

PIŠČANEC Z RIŽEM:

Sestavine: (2 porciji)*

- ✓ 15 ml rastlinskega olja
- ✓ 1 majhna sesekljana čebula
- ✓ 2 sesekljana stroka česna
- ✓ 30 ml Curry paste
- ✓ 200 g piščančjih stegen ali piščančjih prsi
- ✓ 100 ml piščančje ali zelenjavne osnove
- ✓ 1 plastenka **Nutridrink Compact Protein**, nevtral
- ✓ Majhen šopek svežega koriandra, sesekljan
- ✓ 1 paketek (250 g) riža v vrečki (npr. Uncle Ben's)



Priprava:

1. V majhni ponvi segrejte olje.
2. Na rahlem ognju pražite čebulo in česen 5 minut.
3. Dodajte Curry pasto in kuhajte 1 minuto.
4. Dodajte narezanega piščanca in pražite 5 minut.
5. Zalijte s piščančjo ali zelenjavno osnovo in kuhajte 20 minut, dokler piščanec ni dobro kuhan.
6. Vmešajte plastenko **Nutridrink Compact Protein** ter segrevajte 1 minuti**
7. Na koncu potresite s svežim koriandrom.
8. Pripravite riž, kot vam piše na embalaži.

NASVET: Pripravljeno omako s piščancem lahko zmrznete. Riž pripravite svež za vsak obrok.

Energijska vrednost na porcijo: 571 kcal

Vsebnost beljakovin na porcijo: 37,6 g

TESTENINE Z ZELENJAVO:

Sestavine: (porcija)*

- ✓ 100 g mešane zmrznjene zelenjave
- ✓ 50 g kuhanih testenin
- ✓ 5 ml pesta
- ✓ 40 g sirove omake (npr. Knorr)
- ✓ 50 ml mleka
- ✓ 1 plastenka **Nutridrink Compact Protein**, nevtral



Priprava:

1. Zamrznjeno zelenjavo skuhamte v vreli vodi v skladu z navodili na embalaži
2. Zmešajte kuhano zelenjavo in kuhane testenine.
3. Dodajte pesto omako in dobro premešajte, vse skupaj postavite v pečico, da ostane toplo.
4. V svežo ponev stresite mešanico sirove omake, dodajte mleko in Nutridrink Compact Protein ter nežno segrevajte, dokler se mešanica ne začne zgoščevati - ne pustite, da zavre.
5. Omako prelijte čez mešanico zelenjave in testenin ter dajte v pečico, da se zlato zapeče.

Energijska vrednost na porcijo: 558 kcal

Vsebnost beljakovin na porcijo: 21,1 g

RECEPTI NUTRIDRINK MULTI FIBRE PUDING S PŠENIČNIM ZDROBOM:

Sestavine: (2 obroka)

- ✓ 100 ml izdelka **Nutridrink Multi Fibre** z okusom vanilje
- ✓ 300 ml mleka
- ✓ 10 jedilnih žlic pšeničnega zdroba
- ✓ 1 jedilna žlica sladkorja
- ✓ ščepec soli



Priprava:

1. Vlijte mleko in pšenični zdrob v ponev, dodajte ščepec soli in zavrite; ves čas mešajte.
2. Odstavite in ohladite na 60°C, primešajte **Nutridrink Multi Fibre**.
3. Dosladakajte s sladkorjem (ni obvezno)

NASVET: Obrok lahko pripravite z različnimi okusi izdelka **Nutridrink Multi Fibre**.

Po želji ga lahko začinite ali okrasite s koščki sadja, kakavom v prahu ali cimetom.

Energijska vrednost na porcijo: 361 kcal

HLADNA JABOLČNA JUHA:

Sestavine: (2 obroka)

- ✓ 200 ml (1 plastenka) izdelka **Nutridrink Multi Fibre** z okusom vanilje
- ✓ 2 srednje veliki jabolki
- ✓ 20 g praška vaniljevega pudinga
- ✓ 40 g sladkorja
- ✓ košček limonine
- ✓ cimet
- ✓ nageljnovne žbice

Priprava:

1. Olupite in narežite jabolka ter jih dajte v hladno vodo skupaj s sladkorjem, cimetom, nageljnovimi žbicami in koščkom limone. Zavrite.
2. Ko so jabolka skoraj mehka, juho zgostite s pudingovim praškom.
3. Odstavite, ohladite na 60°C in gosto juho razredčite z **Nutridrink Multi Fibre** z okusom vanilje.

BRESKOVA JUHA:

Sestavine: (2 obroka)

- ✓ 1 steklenička izdelka **Nutridrink Multi Fibre** z okusom vanilje
- ✓ 125 g breskovega kompota
- ✓ 2 žlici polnozrnatke moke
- ✓ 50 ml smetane
- ✓ 2 žlici sladkorja (ne zvrhani)
- ✓ 100 ml pomarančnega soka
- ✓ 1 limona
- ✓ cimet in nageljnovne žbice

Priprava:

1. Narežite breskve na kose ter dodajte sladkor in cimet. Narežite limono na koščke ter dodajte pomarančni sok in nekaj vode. Zavrite.
2. Ko juha vre, zmešajte moko in smetano v gladko zmes, s katero nato zgostite juho.
3. Dodajte to zgoščevalno maso k breskvam, dodajte začimbe in počasi kuhajte.
4. Odstavite in dodajte **Nutridrink Multi Fibre**. Mešanico z izdelkom **Nutridrink Multi Fibre** lahko po potrebi segrejete, vendar ne sme zavreti.

NASVET: Ta recept lahko uporabite tudi za druge vrste sadja ali celo za mešanico različnih vrst sadja. Izberite ustrezen okus iz ponudbe okusov **Nutridrink Multi Fibre** (npr. vanilija, čokolada, banana, jagoda).

Energijska vrednost na porcijo: 750 kcal

BANANINI MAFINI:

Sestavine:

- ✓ 125 ml izdelka **Nutridrink Multi Fibre** banana
- ✓ 120g moko

- ✓ 1 majhna banana, olupljena in zmečkana
- ✓ 1 čajna žlička pecilnega praška
- ✓ 60g masla, stopljenega in malo ohlajenega
- ✓ 1 jajce
- ✓ 10 papirnatih modelčkov primernih za peko



Priprava:

1. Pečico ogrejte na 200°C
2. Moko in pecilni prašek presejete v srednje veliko posodo.
3. V drugi posodi zmešajte jajce, sladkor in **Nutridrink Multi Fibre**.
4. Dodajte stopljeno maslo in zmečkano banana.
5. Mokrim sestavinam počasi primešamo suhe sestavine. Ne mešajte preveč saj naj bi bila masa na koncu malo neenakomerna.
6. Mešanico z žlico razporedite v papirnate modelčke, ki so v pekaču za mafine ter pecite 15 minut.

ČOKOLADNI PUDING:

Sestavine:

- ✓ 200 ml izdelka **Nutridrink Multi Fibre** čokolada
- ✓ 7g koruzne moke
- ✓ 75g mlečne čokolade, narezane na majhne koščke



Priprava:

1. V srednje veliko posodo zmešajte koruzno moko in malo izdelka **Nutridrink Multi Fibre**, da nastane gladka zmes, nato dodajte še preostanek izdelka. Dobro premešajte.
2. Postopoma segrevajte in mešajte dokler se zmes ne postane gosta in gladka.
3. Dodajte čokolado ter dobro premešajte.
4. Zmes nalijte v lončke in počakajte, da se shladi. Zmes se lahko postreže tudi topla, kot preliv za sladoled.

SADNI SLADOLED:

Sestavine:

- ✓ 200ml izdelka **Nutridrink Multi Fibre** jagoda ali vanilija
- ✓ 200ml sladka smetana
- ✓ 50g svežega sadnega pireja (jagode, maline, banane, ananas).



Priprava:

1. Smetano stepajte dokler ne nastanejo mehki vrhovi.
2. Iz sadja naredite pire.
3. **Nutridrink Multi Fibre** ter sadni pire vmešajte v stepeno smetano.
4. Zmes vlijte v posodo in jo dajte v zamrzovalnik za 11 ur. Po nekaj urah je maso smiselno še enkrat zmiksati, da odstranite morebitne kristalčke.

ČOKOLADNI SLADOLED:

Sestavine:

- ✓ 200ml izdelka **Nutridrink Multi Fibre** čokolada
- ✓ 200ml sladka smetana
- ✓ Koščki čokolade (po želji)

Priprava:

1. Smetano stepajte dokler ne nastanejo mehki vrhovi.
2. Stepni smetani dodajte **Nutridrink Multi Fibre** ter koščke čokolade.
3. Zmes vlijte v posodo in jo dajte v zamrzovalnik za 11 ur. Po nekaj urah je maso smiselno še enkrat zmiksati, da odstranite morebitne kristalčke.

Navodila za uporabo in shranjevanje:

- **Prve dva dni pijete 1 plastenko na dan;** pijete počasi in po požirkih.
Priporočilo: Polovico plastenke spijete v dopoldanskem času po obroku (čas pitja 30 minut) ter drugo polovico v popoldanskem času po obroku (čas pitja 30 minut). Med dopoldanskim pitjem in popoldanskim pitjem plastenko hranite v hladilniku.
- **Po dveh dneh pričnete s pitjem 2-eh plastenk na dan;** pijete počasi po požirkih.
Priporočilo: Eno plastenko (čas pitja 30 minut) spijete v dopoldanskem času po obroku ter drugo plastenko (čas pitja 30 minut) v popoldanskem času po obroku.
- **Po 4 dneh uporabe pričnete s pitjem 3 plastenk na dan oz. s količino kot jo predpiše zdravnik ali dietetik;** pijete počasi, po požirkih.
- **V primeru slabosti, bruhanja ali diareje, se vedno vrnite korak nazaj oz. se posvetujte z zdravnikom ali dietetikom.**

1. Izdelek hranite v hladnem in suhem prostoru (4–25°C), zaščiten pred neposredno sončno svetlobo, lahko tudi v hladilniku, ker bolje tekne ohlajen.
2. Pred uporabo plastenko vedno pretresite.
3. Pijte počasi in po požirkih.
4. V primeru, da izdelek uporabljate kot dodatek k prehrani, izdelek ne sme zamenjati obrokov temveč mora biti dodan k dnevnim obrokom. V primeru, ko izdelek predstavlja edini vir prehrane, upoštevajte navodila zdravnika ali dietetika.
5. Odprt izdelek hranite v hladilniku do 24 ur. Po 24 urah neuporabljeno vsebino zavrzite.

Nutridrink **Nutridrink Compact Protein** in **Nutridrink Multi Fibre** sta živili za posebne zdravstvene namene, za prehransko uravnavanje bolezensko pogojene podhranjenosti. Izdeleka je potrebno uporabljati pod zdravniškim nadzorom.

* Alergeni so lahko prisotni, preverite oznake posameznih izdelkov in sestavin. Če ste zaskrbljeni zaradi alergenov, se obrnite na svojega zdravnika ali dietetika.

** Termična obdelava (70 ° C) izdelka **Nutridrink Compact Protein** lahko povzroči zmanjšanje vsebnosti vitaminov in mineralov v izdelku. Če imate kakršne koli pomisleke, se posvetujte s svojim zdravnikom ali dietetikom.



KEFO d.o.o.
Brnčičeva 29
1231 Ljubljana-Črnuče
Tel. št.: 01 563 4143
www.nutriciamedical.si



NUTRIDRINK COMPACT PROTEIN in NUTRIDRINK MULTIFIBRE



RECEPTI NUTRIDRINK COMPACT PROTEIN

BANANIN SLADOLED:

Sestavine: (porcija)*

- ✓ 1 banana
- ✓ 15 ml kondenziranega mleka
- ✓ 1 plastenka **Nutridrink Compact Protein**, nevtral
- ✓ 5 ml poljubnega sladolednega preliva ali medu (po želji)



Priprava:

1. Z vilico zmečkajte banano.
2. Dodajte Nutridrink Compact Protein ter kondenzirano mleko.
3. Vse skupaj dobro zmešajte, najbolje z mešalnikom, lahko pa tudi ročno.
4. Zmes prelijte v plastično posodo.
5. Posodo dajte v zamrzovalnik, kjer naj ostane minimalno 8 ur.
6. 15 minut pred serviranjem vzemite posodo iz zamrzovalnika.

NASVET: Recept podvojite in shranite v zamrzovalniku; kot porcijo postrežemo 2 kepici. Iz bananinega sladoleda lahko nato pripravite sladoleadne kupo (za recept glejte naslednji recept).

Energijska vrednost na porcijo: 472 kcal

Vsebnost beljakovin na porcijo: 20,9 g

SLADOLEDNA KUPA:

Sestavine: (porcija)*

- ✓ 2 kepici bananinega sladoleda (grej zgornji recept)
- ✓ 1 narezana banana
- ✓ 30 ml čokoladnega preliva za sladolede
- ✓ 10 ml stepene smetane
- ✓ 1 čokoladni kosmič



Priprava:

1. Polovico narezane banane položite na dno kozarca ali sklede.
2. Preljite s polovico čokoladnega preliva.
3. Dodajte 2 kepici bananinega sladoleda.
4. Na sladolede dodajte preostanek narezane banane.
5. Preljite s preostankom čokoladnega preliva.
6. Na vrhu zaključite s stepeno smetano in dodajte čokoladni kosmič.

Energijska vrednost na porcijo: 834 kcal

Vsebnost beljakovin na porcijo: 24 g

PASTIRJEVA PITA:

Sestavine: (porcija)*

- ✓ 615 ml rastlinskega olja
- ✓ 1 majhna čebula, narezana na kocke
- ✓ 1 majhen korenček, olupljen in narezan na kocke
- ✓ 100 g mleto govedine ali jagnjetine
- ✓ 5 g mešanih zelišč ali seseklanega svežega peteršilja



- ✓ 160 g paradižnikove omake
- ✓ Sol in poper
- ✓ 1 kuhan in pretlačen krompir (150-200 g)
- ✓ 1 plastenka **Nutridrink Compact Protein**, nevtral
- ✓ 25 g naribanega sira Cheddar sira

Priprava:

1. V ponvi segrejte olje, čebulo in korenček ter nežno kuhajte 5 minut.
2. Dodajte mleto meso in pražite, da se vse skupaj lepo zapeče.
3. Dodajte začimbe, zelišča ter paradižnik.
4. Na rahlem ognju kuhajte 20 minut ter občasno premešajte.
5. Pire krompir zmešajte s plastenko **Nutridrink Compact Protein** in Cheddar sirom.
6. Zmes zelenjave in mesa položite v majhno posodo za pito, ki je odporna na pečico.
7. Preljite s krompirjem in dajte v vročo pečico, dokler ne postane zlato rjave barve in hrustljivo**.

Energijska vrednost na porcijo: 996 kcal

Vsebnost beljakovin na porcijo: 44 g

JAGODNO-BANANI SMOOTHIE:

Sestavine: (porcija)*

- ✓ 1 banana
- ✓ 3 sveže jagode, oprane in narezane
- ✓ 1 plastenka **Nutridrink Compact Protein**, osvežilno rdeče sadje
- ✓ 2 kocki ledu ali 60 ml hladnega mleka

Priprava:

1. Banano in jagode narežite na koščke.
2. Narezano sadje ter **Nutridrink Compact Protein** dodajte v mešalnik.
3. Dodajte še kocki ledu ali hladno mleko in dobro premešajte dokler ne dobite gladke strukture.
4. Nalijte v kozarec in postrezite s slamico.

Energijska vrednost na porcijo: 444 kcal

Vsebnost beljakovin na porcijo: 21,5 g

KRUH Z MASLENIM PUDINGOM:

Sestavine: (porcija)*

- ✓ 1 rezina rjavega ali belega kruha, premazanega z maslom
- ✓ 1 jajce
- ✓ 1 plastenka **Nutridrink Compact Protein**
- ✓ Sladkor v prahu

Priprava:

Pečico segrejte na 180 ° C

1. Kruh narežemo na 8 majhnih trikotnikov in kruh razporedimo v majhnem pekaču, predhodno namazanem z maslom.
2. Jajce razbijte v skledo in ga vmešajte skupaj z **Nutridrink Compact Protein**.
3. Mešanico jajca in **Nutridrink Compact Protein** počasi prelijte čez kruh in pustite 15 minut, da se le ta namoči v tekočini.
4. Postavite v pečico in pecite 25 minut, oziroma dokler ne porjavi **.
5. Postrezite toplo.



NASVET: Potresemo s sladkorjem v prahu.

Energijska vrednost na porcijo: 552 kcal

Vsebnost beljakovin na porcijo: 29,7 g

PUDING:

Sestavine: (porcija)*

- ✓ 32 g pudinga v prahu ali 2 žlički kreme v prahu in 2 žlički sladkorja
- ✓ 1 plastenka **Nutridrink Compact Protein**, nevtral
- ✓ 150 ml vrele vode

Priprava:

1. Kremo v prahu (in sladkor, če se uporablja) položite v vrč.
2. Dodajte **Nutridrink Compact Protein**.
3. Med neprekinjenim mešanjem dodajte vrelo vodo, dokler se krema ne zgosti.
4. Dodajte več vode, odvisno od željene gostote.

NASVET: Recept lahko podvojite in polovico prelijete na sesekljano sadje (npr. banana, jagode...) in tako pripravite sadno kremo.

Energijska vrednost na porcijo: 410 kcal

Vsebnost beljakovin na porcijo: 18,1 g

SADNA MALENKOST:

Sestavine: (2 porcij)*

- ✓ 1 x 115 g pripravljeno posodico želeja
- ✓ 32 g pudinga v prahu ali 2 žlički kreme v prahu in 2 žlički sladkorja
- ✓ 2 plastenki **Nutridrink Compact Protein**, nevtral
- ✓ 1 majhna sadna pločevinka (odcejena teža 140 g) ali sveže sadje
- ✓ 36 g smetane v prahu

Priprava: (pripravite 2 kozarca oz. 2 posodici)

1. Na dno vsakega kozarca / posodice položite 50 g sadja.
2. Žele razdelite med 2 kozarca / posodici po vrhu sadja.
3. Kremo dopolnite tako, da kremo v prahu položite v kozico in dodajte 1 plastenko **Nutridrink Compact Protein**.
4. Kuhajte na rahlem ognju in neprestano mešajte, dokler se krema ne zgosti – ne sme zavreti - kremo prelijte po želeju in postavite v hladilnik, da se strdi.
5. Sladko smetano v vrečki zmešajte z 1 plastenko **Nutridrink Compact**, mešajte dokler se ne zgosti.
6. Sladko smetano položite na kremo in poljubno okrasite s čokoladnimi mrvicami.

V hladilniku ga lahko hranite do 3 dni.

Energijska vrednost na porcijo: 547 kcal

Vsebnost beljakovin na porcijo: 20,7 g



SMOOTHIE (MANGO-BRESKEV):

Sestavine: (porcija)*

- ✓ 1 sveža breskev ali 3 koščki manga ali 1 majhna (227 g) pločevinka rezin breskev
- ✓ 1 plastenka **Nutridrink Compact Protein**, nevtral
- ✓ 2 kocki ledu ali 60 ml hladnega mleka

Priprava:

1. Izbrano sadje narežite na koščke.
2. Postavite v mešalnik in dodajte plastenko **Nutridrink Compact Protein**.
3. Dodajte kocki ledu ali hladno mleko.
4. Zmešajte do gladke strukture.
5. Nalijte v kozarec in postrezite s slamico.

Energijska vrednost na porcijo: 375 kcal

Vsebnost beljakovin na porcijo: 21,1 g



TOPLE PALAČINKA Z MEDOM:

Sestavine: (2 porcij)*

- ✓ 75 g moka
- ✓ 1 jajce
- ✓ 1 plastenka **Nutridrink Compact Protein**
- ✓ 15 ml olja ali masla za pečenje
- ✓ 25 ml medu

Priprava:

1. V posodo dodajte moko, jajce ter **Nutridrink Compact Protein** in vse dobro premešajte.
2. V ponvi segrejte malo masla ali olja.
3. V ponev položite 2 desertni žlici mešanice, da dobite 1 palačinko.
4. Le to ponovite, da dobite 6 palačink.
5. Pecite toliko časa, da palačinka na vrhu začne tvoriti mehurčke; obrnite palačinko in specite še drugo stran**.
6. Položite 3 palačinke eno na drugo ter prelijte z medom.

NASVET: Palačinke lahko čez noč pustite v hladilniku

Energijska vrednost na porcijo: 399 kcal

Vsebnost beljakovin na porcijo: 15,6 g

VANILIJEVA KAŠA:

Sestavine: (porcija)*

- ✓ 27 g instant kaše iz vrečke
- ✓ 1 plastenka **Nutridrink Compact Protein**, nevtral
- ✓ 50-100 ml polposnetega mleka ali prekuhane vode

Priprava:

1. V manjšo posodo dajte kašo.
2. Dodajte **Nutridrink Compact Protein**.
3. Dodajte mleko ali prekuhano vodo in mešajte na rahlem ognju, dokler se kaša ne začne zgoščevati - ne sme zavreti.
4. Po potrebi dodajte še kuhano vodo, da dosežete zeleno konsistenco.

NASVET: Postrežete lahko z medom, narezano banana ali sadjem po vaši izbiri.

Energijska vrednost na porcijo: 427 kcal

Vsebnost beljakovin na porcijo: 22,7 g



RIŽEV PUDING Z VANILIJO:

Sestavine: (porcija)*

- ✓ 1 plastenka **Nutridrink Compact Protein**, nevtral
- ✓ 25 g riža za puding
- ✓ 75 ml polnomastnega mleka
- ✓ 5 g masla
- ✓ 10 g sladkorja

Priprava:

1. Mleko, maslo, sladkor ter riž dajte v posodo, ki je primerna za v pečico in vse skupaj pecite 35 minut pri 170°C.
2. Dodajte **Nutridrink Compact Protein**.
3. Posodo nato pokrijte in jo postavite nazaj v pečico za 45 minut pri 160 ° C.

Energijska vrednost na porcijo: 522 kcal

Vsebnost beljakovin na porcijo: 22,3 g



OMLETA S SIROM IN GOBICAMI:

Sestavine: (porcija)*

- ✓ 10 g masla ali 5 ml olja
- ✓ 2 jajci
- ✓ 30 g naribanega sira
- ✓ Sol in poper
- ✓ 1 plastenka **Nutridrink Compact Protein**, nevtral
- ✓ 3 gobe, oprane in narezane

Priprava:

1. Jajci razbite v skledo ter nato vmešajte nariban sir, sol in poper.
2. Dodajte plastenko **Nutridrink Compact Protein** in dobro stepite.
3. V ponvi za omelete segrejte olje in maslo ter gobe nežno pražite, dokler ne začnejo spreminjati barve.
4. Gobe nato odstranite iz ponve.
5. Zmes omelete vlijte v vročo ponev in z vilicami premešajte zmes, dokler se osnova omelete ne začne strjevati **.
6. Ponev postavite pod žar in kuhajte, dokler omeleta ne vzhaja in se zlato zapeče
7. Na vrh položite prepražene gobe in takoj postrezite.

Energijska vrednost na porcijo: 703 kcal

Vsebnost beljakovin na porcijo: 40,6 g

SADNI SMOOTHIE:

Sestavine: (porcija)*

- ✓ 1 plastenka **Nutridrink Compact Protein**, osvežilno rdeče sadje
- ✓ 100 g zmrznjenih jagod ali katerega drugega jagodičevja
- ✓ 1 kepica vanilijevega sladoleda
- ✓ Zdrobljen led

Priprava:

Vse sestavine zmešajte skupaj in nalijte v kozarec.

Energijska vrednost na porcijo: 450 kcal

Vsebnost beljakovin na porcijo: 21,1 g

