NUTRICIA
Nutridrink®

Przepisy na odżywcze dania

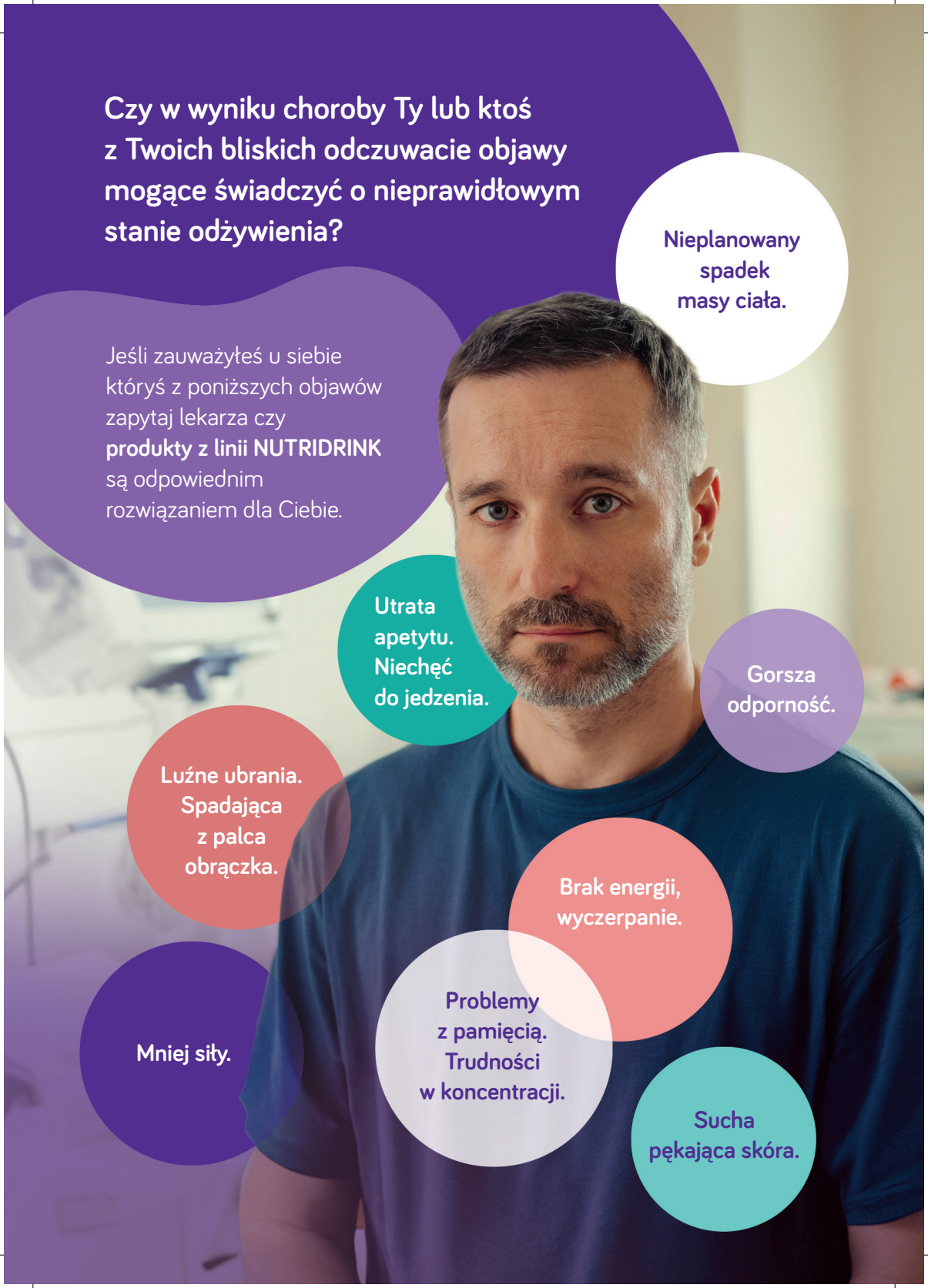
z wykorzystaniem produktów z linii Nutridrink



Produkty z linii Nutridrink to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Stosować pod nadzorem lekarza.

Czy w wyniku choroby Ty lub ktoś z Twoich bliskich odczuwacie objawy mogące świadczyć o nieprawidłowym stanie odżywienia?

Jeśli zauważyłeś u siebie któryś z poniższych objawów zapytaj lekarza czy **produkty z linii NUTRIDRINK** są odpowiednim rozwiązaniem dla Ciebie.



Wstęp

Prawidłowe żywienie jest bardzo ważnym aspektem u różnego rodzaju pacjentów, m.in. u osób starszych, pacjentów neurologicznych, onkologicznych, przed i po zabiegach operacyjnych oraz w trakcie rekonwalescencji.

Dlaczego prawidłowe odżywienie jest ważne?

- Wpływa na zachowanie siły mięśniowej
- Warunkuje utrzymanie właściwego stanu odżywienia
- Sprzyja zachowaniu prawidłowej pracy mózgu
- Wspiera funkcjonowanie układu odpornościowego
- Pozwala dostarczyć energii pozwalającej na zachowanie aktywności
- Pomaga zachować dobrą jakość życia

Odpowiednia podaż energii i składników odżywczych wraz z pokarmem może pozytywnie wpływać na proces leczenia i rekonwalescencji.

Jednym z podstawowych składników diety, bez którego organizm nie mógłby funkcjonować jest BIAŁKO. Jest ono:

Białko

- **podstawowym budulcem organizmu** (wzrost, rozwój, regeneracja)
- **składnikiem enzymów i hormonów** (regulacja procesów metabolicznych)
- odpowiada za **budowę i pracę mięśni**
- ważne dla **prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego**
- **transportuje witaminy i składniki mineralne** do odpowiednich miejsc w organizmie

Podczas choroby pacjenci często tracą apetyt i jedzą mniej niż zwykle. Zdarza się również, że ich codzienna dieta nie jest wystarczająca dla zmienionych na skutek choroby potrzeb organizmu. W takiej sytuacji zastosowanie może znaleźć zalecone przez lekarza **żywienie medyczne.**

Preparaty do żywienia medycznego mogą wspierać pacjenta m.in. w sytuacjach takich jak:

- **brak apetytu i niechęć do jedzenia**
- **problemy z jedzeniem (gryzieniem, żuciem, połykaniem)**
- **pogorszone trawienie i wchłanianie objawiające się dolegliwościami ze strony przewodu pokarmowego jak nudności, wymioty, biegunka i/ lub zaparcia**
- **okres rekonwalescencji po chorobie**
- **przed, w trakcie i po szpitalu**
- **przygotowanie do operacji oraz po niej**
- **podczas ciężkiej choroby i po niej**
- **w chorobach przewlekłych wymagających, np. zwiększonej podaży białka**
- **obecność trudno gojącej rany**



Dlatego warto stosować doustne preparaty odżywcze, które zalecił Ci lekarz. **Takimi produktami są np. Nutridrink Protein, Nutridrink Diasip i Nutridrink Skin Repair.**

Dla kogo **Nutridrink Protein?**

Wartość energetyczna (w 125 ml) **306 kcal**

Ilość białka (w 125 ml) **18 g**



Witaminy i składniki mineralne

Niski indeks glikemiczny

Przeznaczenie

Do postępowania dietetycznego w niedożywieniu i ryzyku niedożywienia związanym z chorobą, szczególnie u pacjentów ze zwiększonym zapotrzebowaniem białkowym, np. w sytuacjach takich jak:

- przed, w trakcie i po szpitalu
- w przygotowaniu do operacji oraz po niej
- podczas ciężkiej choroby i po niej (wymagającej dłuższego pobytu w szpitalu)
- podczas rehabilitacji, np. po udarze mózgu
- w chorobach przewlekłych wymagających zwiększonej podaży białka, np. w chorobie nowotworowej

Smaki

waniliowy, truskawkowy, mokka, brzoskwinia-mango, owoce leśne, neutralny, rzeski smak czerwonych owoców

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.

Dla kogo **Nutridrink Diasip?**

Wartość energetyczna (w 200 ml) **302 kcal**

Ilość białka (w 200 ml) **19,6 g**



Niski indeks glikemiczny

Przeznaczenie

Do postępowania dietetycznego w niedożywieniu i ryzyku niedożywienia związanym z chorobą u pacjentów z cukrzycą i z hiperglikemią, w sytuacjach takich, jak:

- przed, w trakcie i po szpitalu
- wielochorobowość
- w fazie ostrej udaru, podczas rehabilitacji oraz rekonwalescencji w domu u pacjentów neurologicznych
- ograniczony apetyt

Smaki

truskawkowy, waniliowy, czekoladowy

Nutridrink Diasip to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego do postępowania dietetycznego w niedożywieniu i ryzyku niedożywienia związanym z chorobą u pacjentów z cukrzycą i z hiperglikemią. Stosować pod nadzorem lekarza.

Dla kogo **Nutridrink Skin Repair?**

Wartość energetyczna (w 200 ml) **248 kcal**

Ilość białka (w 200 ml) **18 g**



Arginina, cynk, antyoksydanty - składniki wspierające proces gojenia

Niski indeks glikemiczny

Przeznaczenie

Do postępowania dietetycznego u pacjentów z trudno gojącymi ranami, takimi jak:

- odleżyny
- owrzodzenia kończyn dolnych
- rany cukrzycowe
- powikłane/niegojące rany pooperacyjne i pourazowe
- oparzenia

Smaki

truskawkowy, waniliowy, czekoladowy

Nutridrink Skin Repair to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Do postępowania dietetycznego w przypadku odleżyn i innych trudno gojących ran. Stosować pod nadzorem lekarza.


NUTRICIA
Nutridrink
Diasip
NISKI INDEKS GLIKEMICZNY
DUŻA ILOŚĆ ENERGII
DUŻA ILOŚĆ BIAŁKA
WITAMINY I MINERAŁY
ODŻYWIA
DLA NIEDOŻYWIONYCH PACJENTÓW Z CUKRZYCĄ
o smaku truskawkowym
200 ml
NUTRICIA
Nutridrink
Protein
DUŻA ILOŚĆ BIAŁKA
DUŻA ILOŚĆ ENERGII
WITAMINY I MINERAŁY
ODŻYWIA
W TRAKCIE CHOROBY I REKONWALESCENCJI
neutralny smak czerwonych owoców
125 ml
NUTRICIA
Nutridrink
Skin Repair
BIAŁKO I ENERGIA
ARGININA, CYNK
ANTYOKSYDANTY
ODŻYWIA
W PRZYPADKU TRUDNO GOJĄCYCH RAN
o smaku waniliowym
200 ml

NUTRICIA Nutridrink® Protein

NUTRICIA Nutridrink® Diasip

NUTRICIA Nutridrink® Skin Repair

Przepisy

z Nutridrinkami



Produkty z linii Nutridrink można dodawać do posiłków, aby zwiększyć ich wartość odżywczą.*

Drogi pacjencie oddajemy na Twoje ręce przykładowe przepisy na odżywcze dania, w których możesz zastosować produkt z linii Nutridrink, który zalecił Ci lekarz.

**W procesie obróbki termicznej poziom składników odżywczych w produktach z linii Nutridrink może ulec zmianie.*



ŚNIADANIA

Zielone naleśniki a'la guacamole (Nutridrink Diasip) / 12
Jaglanka o smaku czekoladowym (Nutridrink Skin Repair) / 13
Pasta jajeczna (Nutridrink Protein) / 14



II ŚNIADANIA

Koktajl a'la snickers (Nutridrink Diasip) / 16
Shake o smaku waniliowo-bananowym z awokado
(Nutridrink Skin Repair) / 17
Frappe z lodami o smaku waniliowym (Nutridrink Protein) / 18



ZUPY

Zupa pomidorowa z makaronem (Nutridrink Protein) / 20
Zupa dyniowa (Nutridrink Skin Repair) / 21
Zupa batatowa z nutą czekolady (Nutridrink Diasip) / 22



OBIADY

Potrawka z indyka (Nutridrink Protein) / 24
Kurczak z ryżem w sosie mole (Nutridrink Diasip) / 25
Kurczak curry z ziemniakami (Nutridrink Protein) / 26



KOLACJE

Twarożek wiosenny (Nutridrink Protein) / 28
Muffiny z łososiem (Nutridrink Diasip) / 29
Omlet z sosem daktylowym (Nutridrink Skin Repair) / 30



DESERY

Pianka z mango i truskawkami (Nutridrink Diasip) / 32
Domowe lody (Nutridrink Protein) / 33
Pudding chia z kremem orzechowym (Nutridrink Diasip) / 34

NUTRICIA Nutridrink® Protein

NUTRICIA Nutridrink® Diasip

NUTRICIA Nutridrink® Skin Repair

Śniadania

z Nutridrinkami



Zielone naleśniki a'la guacamole



Propozycja podania



składniki na **7 porcji**

- **Nutridrink Diasip o smaku czekoladowym, ½ butelki 200 ml**
- mąka pszenna, *100 g*
- woda, *50 ml*
- świeży szpinak, *45 g*
- jajko, *1 szt.*
- sól, szczypta
- olej rzepakowy, *2 łyżki (20 g)*
- awokado, *1 szt. (170 g)*
- pomidory, *2 szt. (240 g)*
- sok z limonki, *1 łyżeczka*
- świeża kolendra, *2 łyżki*
- sól, pieprz do smaku

Czas przygotowania:
30 minut

Sposób przygotowania:

1. Nutridrink Diasip zmieszaj z wodą i szpinakiem. Zmiksuj tak, aby powstał całkowicie gładki płyn.
2. Dodaj jajko, odrobinę soli, olej i wymieszaj ponownie.
3. Następnie dodaj mąkę i mieszaj do uzyskania konsystencji typowego ciasta naleśnikowego.
4. Smaż naleśniki na rozgrzanej, beztłuszczowej patelni jeden za drugim po obu stronach.
5. Awokado obierz i zgnieć widelcem.
6. Pomidory pokrój w drobną kostkę. Jeśli wolisz je najpierw obrać, zrób to.
7. Wymieszaj pomidory z awokado. Możesz je zmiksować lub zostawić grubsze kawałki. Dopraw do smaku solą i pieprzem.
8. Naleśniki nadziej guacamole i podawaj z posiekaną kolendrą.

Wartość odżywcza	Kcal	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
Na porcję	194,	8 g	9 g	21 g

Jaglanka o smaku czekoladowym



Propozycja podania



składniki na **1 porcję**

- **Nutridrink Skin Repair o smaku czekoladowym, 1 butelka 200 ml**
- kasza jaglana, *50 g*
- rodzynki, łyżka *(15 g)*
- migdały w płatkach, *2 łyżki (40g)*
- gruszka, *mała szt.*

Czas przygotowania:
10 minut

Sposób przygotowania:

1. Na gęstym sitku suchą kasze przelać wrzątkiem. Następnie ugotować w proporcjach 1:2 (porcja kaszy do dwóch porcji wody).
2. W międzyczasie na suchej patelni podprażyć płatki migdałów, aby nabrały ciemniejszego zabarwienia, a także pokroić gruszkę w drobną kostkę.
3. Ugotowaną kaszę zmieszać z rodzynkami, prażonymi migdałami, świeżą gruszką i całość zalać Nutridrink Skin Repair o smaku czekoladowym.

Wartość odżywcza	Kcal	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
Na porcję	753	34,5 g	29,5 g	97,5 g

Pasta jajeczna



Propozycja podania



składniki na **1 porcję**

- **Nutridrink Protein o smaku neutralnym, ½ butelki 125 ml**
- jajka ugotowane na twardo, *2 szt.*
- sól, pieprz do smaku
- musztarda łagodna, *2 łyżeczki*
- bułka tarta, *15 g*
- szalotka, *½ szt.*
- mały ogórek kiszony, *1 szt.*
- bułka wrocławska

Czas przygotowania:
15 minut

Sposób przygotowania:

1. Szalotkę posiekać, ogórka pokroić w drobną kostkę. Obrane, ugotowane i pokrojone jaja zmieszać z warzywami, bułką tartą i przyprawami, a także Nutridrinkiem Protein.
   Odczekać 5 min. i podawać na pieczywie.
2. W przypadku konieczności zastosowania diety łatwostrawnej, pominąć dodatek szalotki i musztardy, a zwiększyć ilość ogórka (bez skórki).

Wartość odżywcza	Kcal	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
Na porcję	553	29 g	20,5 g	65 g

NUTRICIA Nutridrink® Protein

NUTRICIA Nutridrink® Diasip

NUTRICIA Nutridrink® Skin Repair

II Śniadania

z Nutridrinkami



Koktajl a'la snickers



Propozycja podania



składniki na **1 porcję**

- **Nutridrink Diasip o smaku czekoladowym, 1 butelka 200 ml**
- krem orzechowy, *40 g (2 łyżki)*
- kakao, *1 łyżeczka*
- orzeszki arachidowe do dekoracji, *1 łyżeczka*

Czas przygotowania:
10 minut

Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki oprócz orzeszków, zmiksuj na gładki koktajl.
2. Na koniec dodaj nieco pokruszonych orzeszków do dekoracji. Możesz też je dodać do koktajlu, wymieszać i uzyskać efekt crunchy.

Wartość odżywcza	Kcal	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
Na porcję	608	31 g	40 g	44 g

Shake o smaku waniliowo -bananowym z awokado



Propozycja podania



składniki na **1 porcję**

- **Nutridrink Skin Repair o smaku waniliowym, 1 butelka 200 ml**
- banan, *1 szt. – ok. 150 g*
- awokado, *½ szt. – ok. 70 g*

Czas przygotowania:
10 minut

Sposób przygotowania:

1. Nutridrink Skin Repair wlać do wysokiego naczynia, dodać pokrojonego banana i awokado bez skórki.
2. Całość zmiksować blenderem.
3. Wlać do wysokiej szklanki.

Wartość odżywcza	Kcal	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
Na porcję	493	21 g	18 g	66,5 g

Frappe z lodami o smaku waniliowym



Propozycja podania



składniki na **2 porcje**

- **Nutridrink Protein o smaku waniliowym, 1 butelka 125 ml**
- kawa zbożowa, *4 łyżeczki*
- mleko 2% tł., *125 ml*
- bita śmietana do ozdoby, *2 łyżki*

Lody:

- **Nutridrink Protein o smaku waniliowym, ½ butelki 125 ml**
- mrożony banan, *2 szt.*
- wanilia do smaku

Czas przygotowania:
5 minut + 2 godziny mrożenia

Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki na lody waniliowe zmiksować blenderem o dużej mocy. Od razu włożyć do zamrażalnika. Co pół godziny przemieszać łyżką, aby lody się napowietrzyły.
2. W niewielkiej ilości wrzątku (30 ml) zaparzyć mocną kawę zbożową, schłodzić, a następnie dodać zimne mleko, Nutridrink Protein i mocno schłodzić.
3. Jak lody będą już formowały się w kulki dodać je do mrożonej kawy i ozdobić bitą śmietaną.

Wartość odżywcza	Kcal	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
Na porcję	428	17,5 g	14,5 g	60 g

NUTRICIA Nutridrink® Protein

NUTRICIA Nutridrink® Diasip

NUTRICIA Nutridrink® Skin Repair

Zupy

z Nutridrinkami



Zupa pomidorowa z makaronem



Propozycja podania



składniki na **4 porcje**

- **Nutridrink Protein o smaku neutralnym, 1 butelka 125 ml**
- przecier pomidorowy, *1 litr*
- masło, *1 łyżeczka*
- cebula, *1 szt.*
- czosnek, *2 ząbki*
- korzeń selera, *½ małej szt.*
- świeży imbir, *kawałek ok. 2 cm*
- suszone pomidory, *5 szt.*
- woda, *200 ml*
- makaron np. w kształcie muszelek, *200 g*
- natka pietruszki do smaku i ozdoby

Czas przygotowania:
40 minut

Sposób przygotowania:

1. Masło rozpuścić w dużym garnku.
2. Następnie dodać posiekaną cebulę i czosnek.
3. Delikatnie zeszklić, po czym dodać starty na tarce świeży imbir i korzeń selera.
4. Całość dusić ok. 5 minut pilnując, aby się nie przypaliło.
5. Po tym czasie dolać przecier pomidorowy, suszone pomidory i wodę.
6. Całość zmiksować na gładki krem i gotować 15 minut.
7. Przed podaniem do ugotowanej lekko przestudzonej zupy dodać Nutridrink Protein i dokładnie wymieszać. Zupę podawać z ugotowanym makaronem i z dodatkiem posiekanej świeżej natki pietruszki.

Wartość odżywcza	Kcal	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
Na porcję	492	22 g	10,5 g	84,5 g



Zupa dyniowa

Propozycja podania



składniki na 1 porcję

- **Nutridrink Skin Repair o smaku waniliowym, ½ butelki 200 ml**
- dynia Hokkaido, ze skórą, *¼ szt. – ok. 350 g*
- marchew, *½ szt. – ok. 50 g*
- pietruszka korzeń, *½ szt. – ok. 50 g*
- cebula, *½ szt. – ok. 100 g*
- olej, *2 łyżki – 20 g*
- przyprawy: kurkuma, pieprz, sól, słodka papryka, ostra papryka, *wg uznania*
- ulubione zioła: natka pietruszki lub rukola lub świeży tymianek, *wg uznania*
- sok z cytryny, *1 łyżka – 6 g*

Czas przygotowania:
45 minut

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. Do garnka wlać olej, rozgrzać, wrzucić cebulkę i chwilę zeszklić mieszając. Następnie dodać przyprawy oraz marchew i pietruszkę. Jeszcze chwilę smażyć, żeby warzywa dobrze pokryły się cebulą i przyprawami. Zalać wodą. Dodać pokrojoną dynię. Woda powinna przykrywać warzywa, aby zupa wyszła gęsta. Gotować ok. 20 min.
3. Gdy warzywa zmiękną, zmiksować.
4. Na talerzu gęsty, przestudzony krem wymieszać z preparatem Nutridrink Skin Repair o smaku waniliowym. Dodać świeżo posiekane zioła, np. natkę pietruszki, rukolę, tymianek – według upodobania.
5. Zupę można doprawić na talerzu świeżo zmielonym pieprzem oraz solą.

Wartość odżywcza	Kcal	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
Na porcję	426	15,5 g	25 g	48 g

Zupa batatowa z nutą czekolady



Propozycja podania



składniki na **1 porcję**

- **Nutridrink Diasip o smaku czekoladowym, ½ butelki 200 ml**
- bataty, *30 g upieczone*
- cebula, *30 g (1/3 średniej szt.)*
- imbir, *5 g*
- olej rzepakowy, *1 łyżeczka*
- bulion warzywny, *500 ml*
- sól, pieprz do smaku
- „mleczko" kokosowe, *20 g (1 łyżka)*
- orzechy laskowe, *4 szt.*
- świeża kolendra posiekana, *1 łyżeczka*
- ugotowane mięso z kurczaka, *30 g (1/3 piersi)*
- sok z limonki, *5 g (1 łyżka)*

Czas przygotowania:
45 minut

Sposób przygotowania:

1. Cebulę pokrój w drobną kostkę. Następnie podsmaż na oleju.
2. Imbir posiekaj w maksymalnie drobne kawałki (ew. zetrzyj na tarce) i dodaj do cebuli.
3. Całość zalej bulionem warzywnym i gotuj przez chwilę.
4. Dodaj mleczko koksowe i odrobinę soku z limonki.
5. W międzyczasie pokrój upieczonego batata w niewielką kostkę i dodaj na talerz.
6. Do tego dodaj kurczaka – spróbuj pooddzielać włókna z piersi kurczaka tak, aby uzyskać efekt szarpanej wołowiny. Dodaj do batatów.
7. Zupę zdejmij z kuchenki, dodaj Nutridrink Diasip o smaku czekoladowym i dobrze wymieszaj.
8. Dopraw do smaku wg potrzeb i delikatnie przelej do talerza z mięsem i batatem.
9. Całość wykończ posiekanymi orzechami i kolendrą.

Wartość odżywcza	Kcal	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
Na porcję	393	20,5 g	20 g	33,5 g

NUTRICIA Nutridrink® Protein

NUTRICIA Nutridrink® Diasip

NUTRICIA Nutridrink® Skin Repair

Obiady

z Nutridrinkami



Potrawka z indyka



Propozycja podania



składniki na 2 porcje

- **Nutridrink Protein o smaku mokka, ½ butelki 125 ml**
- filet z indyka, *połowa – ok. 100 g*
- liść laurowy, *1 szt.*
- ziele angielskie, *3 szt.*
- pomidory w puszce krojone, *125 g – pół szklanki*
- śmietana z mleka kokosowego, *75 g*
- świeży imbir, *kawałek o dł. ok. 1 cm*
- sok z połówki cytryny
- liść limonki, *1 szt.*
- groszek świeży/mrożony, *15 g – łyżka*
- marchewka, *½ szt. – ok. 50 g*
- ryż jaśminowy, *60 g – ok. 4 łyżki*
- natka pietruszki/świeża kolendra, *10 g*

Czas przygotowania:
45 minut

Sposób przygotowania:

1. Indyka pokroić w cienkie paski i ugotować w niewielkiej ilości wody z dodatkiem liścia laurowego i ziela angielskiego. Gdy mięso będzie miękkie, odlać wodę i wyjąć przyprawy, a następnie mięso zalać pomidorami i śmietaną z mleka kokosowego.
2. Całość dusić przez chwilę. Do dania zetrzeć na tarce świeży imbir, dodać sok z cytryny i liść limonki.
3. Dobrze wymieszać i dodać groszek oraz startą na tarce marchewkę. Gotować przez 10 min., aby smaki się połączyły.
4. Po tym czasie wyjąć liść limonki i dodać Nutridrink Protein. Dobrze wymieszać gotując jeszcze 2 min.
5. Podawać z ugotowanym na sypko ryżem i posiekaną świeżą natką pietruszki lub kolendrą.

Wartość odżywcza	Kcal	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
Na porcję	306	18 g	8,5 g	42 g



Kurczak z ryżem w sosie mole

Propozycja podania



składniki na **1 porcję**

- **Nutridrink Diasip o smaku czekoladowym, ½ butelki 200 ml**
- pierś kurczaka, *180 g*
- cebula, *40 g (połowa małej szt.)*
- czekolada gorzka, *20 g*
- czosnek, *2 ząbki*
- olej rzepakowy, *1 łyżka*
- kmin rzymski, *½ łyżeczki*
- cynamon, *¼ łyżeczki*
- oregano i mielony imbir, *po ½ łyżeczki*
- goździki, *2 szt.*
- passata pomidorowa, *100 ml*
- sól pieprz do smaku
- świeża kolendra posiekana, *4 łyżeczki*
- migdały płatki, *4 łyżki*
- ryż parboiled, *100 g*

Czas przygotowania:
45 minut

Sposób przygotowania:

1. Ryż ugotuj wg instrukcji na opakowaniu.
2. Kurczaka pokrój w niewielką kostkę.
3. Przyprawy korzenne wrzuć na rozgrzaną patelnię i chwilę przytrzymaj. Zdejmij z kuchenki i przesyp do innego naczynia.
4. Następnie na rozgrzany olej dodaj kurczaka. Duś do miękkości. Zdejmij z kuchenki.
5. Do średniego garnka dodaj posiekaną cebulę na odrobinie rozgranego oleju. Zeszklij ją. Jak będzie już zeszklona, dodaj czosnek, mięso.
6. Po chwili dodaj pomidory, goździki i resztę podprażonych wcześniej przypraw, duś aby smaki się połączyły.
7. Pod koniec dodaj czekoladę, aby się rozpuściła.
8. Dopraw do smaku pozostałymi przyprawami.
9. Patelnię zdejmij z kuchenki i dolej Nutridrink Diasip. Dokładnie wymieszaj, aby stworzył się gęsty sos. Zobacz czy sos nie potrzebuje nieco więcej ulubionych przypraw.
10. W międzyczasie upraż płatki migdałowe na suchej patelni.
11. Kurczaka podawaj z ryżem, sosem (wyjmij z niego goździki) i posiekaną kolendrą.

Wartość odżywcza	Kcal	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
Na porcję	1290	72 g	50,5 g	139,4 g

Kurczak curry z ziemniakami



Propozycja podania



składniki na 1 porcję

- **Nutridrink Protein o smaku waniliowym, ½ butelki 125 ml**
- pierś kurczaka, *200 g*
- sok wyciśnięty z cytryny
- czarny pieprz do smaku
- sól do smaku
- curry, *½ łyżeczki*
- cebula, *1 szt. – 50 g*
- oliwa z oliwek, *2 łyżeczki – 10 g*
- marchewka, *1 szt. – ok. 100 g*
- seler, *¼ małej szt. – ok. 50 g*
- natka pietruszki lub świeża kolendra do ozdobienia
- ziemniaki, *2 szt. – ok. 240 g*

Czas przygotowania:
40 minut

Sposób przygotowania:

1. Kurczaka pokroić na kawałki gulaszowe i włożyć do wysokiej miseczki.
2. Następnie mięso zalać Nutridrink Protein i sokiem wyciśniętym z cytryny. Doprawić curry, solą i pieprzem.
3. Miseczkę z mięsem włożyć na 15 min do lodówki.
4. Cebulę posiekać i podsmażyć na patelni z rozgrzaną oliwą.
5. Następnie do cebuli dodać zamarynowane mięso wraz z sosem waniliowym. Smażyć cały czas mieszając, aż mięso będzie kruche (około 15 min).
6. Marchewkę i selera obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach po czym dodać do mięsa. Całość dusić jeszcze przez 3 min.
7. Mięso podawać z ugotowanymi ziemniakami obficie posypanymi natką pietruszki lub kolendry.

Wartość odżywcza	Kcal	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
Na porcję	680	60 g	19,5 g	77,5 g

NUTRICIA Nutridrink® Protein

NUTRICIA Nutridrink® Diasip

NUTRICIA Nutridrink® Skin Repair

Kolacje

z Nutridrinkami



Twarożek wiosenny



Propozycja podania



składniki na 2 porcje

- **Nutridrink Protein o smaku neutralnym, 1 butelka 125 ml**
- biały ser twarogowy chudy, *275 g*
- rzodkiewki, *12 szt.*
- cebula szalotka, *½ szt. 30 g*
- natka pietruszki, *20 g*
- sól, pieprz do smaku
- bajgiel, *2 szt.*

Czas przygotowania:
7 minut

Sposób przygotowania:

1. Szalotkę obrać i posiekać. Natkę pietruszki także posiekać. Rzodkiewki umyć, odciąć liście i pokroić w kostkę (nie ścierać na tarce, aby nie puściły soku). Następnie warzywa, ser wymieszać z Nutridrinkiem i doprawić do smaku. Podawać z bajglem.
2. W przypadku złej tolerancji cukru mlecznego – laktozy, można wykorzystać twaróg bez laktozy.
3. W przypadku konieczności zastosowania diety łatwostrawnej, pominąć dodatek rzodkiewek i szalotki, a zwiększyć ilość natki pietruszki.
4. Przy dysfagii twarożek można zmiksować na gładki krem tak, aby danie było zupełnie gładkie.

Wartość odżywcza	Kcal	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
Na porcję	466	42,5 g	9 g	57,5 g

Muffiny z łososiem



Propozycja podania



składniki na **8 porcji**

- **Nutridrink Diasip o smaku czekoladowym, 1 butelka 200 ml**
- czosnek, *1 ząbek*
- jajko, *1 szt.*
- mąka graham, *210 g*
- szpinak, *100 g*
- oliwa z oliwek, *30 g (3 łyżki)*
- sól, pieprz do smaku
- proszek do pieczenia, *1 łyżeczka*
- suszony tymianek, *1 łyżeczka*
- ser żółty starty, *20 g*
- łosoś wędzony, *100 g*
- skyr naturalny gęsty, *8 łyżek*

Czas przygotowania:
45 minut

Sposób przygotowania:

1. Czosnek zmiksuj z jajkiem, Nutridrinkiem i szpinakiem na gładki płyn.
2. Do płynu dodaj resztę składników (oprócz łososia i skyru). Wymieszaj szybko i przełóż do form muffinowych.
3. Piecz w rozgrzanym piekarniku (200°C., termoobieg) przez 25 min.
4. Po upieczeniu zostaw do przestygnięcia.
5. Następnie przekrój na pół, posmaruj skyrem i połóż łososia. Możesz doprawić do smaku pieprzem i mikroziołami/koprem/natką pietruszki, świeżym tymiankiem.

Wartość odżywcza	Kcal	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
Na porcję	421	25 g	17 g	45 g

Omlet z sosem daktylowym



Propozycja podania



składniki na 1 porcję

- **Nutridrink Skin Repair o smaku waniliowym, 1 butelka 200 ml**
- jajka, *2 szt.*
- mąka pełnoziarnista, *1 łyżka – 12 g*
- woda, *2 łyżki*
- olej rzepakowy, *1 łyżeczka – 5 g*
- daktyle suszone, *100 g*
- sok z cytryny, *2 łyżki – 12 g*
- płatki owsiane, *2 łyżki – 20 g*

Czas przygotowania:
20 minut

Sposób przygotowania:

1. Jajka wymieszać z mąką i wodą przy użyciu trzepaczki.
2. Wylać olej na patelnię, następnie dodać masę i usmażyć omlet z obu stron.
3. Wyjąć na talerz wyłożony ręcznickiem papierowym, aby nadmiar oleju wsiąkł. Przełożyć na czysty talerz.
4. Daktyle oraz płatki owsiane zalać ok. 100 ml wody. Podgotować (ale nie gotować), aby daktyle się rozkleiły na jednolitą masę (w razie potrzeby podczas gotowania, podlać wodą, aby masa się nie przypaliła).
5. Do przestudzonej masy daktylowo-owsianej dolewać Nutridrink Skin Repair, energicznie mieszając, aby masa wchłonęła preparat. Gotowy krem wyłożyć na usmażony omlet.

Wartość odżywcza	Kcal	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
Na porcję	361	14 g	10 g	59 g

NUTRICIA Nutridrink® Protein

NUTRICIA Nutridrink® Diasip

NUTRICIA Nutridrink® Skin Repair

Desery

z Nutridrinkami



Pianka z mango i truskawkami



Propozycja podania



składniki na **1 porcję**

- **Nutridrink Diasip o smaku truskawkowym, 1 butelka 200 ml**
- mleko skondensowane bez cukru, *200 ml*
- żelatyna, 3 listki
- mango (świeże, mrożone lub gotowe puree), *50 g*
- truskawki (świeże lub mrożone), *2-3 szt.*

Czas przygotowania:
30 minut

Sposób przygotowania:

1. Mleko wymieszaj z Nutrdrink Diasip trzepaczką/ mikserem tak, aby wprowadzić płyn jak najwięcej powietrza.
2. Żelatynę zanurz w wodzie i lekko podgrzej (np. w kuchence mikrofalowej) tak, aby się nie zagotowała.
3. Następnie zmieszaj dokładnie z mlekiem. Włóż do lodówki, aby całość stężała.
4. Mango obierz i zmiksuj na gładki krem.
5. Truskawki pokrój w kostkę.
6. Owoce dodaj do stężałego ptasiego mleczka.

Wartość odżywcza	Kcal	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
Na porcję	628	39 g	26 g	60 g

Domowe lody



Propozycja podania



składniki na **3 porcje**

- **Nutridrink Protein o dowolnym smaku, 1 butelka 125 ml**
- ser mascarpone, *250 g*
- ulobione dodatki (np. sezonowe owoce)

Czas przygotowania:
30 min. (mrożenie ok. 6h)

Sposób przygotowania:

1. Do miski przełóż 250g sera mascarpone oraz zawartość 1 butelki Nutridrink.
2. Mikserem ubij powstałą masę na sztywno.
3. Masę przełóż do pojemnika lub mniejszego naczynia i włóż do zamrażalnika.
4. Lody zamrażaj ok. 6 godzin. Po tym czasie powinny mieć idealną konsystencję.
5. Do lodów możesz dołożyć swoje ulubione dodatki, jak na przykład sezonowe owoce czy kawałki czekolady.

Uwagi:

Jeśli zostawisz lody w zamrażalniku na dłużej niż przewidziany czas, to mogą one wymagać czasu, żeby zagrzać się do odpowiedniej konsystencji.

PAMIĘTAJ, ŻEBY NIE ZAMRAŻAĆ LODÓW PONOWNIE!

Pamiętaj, żeby konsystencję lodów i ewentualnych dodatków dobrać do możliwości konsumpcji związanych ze swoim stanem zdrowia.

Wartość odżywcza	Kcal	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
Na porcję	430,5 g	9 g	37,5 g	15 g

Pudding chia z kremem orzechowym



Propozycja podania



składniki na **1 porcję**

- **Nutridrink Diasip o smaku waniliowym, 1 butelka 200 ml**
- nasiona chia, *4 łyżeczki (20 g)*
- krem orzechowy, *1 łyżka (30 g)*
- migdały płatki, *4 łyżki*
- maliny, garść

Czas przygotowania:
20 minut

Sposób przygotowania:

1. Nasiona wymieszaj z Nutridrink Diasip i kremem orzechowym tak, aby nie było grudek.
2. Włóż do lodówki, by nasiona puściły żel.
3. Przed spożyciem upraż migdały na suchej patelni.
4. Deser ozdób malinami i płatkami migdałowymi.

Wartość odżywcza	Kcal	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
Na porcję	840	39 g	53,5 g	61 g

NUTRICIA Nutridrink® Protein

NUTRICIA Nutridrink® Diasip

NUTRICIA Nutridrink® Skin Repair

Dowiedz się więcej o żywieniu w chorobie



Zapytaj lekarza lub farmaceutę o produkty z linii Nutridrink

Autorzy przepisów:

mgr inż. Ewa Ceborska-Scheiterbauer – dietetyk, Jakub Górski - dietetyk

Nutridrink Protein, Nutridrink Diasip, Nutridrink Skin Repair to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. **Nutridrink Protein** do postępowania dietetycznego w niedożywieniu i ryzyku niedożywienia związanym z chorobą, szczególnie u pacjentów ze zwiększonym zapotrzebowaniem białkowym. **Nutridrink Diasip** do postępowania dietetycznego w niedożywieniu i ryzyku niedożywienia u pacjentów z cukrzycą i z hiperglikemią. **Nutridrink Skin Repair** do postępowania dietetycznego w przypadku odleżyn i innych trudno gojących ran.

Stosować pod nadzorem lekarza

HOSP/11/04/2026







NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

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