak

30 g puddingpoeder

100 ml volle melk

- Meng het puddingpoeder met 3 eetlepels melk, zodat een zachte massa ontstaat.
- Doe de resterende melk in een pan en breng deze, onder voortdurend roeren, aan de kook. Voeg al roerende druppelsgewijs het puddingpapje toe.
- Roer zachtjes op een matig vuur, voeg NutriniDrink MF toe en verwarm het geheel.

Smakelijke tip:

Voeg voor een heerlijke chocoladepudding, chocolademelk toe aan het puddingpoeder en gebruik NutriniDrink MF chocoladesmaak.

Voedingswaarde: 469 kcal, 11 g eiwitten

Tropische pudding



Heerlijke pudding met vers fruit, bereid met NutriniDrink MF vanillesmaak.

200 ml NutriniDrink MF vanillesmaak

1 kokosmacaron

100 g verse mango

3 eetlepels kokosmelk

sap van een ½ citroen

geraspte kokos

- Verkrummel de kokosmacaron in een keukenmachine of met de staafmixer.
- Voeg vervolgens NutriniDrink MF, mango, kokosmelk en citroensap toe.
- Mix het geheel goed door elkaar.
- Schenk de pudding uit in twee schaalpjes.
- Garneer de pudding met geraspte kokos en een schijfje mango.
- De pudding smaakt koel geserveerd het lekkerst.

Voedingswaarde: 474 kcal, 4.8 g eiwitten

Warme dranken

Warme chocolademelk met slagroom



Heerlijke chocolademelk, gemaakt van NutriniDrink MF chocoladesmaak.

200 ml NutriniDrink MF chocoladesmaak
geklopte slagroom

- Verwarm NutriniDrink MF in een pannetje of uitgeschonken in een beker in de magnetron op het laagste vermogen (niet laten koken).
- Serveer de chocolademelk met een toefje slagroom, eventueel met wat cacaopoeder erop.

Smakelijke tip:

NutriniDrink MF kan worden gebruikt om diverse warme of koude dranken te maken. Voeg eenvoudigweg NutriniDrink MF toe aan melk of chocolademelk.

Voedingswaarde 1 portie: 354 kcal, 6.8 g eiwitten

Warme anijsmelk



Een heerlijke warme melk met anijssmaak, bereid met NutriniDrink MF neutrale smaak.

200 ml NutriniDrink MF neutrale smaak
2-4 anijsblokjes

- Verwarm NutriniDrink MF in een pannetje of uitgeschonken in een mok in de magnetron op het laagste vermogen (niet laten koken).
- Voeg naar smaak anijsblokjes toe en roer tot ze zijn opgelost.
- De warme drank direct serveren in een mok.

Voedingswaarde (met 2 anijsblokjes): 332 kcal, 6.8 g eiwitten



Wilt u meer informatie of advies? Neem dan contact op met onze diëtisten van Nutricia Medische Voedingsservice:

Internet/chat: www.nutriciamedischevoeding.nl

Telefoon: 0800 - 022 33 22
(gratis, op werkdagen van 8.30 tot 17.00 uur)

E-mail: medischevoeding@nutricia.com

Nutricia Nederland B.V.
Postbus 445, 2700 AK Zoetermeer

