Nutridrink Protein

odżywia w chorobie nowotworowej

Przepisy na odżywcze dania dla chorych onkologicznie

NUTRICIA
Advanced Medical Nutrition

Preparaty Nutridrink Protein 125 ml zostały opracowane z myślą o pacjentach onkologicznych – zawierają dodatkową porcję białka i energii, których pacjenci chorzy na nowotwory potrzebują w trakcie leczenia. **Najczęściej zalecane stosowanie Nutridrink Protein 125 ml to dwie butelki dziennie przez minimum 14 dni*.**

Nutridrink Protein 125 ml stosuje się jako uzupełnienie diety; można pić go między posiłkami (np. na drugie śniadanie i podwieczorek) lub dodawać do potraw, czasem może także zastąpić pojedynczy posiłek (np. śniadanie). To, czy Ty lub osoba, którą się opiekujesz, będziecie pić Nutridrink Protein 125 ml z butelki czy dodawać ten preparat do potraw - zależy tylko od Was i Waszych upodobań.

Niektóre osoby w trakcie leczenia przeciwnowotworowego mogą odczuwać zmiany smaku i węchu – przez co ulubione potrawy mogą już nie smakować.

Zmianie może ulec również odczuwanie smaku słodkiego.

Dlatego, jeśli pacjent nie jest w stanie pić Nutridrink Protein 125 ml z butelki, może dodawać go do potraw.

* O ile lekarz nie zaleci inaczej.

Przykładowy jadłospis

W przypadku, gdy chory nie jest w stanie zjeść danego posiłku, warto podać mu specjalistyczny preparat odżywczy, przeznaczony do żywienia medycznego, np. Nutridrink Protein 125 ml.

Śniadanie: Kaloryczność: 460 kcal

• 2 kromki czerstwego chleba zwykłego (60 g) cienko posmarowane łyżeczką masła (10 g) z 2 plasterkami chudej pieczonej lub gotowanej piersi kurczaka (50 g) z listkiem sałaty i pomidorem bez skórki

• szklanka koktajlu ziołowego z jogurtu naturalnego (250 g) z łyżką posiekanego koperku i łyżką posiekanej natki

• szklanka świeżo wyciskanego soku pomarańczowego rozcieńczonego pół na pół z wodą

II śniadanie: Kaloryczność: 300 kcal

• **Nutridrink Protein 125 ml mokka**

Obiad: Kaloryczność: 820 kcal

• zupa krem z zielonego groszku ugotowana na wywarze mięsnym z dodatkiem szklanki zielonego groszku, zmiksowana po ugotowaniu. Podawana z grzankami z kromki pieczywa zwykłego z łyżką posiekanej natki. Polana łyżką oleju rzepakowego.

• puree ziemniaczane (ugotować 3 średnie ziemniaki i zmiksować je z dodatkiem 3-4 łyżek mleka 1,5 proc.)

• pulpety z drobiu (Ugotować wywar warzywny z marchewki, pietruszki i plastra selera. Mięso z kurczaka 200 g zmiksować razem z połową kajzerki namoczonej w mleku. Oprószyć solą, dodać natkę, połowę łyżeczki mąki ziemniaczanej i ubite na sztywną pianę białko. Wyrobić masę i uformować pulpety. Obtoczyć w pszennej mące i wrzucić do wrzącego wywaru warzywnego. Ugotować na małym ogniu. Pod koniec gotowania dodać 2 łyżki posiekanego koperku.

• czerwony burak (100 g) ugotowany i starty na tarce o drobnych oczkach, skropiony sokiem z cytryny i polany łyżką oleju rzepakowego

• szklanka niesłodzonego kompotu owocowego lub soku, np. marchewkowego.

Podwieczorek: Kaloryczność: 300 kcal

• **Nutridrink Protein 125 ml waniliowy**

Kolacja: Kaloryczność: 347 kcal

• 2 kromki czerstwego pieczywa zwykłego (60 g) cienko posmarowane masłem (10 g) z pastą z sera twarogowego i zieleniny (zmiksować 50 g półtłustego twarogu z 2 łyżkami natki pietruszki i 2 łyżkami chudego jogurtu) z 2-3 listkami sałaty i pomidorem bez skórki

• herbatka ziołowa lub owocowa

Dzienna kaloryczność: 2227 kcal

NUTRICIA
Advanced Medical Nutrition

śniadania

1. Jaglanka z owocami
2. Owsianka
3. Naleśniki z twarożkiem i owocami sezonowymi
4. Tosty francuskie z konfiturą malinową

zupy

5. Zupa marchewkowa
6. Barszcz czerwony z ziemniakami

dania obiadowe

7. Kurczak waniliowy
8. Tarta bezglutenowa ze szpinakiem, brokułami i serem feta
9. Kurczak curry z ziemniakami

desery

10. Ciasteczka owsiane z żurawiną
11. Trufle czekoladowe
12. Tiramisu
13. Babeczki bezglutenowe z kremem z owoców jagodowych
14. Panna cotta z truskawkami

koktajle i napoje

15. Koktajl z owoców leśnych
16. Koktajl z soku z buraków i rabarbaru
17. Orzeźwiający koktajl ze szpinakiem
18. Kawa mrożona z truskawkami

śniadania

NUTRICIA
Advanced Medical Nutrition

1. Jaglanka z owocami

Składniki (porcja dla 1 osoby):

- kasza jaglana, 80 g suchej
- jabłko, 1/2 szt.
- gruszka, 1/2 szt.
- sok z 1/2 limonki
- masło klarowane, 1 łyżka
- **Nutridrink Protein 125 ml o smaku waniliowym, 1 butelka**

Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na sypko w wodzie w proporcji 1:2 (jedna porcja kaszy do dwóch porcji wody).

Owoce obrać, pokroić i podsmażyć na maśle klarowanym, skropić sokiem z limonki. Do miseczki włożyć ugotowaną kaszę, dorzucić gorące owoce i zalać 1 butelką Nutridrink Protein 125 ml o smaku waniliowym. Jeśli preferujesz bardziej płynne dania możesz wykorzystać nieco mniej kaszy.

	kJ	kcal	białko (g)	tłuszcz (g)	węglowodany (g)
Na porcję	2903,8	693,6	27,2	18,7	109

2. Owsianka

Składniki (porcja dla 1 osoby):

- płatki owsiane górskie, 8 łyżek
- siemię lniane niemielone, 2 łyżeczki
- masło, 1 łyżka
- woda, 1/3 szklanki
- **Nutridrink Protein 125 ml o smaku waniliowym, 1 butelka**
- kwaśne jabłko, 1/2 szt.
- szczypta cynamonu

Sposób przygotowania:

Płatki wymieszać z siemieniem lnianym i prażyć około 3 minut na suchej patelni ciągle mieszając. Następnie dodać masło, poczekać aż się rozpuści i połączyć z uprażonymi płatkami i siemieniem. Zdjąć patelnię z kuchenki i wlać gorącą wodę. Poczekać 5 minut aż płatki nieco spęcznieją i przełożyć do salaterki. Dolać Nutridrink Protein 125 ml i dokładnie wymieszać. Następnie dodać pokrojone w kostkę jabłko i doprawić szczyptą cynamonu.

W przypadku konieczności zastosowania lżejszej diety zaleca się zalanie płatków niewielką ilością ciepłej wody (bez prażenia). Jeśli z diety należy wyeliminować surowe owoce jabłko można upiec lub ugotować i dodać do dania w formie musu.

	kJ	kcal	białko (g)	tłuszcz (g)	węglowodany (g)
Na porcję	2895,2	691,5	27,9	25,7	91,5

3. Naleśniki z twarożkiem z owocami sezonowymi

Składniki (porcja dla 2 osób):

Ciasto naleśnikowe:

- mąka pszenna, 6 czubatych łyżek
- **Nutridrink Protein 125 ml o smaku owoców leśnych, 1 butelka**
- jajko, 1 szt.
- szczypta soli
- olej rzepakowy, 2 łyżeczki do smażenia

Twarożek:

- biały ser półtłusty, 280 g
- jogurt naturalny, 4 łyżki
- dowolne owoce sezonowe np. truskawki, maliny, jagody

Sposób przygotowania:

Mąkę wymieszać mikserem na gładką masę z Nutridrink Protein 125 ml, jajkiem oraz szczyptą soli. Ciasto powinno uzyskać konsystencję śmietany. Następnie na patelnię wlać olej i porządnie rozgrzać. Na rozgrzany olej wlać połowę ciasta i smażyć naleśnik obustronnie. Następnie usmażyć drugi naleśnik w ten sam sposób.

Biały ser wymieszać z jogurtem naturalnym na gładką masę. Następnie dodać pokrojone na mniejsze kawałki owoce.

Twarożek rozsmarować równomiernie na naleśnikach i zawinąć w rurkę lub trójkąt.

W przypadku konieczności wyłączenia z diety surowych owoców można je podgotować i wykorzystać w formie musu.

	kJ	kcal	białko (g)	tłuszcz (g)	węglowodany (g)
Na przepis	4751,8	1135	80,4	42	111
Na porcję	2375,9	567,5	40,2	21	55,5

4. Tosty francuskie z konfiturą malinową

Składniki (porcja dla 1 osoby):

- chleb staropolski, 2 kromki
- jajko, 1 szt.
- masło, 1 łyżka
- **Nutridrink Protein 125 ml o smaku waniliowym, pół butelki**
- konfitura malinowa niskosłodzona, 2 łyżeczki

Sposób przygotowania:

Z pieczywa odkroić skórkę. W międzyczasie masło rozgrzać na patelni. Nutridrink Protein wymieszać z jajkiem i obtoczyć w nim kromki chleba. Na gorący tłuszcz położyć mokre pieczywo i smażyć po 3 minuty po obu stronach.

Podawać na ciepło z konfiturą.

Tosty można także upiec w piekarniku na specjalnym pergaminie.

	kJ	kcal	białko (g)	tłuszcz (g)	węglowodany (g)
Na porcję	1687,3	403,0	18,3	15,9	49,6

zupy

NUTRICIA
Advanced Medical Nutrition

5. Zupa marchewkowa

Składniki (porcja dla 2 osób):

- marchew mrożona, pół opakowania
- mała cebula, 2 szt.
- masło klarowane, 2 łyżki
- sok z jednej limonki
- **Nutridrink Protein 125 ml o smaku waniliowym, 1 butelka**
- czarny pieprz, sól, sos rybny
- natka pietruszki lub świeża kolendra, pęczek

Sposób przygotowania:

Na maśle w garnku podsmażyć cebulę. Marchewkę ugotować na półtwardo (najlepiej na parze). Po ugotowaniu dodać ją do cebuli, doprawić i dolać Nutridrink Protein 125 ml o smaku waniliowym. Jeśli preferujesz bardziej wodnistą zupę można dodać nieco wody. Chwilę podgrzać, po czym zmiksować. Przelać do miseczek.

Podawać z posiekaną natką.

W przypadku konieczności zastosowania diety bardzo łatwo strawnej można zrezygnować z dodatku cebuli.

	kJ	kcal	białko (g)	tłuszcz (g)	węglowodany (g)
Na przepis	2317	553,4	16,6	29,2	66
Na porcję	1158,5	276,7	8,3	14,6	33

6. Barszcz czerwony z ziemniakami

Składniki (porcja dla 2 osób):

- czosnek, 3 ząbki
- cebula, 1 szt.
- oliwa z oliwek, 1 łyżka
- sok wyciśnięty z cytryny
- szczypta soli
- czarny pieprz, pół łyżeczki
- ziele angielskie, 5 szt.
- liść laurowy, 3 szt.
- buraczki wiórki w słoiku, 360 g (1 słoik)
- woda, 400 ml
- **Nutridrink Protein 125 ml o smaku waniliowym, 1 butelka**
- ziemniaki, 3 szt.
- koperek do smaku

Sposób przygotowania:

Cebulę i czosnek posiekać. Do garnka wlać oliwę i dobrze rozgrzać. Następnie zeszklić na niej czosnek i cebulę. Do garnka ostrożnie dolać wodę, dorzucić odcedzone z zalewy buraki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy oraz sok z cytryny. Gotować około 10 minut po czym dodać Nutridrink Protein 125 ml. Całość dobrze wymieszać i gotować jeszcze 10 minut. Z zupy wyjąć liście laurowe i ziele angielskie po czym zmiksować na gładki krem.

W międzyczasie obrać ziemniaki i ugotować. Następnie zgnieść tłuczkiem, aby powstało puree i nałożyć do głębokich talerzy. Ziemniaki zalać barszczem i dodać posiekany, świeży koperek.

W przypadku konieczności zastosowania diety bardzo łatwo strawnej można zrezygnować z dodatku cebuli.

	kJ	kcal	białko (g)	tłuszcz (g)	węglowodany (g)
Na przepis	3104,9	741,6	30,9	17,4	115,9
Na porcję	1552,5	370,8	15,5	8,7	58

dania obiadowe

NUTRICIA
Advanced Medical Nutrition

7. Kurczak waniliowy

Składniki (porcja dla 1 osoby):

- pierś kurczaka, 1 szt.
- olej rzepakowy do smażenia
- mała cebula, 1 szt.
- papryka zielona, 1/2 szt.
- sok z limonki, sok z cytryny do smaku
- świeży imbir, kawałek o długości 1 cm
- **Nutridrink Protein 125 ml o smaku waniliowym, 1 butelka**
- sól, pieprz czarny, kmin rzymski (kumin), do smaku
- 1/2 filiżanki suchego ryżu basmati

Sposób przygotowania:

Cebulę posiekać i zeszklić na oleju. Następnie dodać pokrojonego w kawałki gulaszowe kurczaka.

Świeży imbir obrać ze skórki i zetrzeć na tarce z małymi oczkami. Dodać do mięsa. Na patelnię dolać Nutridrink Protein 125 ml i smażyć na niewielkim ogniu bez przykrywki ciągle mieszając. Dodać pokrojoną w paski paprykę i dusić ok. 7 min.

Doprawić sokiem wyciśniętym z cytryny i limonki. W razie potrzeby dodać wody, aby danie nie przywierało do patelni. Doprawić solą, pieprzem i kminem.

W międzyczasie ugotować na sypko ryż i podać z nim kurczaka.

W przypadku konieczności zastosowania diety łatwo strawnej zaleca się upiec lub ugotować mięso, a warzywa udusić na wodzie. W takim przypadku można zamienić cebulę na seler naciowy, a paprykę na marchewkę startą na tarce z grubymi oczkami.

	kJ	kcal	białko (g)	tłuszcz (g)	węglowodany (g)
Na porcję	3595,2	858,7	66,3	35,8	74,5

8. Tarta bezglutenowa ze szpinakiem, brokułami i serem feta

Składniki (porcja dla 4 osób):

Ciasto półkruche:

- mąka gryczana, 300 g
- masło, 150 g
- **Nutridrink Protein 125 ml o smaku owoców leśnych, 1 butelka**
- jogurt naturalny, 2 łyżki
- szczypta soli

Farsz:

- szpinak świeży, dwie pełne garście
- brokuły, 200 g
- czosnek, 2 ząbki
- oliwa z oliwek, 4 łyżki
- ser feta, 200 g
- jajka, 3 szt.
- czarny pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

Na czystym i suchym blacie mąkę wymieszać z zimnym masłem. Dodać Nutridrink Protein 125 ml, jogurt, szczyptę soli i zagnieść ciasto, aż stanie się zwartą kulką. Zagniecione ciasto zawinąć w folię do żywności i zostawić w lodówce na 30 min.

W międzyczasie w dużym garnku na rozgrzanej oliwie podsmażyć zgnieciony czosnek. Po chwili dodać umyty i wysuszony szpinak. Całość podsmażać ok. 3 min. po czym zdjąć z kuchenki.

Brokuły ugotować w dużej ilości wody w garnku bez przykrycia. Po odcedzeniu brokułów dodać do szpinaku, po czym wbić jajka oraz pokruszony ser feta. Doprawić pieprzem.

Formę do tarty (o średnicy około 24 cm) nasmarować masłem. Ciasto wyjąć z lodówki, podzielić i lekko rozwałkować. Wyłożyć formę tak, aby powstały ścianki o wysokości max. 2 cm. Na ciasto wlać warzywa wymieszane z jajkiem i fetą. Całość włożyć do nagrzanego piekarnika (180°C) na około 40 min. Podawać na ciepło.

W przypadku konieczności zastosowania diety bardzo łatwo strawnej można zrezygnować z dodatku cebuli.

	kJ	kcal	białko (g)	tłuszcz (g)	węglowodany (g)
Na przepis	14751,8	3653	118	241,5	262,5
Na porcję	3687,9	880,9	30,5	58,3	66,2

9. Kurczak curry z ziemniakami

Składniki (porcja dla 1 osoby):

- pierś kurczaka, 200 g
- **Nutridrink Protein 125 ml o smaku waniliowym, pół butelki**
- sok wyciśnięty z cytryny
- czarny pieprz do smaku
- sól do smaku
- curry, 1/2 łyżeczki
- cebula, 1 szt.
- oliwa z oliwek, 2 łyżeczki
- marchewka, 1 szt.
- seler, 1/4 małej szt.
- natka pietruszki lub świeża kolendra do ozdobienia
- ziemniaki, 2 szt.

Sposób przygotowania:

Kurczaka pokroić na kawałki gulaszowe i włożyć do wysokiej miseczki. Następnie mięso zalać Nutridrink Protein 125 ml i sokiem wyciśniętym z cytryny. Doprawić curry, solą i pieprzem. Miseczkę z mięsem włożyć na 15 min. do lodówki.

Cebulę posiekać i podsmażyć na patelni z rozgrzaną oliwą. Następnie dodać zamarynowane mięso wraz z sosem waniliowym. Smażyć cały czas mieszając aż mięso będzie kruche (około 15 min.). Marchewkę i selera obrać i zetrzeć na tarce z grubymi oczkami po czym dodać do mięsa. Całość dusić jeszcze 3 min.

Mięso podawać z ugotowanymi ziemniakami obficie posypanymi natką pietruszki lub kolendry.

W przypadku konieczności zastosowania diety łatwo strawnej zaleca się upiec lub ugotować mięso, a warzywa udusić na wodzie. W takim przypadku można zamienić cebulę na seler naciowy.

	kJ	kcal	białko (g)	tłuszcz (g)	węglowodany (g)
Na porcję	2845,3	350	52	8,5	15

desery

NUTRICIA
Advanced Medical Nutrition

10. Ciasteczka owsiane z żurawiną

Składniki (porcja na 12 sztuk):

- płatki owsiane zwykłe lub górskie, 2 filiżanki
- suszona żurawina, 4 łyżki
- siemię lniane, 4 łyżki
- płatki jaglane lub zarodki pszenne, 4 łyżki
- skórka otarta z całej cytryny
- skórka pomarańczowa kandyzowana, 4 łyżeczki
- jajko, 2 szt.
- **Nutridrink Protein 125 ml o smaku waniliowym, 1 butelka**

Sposób przygotowania:

Nagrzać piekarnik do 180°C. Następnie wszystkie składniki zmieszać i na papierze do pieczenia uformować małe ciasteczka o średnicy około 5 cm. Do gorącego piekarnika włożyć blaszkę z ciasteczkami i piec przez 15 minut w termoobiegu.

Podawać po wystygnięciu.

	kJ	kcal	białko (g)	tłuszcz (g)	węglowodany (g)
Na przepis	7280,2	1740,0	88,1	47,05	261,2
Na 1 sztukę	606,68	145	7,0	4,0	22,0

11. Trufle czekoladowe

Składniki (porcja dla 1 osoby):

- kasza jaglana, 40 g suchej
- wiórki kokosowe, 20 g
- gorzka czekolada, 50 g
- kakao do oprószenia, 2 łyżki (lub wiórki kokosowe)
- aromat rumowy
- cynamon
- **Nutridrink Protein 125 ml o smaku waniliowym, 1 butelka**

Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować w wodzie w proporcji 1 porcja kaszy do 2 porcji wody. Dzięki temu cała woda wchłonie się w kaszę. Zdjąć z kuchenki. Następnie do gorącej kaszy dodać pokruszoną czekoladę i wiórki kokosowe. Dobrze wymieszać, aby cała czekolada się rozpuściła i połączyła z ziarnami. Dodać Nutridrink Protein 125 ml o smaku waniliowym i jeszcze chwilę mieszać gotując, aby całość zgęstniała.

Doprawić kropelką aromatu rumowego i szczyptą cynamonu. Zostawić do schłodzenia. Po ostudzeniu masy uformować kulki i obtoczyć w kakao. Jeśli masa będzie zbyt płynna można dodać nieco więcej wiórek lub otrąb, aby kulki się lepiej formowały.

	kJ	kcal	białko (g)	tłuszcz (g)	węglowodany (g)
Na porcję	3899,6	931,4	28,1	47,2	105,4

12. Tiramisu

Składniki (porcja dla 1 osoby):

- serek mascarpone, 4 łyżki
- biszkopty podłużne, ok. 10szt.
- **Nutridrink Protein 125 ml o smaku mokka, pół butelki**
- szczypta gorzkiego kakao

Sposób przygotowania:

Nutridrink Protein 125 ml przelać do płaskiej miseczki. Biszkopty pojedynczo wkładać na chwilę do miseczki tak, aby się dokładnie namoczyły. W szklanej wysokiej salaterce układać nasączone biszkopty.

Serek mascarpone zmieszać z 4 łyżkami Nutridrink Protein 125 ml i połączyć na gładką masę. Krem położyć na nasączone biszkopty, a następnie położyć kolejną warstwę biszkoptów w salaterce. Czynność powtórzyć aż do zapełnienia całego naczynia. Całość posypać gorzkim kakao.

Deser podawać schłodzony.

	kJ	kcal	białko (g)	tłuszcz (g)	węglowodany (g)
Na porcję	3585,7	857,0	18,6	47,0	88,3

13. Babeczki bezglutenowe z kremem z owoców jagodowych

Składniki (porcja dla 2 osób):

Ciasto półkruche:

- mąka gryczana, 150 g
- masło, 75 g
- **Nutridrink Protein 125 ml o smaku owoców leśnych, 1 butelka**
- szczypta soli

Krem:

- biały ser półtłusty, 140 g
- **Nutridrink Protein 125 ml o smaku owoców leśnych, pół butelki**
- sok wyciśnięty z połówki cytryny
- świeże truskawki (ew. mrożone), 3 duże szt. i jedna do ozdoby
- szczypta kardamonu mielonego

Sposób przygotowania:

Na czystym i suchym blacie mąkę wymieszać z zimnym masłem. Dodać Nutridrink Protein 125 ml, szczyptę soli i zagnieść ciasto, aż stanie się zwartą kulką. Zagniecione ciasto zawinąć w folię do żywności i zostawić w lodówce na 30 min.

W międzyczasie biały ser zmieszać z Nutridrink Protein 125 ml, sokiem wyciśniętym z cytryny, truskawkami i szczyptą kardamonu. Aby uzyskać konsystencję kremu można wszystkie składniki zmiksować blenderem. Gładki krem schładzać w lodówce min. 20 min.

Foremki do babeczek (o średnicy około 15 cm) nasmarować masłem. Ciasto wyjąć z lodówki podzielić na dwie części i lekko rozwałkować. Wyłożyć foremki tak, aby powstały ścianki o wysokości max. 2 cm. Włożyć do nagrzanego piekarnika (180°C) na około 20 min.

Po upieczeniu babeczek wystudzić ciasto i nałożyć krem. Na czubku babeczki z kremem położyć truskawkę.

W przypadku konieczności wyłączenia z diety surowych owoców, truskawki należy podgotować, przetrzeć i takim musem ozdobić babeczki.

	kJ	kcal	białko (g)	tłuszcz (g)	węglowodany (g)
Na przepis	7116,9	1699,9	72,8	90,9	157,5
Na porcję	3558,5	849,9	36,4	45,4	78,8

14. Panna cotta z truskawkami

Składniki (porcja dla 1 osoby):

- **Nutridrink Protein 125 ml o smaku waniliowym, 1 butelka**
- żelatyna spożywcza, 2 łyżeczki
- woda, 1/4 szklanki
- truskawki świeże lub mrożone, 50 g
- sok wyciśnięty z limonki
- skórka otarta z połówki cytryny

Sposób przygotowania:

Wodę zagotować. Następnie w gorącej wodzie rozpuścić żelatynę i zmieszać z Nutridrink Protein 125 ml. Całość przelać do formy na panna cottę lub do małej miseczki i zostawić na 3-4 godziny w lodówce, aby masa stężała.

Tuż przed podaniem zmiksować truskawki z sokiem z limonki i skórką z cytryny na gładki krem.

W przypadku konieczności wyłączenia z diety surowych owoców truskawki można lekko podgotować, a następnie przygotować według przepisu.

	kJ	kcal	białko (g)	tłuszcz (g)	węglowodany (g)
Na porcję	1458,3	348,3	26,8	12	34,1

koktajle i napoje

NUTRICIA
Advanced Medical Nutrition

15. Koktajl z owoców leśnych

Składniki (porcja dla 2 osób):

- jagody lub borówki amerykańskie, 2 łyżki
- maliny, 4 łyżki
- jogurt naturalny, 150 ml
- **Nutridrink Protein 125 ml o smaku owoców leśnych, 1 butelka**

Sposób przygotowania:

Owoce dokładnie umyć pod bieżącą wodą i zmiksować z resztą składników na gładki koktajl.

Podawać schłodzone.

W przypadku konieczności wyłączenia z diety surowych owoców, jagody i maliny można lekko podgotować, a następnie zmiksować według przepisu.

	kJ	kcal	białko (g)	tłuszcz (g)	węglowodany (g)
Na przepis	1756,8	419,6	25,3	15,1	49,5
Na porcję	878,4	209,8	12,6	7,6	24,8

16. Koktajl z soku z buraków i rabarbaru

Składniki (porcja dla 2 osób):

- sok z buraków, 150 ml
- czerwona część rabarbaru, 1 szt.
- **Nutridrink Protein 125 ml o smaku owoców leśnych, 1 butelka**
- świeży imbir, kawałek ok. 1 cm

Sposób przygotowania:

Rabarbar dokładnie umyć i ugotować na parze. Następnie zmieszać z pozostałymi składnikami. Dokładnie zmiksować na gładki koktajl.

Podawać schłodzone.

Uwaga:
w przypadku konieczności wyłączenia z diety surowych owoców i warzyw należy pominąć przepis.

	kJ	kcal	białko (g)	tłuszcz (g)	węglowodany (g)
Na przepis	1588,9	379,5	18,6	12	51,6
Na porcję	794,4	189,8	9,3	6	25,8

17. Orzeźwiający koktajl ze szpinakiem

Składniki (porcja dla 1 osoby):

- świeży szpinak, garść
- sok wyciśnięty z połówki cytryny
- świeży imbir, kawałek ok. 1 cm
- **Nutridrink Protein 125 ml o smaku owoców leśnych, 1 butelka**
- jogurt naturalny, 150 ml
- natka pietruszki, 3 gałązki

Sposób przygotowania:

Szpinak dokładnie umyć. Imbir obrać ze skórki. Następnie wszystkie składniki włożyć do wysokiego naczynia i zmiksować na koktajl.

Podawać od razu po przygotowaniu.

Uwaga:
w przypadku konieczności eliminacji surowych warzyw należy pominąć przepis.

	kJ	kcal	białko (g)	tłuszcz (g)	węglowodany (g)
Na porcję	1701,9	406,5	26	15	43,2

18. Kawa mrożona z truskawkami

Składniki (porcja dla 1 osoby):

- **Nutridrink Protein 125 ml o smaku mokka, 1 butelka**
- kawa zbożowa rozpuszczalna, 2 łyżeczki
- truskawki, 4 szt. (alternatywnie: gotowy dżem truskawkowy niskosłodzony)
- bita śmietana, 2 łyżki

Sposób przygotowania:

Kawę zaparzyć w małej filiżance do espresso i schłodzić. Truskawki poddusić w sosie własnym i zmiksować na jednolity dżem, po czym mocno schłodzić.

Jak wszystkie składniki będą zimne delikatnie nałożyć do wysokiej szklanki na samo dno truskawki, następnie delikatnie wlać zimny Nutridrink Protein 125 ml i espresso. Całość ozdobić bitą śmietaną.

Podawać od razu po przygotowaniu.

W przypadku konieczności wyłączenia z diety surowych owoców truskawki można lekko poddusić lub skorzystać z alternatywy.

	kJ	kcal	białko (g)	tłuszcz (g)	węglowodany (g)
Na porcję	1540,7	368	18,9	14,6	40,1

NOTATKI

NOTATKI

NOTATKI

Autorką przepisów jest mgr inż. Ewa Ceborska-Scheiterbauer - dietetyk, pracująca na co dzień z pacjentami, głównie chorującymi na nowotwory.

Więcej przepisów znajdziesz na stronie: **www.nutriblog.pl**

Nutridrink Protein 125 ml to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego do postępowania dietetycznego w niedożywieniu związanym z chorobą. Stosować pod nadzorem lekarza. ONCO/RON/01/05/2019

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

NUTRICIA Oncology

Wejdź na **www.nutriciaoncology.pl**
lub zadzwoń **22 55 00 155***

Zamów Nutridrink Protein 125 ml z bezpłatną dostawą do domu!

[Dostawa w ciągu 48 h]

1

WEJDŹ NA STRONĘ WWW LUB ZADZWOŃ

2

WYBIERZ PAKIET PRODUKTÓW I SMAKI

[atrakcyjne rabaty, materiały edukacyjne gratis]

3

PODAJ ADRES I WYBIERZ SPOSÓB PŁATNOŚCI

4

ODBIERZ PRZESYŁKĘ

* Opłata z telefonów komórkowych i stacjonarnych jak za połączenie lokalne wg taryfy danego operatora.