

KREM KORZENNY Z BISZKOPTAMI



SKŁADNIKI:

(na 1 porcję)

- **Nutridrink Protein** o smaku waniliowym | **butelka 125 ml**
- serek mascarpone | **4 łyżki – ok. 100 g**
- sok wyciśnięty ze świeżej pomarańczy | **3 łyżki – 45 ml**
- gotowa mieszanka przypraw korzennych | **pół łyżeczki**
- podłużne biszkopty | **2-3 szt. – ok. 45 g**
- plasterki pomarańczy do dekoracji

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. W miseczce wymieszać serek mascarpone z **Nutridrinkiem Protein** na gładką masę.
2. Krem doprawić sokiem z pomarańczy i mieszanką korzenną.
3. Dokładnie wymieszać i przełożyć do szklanego pucharka.
4. Ozdobić plasterkiem pomarańczy. Całość podawać z biszkoptami.



na 1 porcję

606

11

47

37

Wartość odżywcza

Energia (kcal)

Białko (g)

Tłuszcz (g)

Węglowodany (g)

Nutridrink Protein, który zalecił Ci lekarz:



Może być stosowany jako uzupełnienie diety pomiędzy posiłkami lub jako dodatek do posiłków w celu zwiększenia ich wartości odżywczej.



Należy pić powoli, 1 butelkę przez około 30 minut.



Najlepiej podawać schłodzony.



Wstrząsnąć przed użyciem.



Jest gotowy do spożycia.

Nutridrink Protein to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Do postępowania dietetycznego w niedożywieniu i ryzyku niedożywienia związanym z chorobą, szczególnie u pacjentów ze zwiększonym zapotrzebowaniem białkowym. **Stosować pod nadzorem lekarza.**

Nutricia Polska Sp. z o.o., ul. Bobrowiecka 8, 00-728 Warszawa

Serwis Konsumencki, tel.: 22 55 00 155, e-mail: serwis@nutriciamedyczna.pl
(Opłata za połączenie zgodna z taryfą operatora.
Infolinia czynna od poniedziałku do piątku w godz. 09.00-17.00)

www.posilkiwchorobie.pl

NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

ADIT/NEUR/03/09/2022

NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION



PRZEPISY JESIENNO-ZIMOWE

z **NUTRIDRINK PROTEIN**

ZUPA DYNIOWA

SKŁADNIKI:

(na 2 porcje)

- **Nutridrink Protein** o smaku waniliowym | butelka 125 ml
- dynia Hokkaido ze skórą | 1/4 szt. - ok. 350 g
- marchew | 1/2 szt. - ok. 50 g
- pietruszka korzeń | 1/2 szt. - ok. 50 g
- cebula | 1/2 szt. - ok. 100 g
- olej | 2 łyżki - 20 ml
- sok z cytryny | 1 łyżka - 15 ml
- przyprawy: kurkuma, pieprz, sól, słodka papryka, ostra papryka (wg uznania)
- ulubione zioła: natka pietruszki, rukola lub świeży tymianek (wg uznania)



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Cebulę drobno posiekać. Dynię, marchew i pietruszkę umyć i pokroić w nieregularne kawałki (dyni Hokkaido nie trzeba obierać ze skóry, ale należy usunąć z niej pestki).
2. W garnku na oleju zeszklić cebulkę. Następnie dodać przyprawy oraz marchew i pietruszkę i podsmażyć. Zalać wodą. Dodać pokrojoną dynię. Gotować ok. 20 min.
3. Gdy warzywa zmiękną, zmiksować.
4. Na talerzu gęsty krem wymieszać z **Nutridrinkiem Protein**. Dodać świeżo posiekane zioła, np. natkę pietruszki, rukolę, tymianek – według upodobania.
5. Zupę można doprawić na talerzu świeżo zmielonym pieprzem oraz solą.



na przepis
na 1 porcję

673

337

20

10

34

17

81

41

Wartość odżywcza

Energia (kcal)

Białko (g)

Tłuszcz (g)

Węglowodany (g)

BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI

SKŁADNIKI:

(na 2 porcje)

- **Nutridrink Protein** o smaku neutralnym | butelka 125 ml
- buraczki wiórki w stoiku | 1 stoik - 350 g
- woda | 400 ml
- ziemniaki (średniej wielkości) | 3 szt. - 250 g
- czosnek | 3 ząbki (w przypadku złej tolerancji na czosnek – pominąć!)
- cebula | 1 szt. - 200 g
- liść laurowy | 3 szt.
- ziele angielskie | 5 szt.
- oliwa z oliwek | 1 łyżka - 15 ml
- sok z cytryny | 1 łyżka - 15 ml
- sól i pieprz do smaku
- koperek do smaku



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Cebulę i czosnek posiekać. Do garnka wlać oliwę i dobrze rozgrzać. Następnie zeszklić na niej czosnek i cebulę.
2. Do garnka ostrożnie dolać wodę, dorzucić odcedzone z zalewy buraki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy oraz sok z cytryny. Gotować około 20 minut, po czym dodać **Nutridrink Protein**. Całość dobrze wymieszać.
3. Z zupy wyjąć liście laurowe i ziele angielskie, po czym zmiksować na gładki krem.
4. W międzyczasie obrać ziemniaki i ugotować. Następnie ugnieść je tłuczkiem, aby powstało puree i nałożyć do głębokich talerzy. Ziemniaki zalać barszczem i dodać posiekany, świeży koperek.



na przepis
na 1 porcję

889

445

26

13

28

14

138

69

Wartość odżywcza

Energia (kcal)

Białko (g)

Tłuszcz (g)

Węglowodany (g)

NALEŚNIKI Z TWAROŻKIEM I JABŁKIEM

SKŁADNIKI:

(na 4 porcje)

- **Nutridrink Protein** o smaku waniliowym | butelka 125 ml
- Ciasto naleśnikowe:
 - mąka pszenna | 6 czubatych łyżek - ok. 100 g
 - mleko | 100 ml
 - jajko | 1 szt. - 65 g
 - szczypta soli
 - olej rzepakowy | 2 łyżeczki do smażenia - 10 ml
- Twarożek
 - biały ser półtłusty | 250 g
 - jabłko (średniej wielkości) | 1 sztuka - 180 g



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Mąkę wymieszać mikserem na gładką masę z mlekiem, jajkiem oraz szczyptą soli. Ciasto powinno uzyskać konsystencję śmietany.
2. Następnie na patelnię wlać olej i dobrze rozgrzać.
3. Na rozgrzany olej wlać połowę ciasta i smażyć naleśnik obustronnie. Następnie usmażyć drugi naleśnik w ten sam sposób.
4. Biały ser wymieszać z **Nutridrinkiem Protein** na gładką masę. Następnie dodać pokrojone na mniejsze kawałki jabłko.
5. Twarożek rozsmarować równomiernie na naleśnikach i zwinąć je w rurkę lub trójkąt.



na przepis
na 1 porcję

1275

319

80

20

43

11

146

37

Wartość odżywcza

Energia (kcal)

Białko (g)

Tłuszcz (g)

Węglowodany (g)