

# RECEPTENBOEK

## NutriniDrink Compact Multi Fibre

Deze brochure is enkel bestemd voor patiënten (of de verzorgers van patiënten) aan wie NutriniDrink Compact Multi Fibre werd voorgeschreven door een arts of diëtist.



## WAT IS NUTRINIDRINK COMPACT MULTI FIBRE ?

NutriniDrink Compact Multi Fibre is een voeding voor medisch gebruik bij ziektegerelateerde ondervoeding en groeiachterstand, voor kinderen vanaf 1 jaar.

IEDER RECEPT WERD SAMENGESTELD EN GETEST DOOR EEN DIËTIST



## WAAROM IS DE VOEDING VAN UW KIND ZO BELANGRIJK ?

Voeding speelt een cruciale rol in de groei en de ontwikkeling van uw kind, vandaag maar ook in zijn toekomstige leven. Daarom is het van essentieel belang dat uw kind al de nodige voedingsstoffen krijgt tijdens de jaren dat het groeit.



## ADVIES VOOR HET GEBRUIK VAN NUTRINIDRINK COMPACT MULTI FIBRE

NutriniDrink Compact Multi Fibre moet koel en droog worden bewaard.

Het is belangrijk dat het goed wordt geschud voor gebruik. Wij raden u aan om het koud op te dienen voor een betere smaak.

Na openen is NutriniDrink Compact Multi Fibre 1 uur houdbaar buiten de koelkast. U kunt een geopend flesje NutriniDrink Compact Multi Fibre afgesloten, gedurende maximaal 24 uur in de koelkast bewaren, indien uw kind niet van het flesje heeft gedronken (indien uw kind van het flesje NutriniDrink Compact Multi Fibre heeft gedronken, kan het nog 12 uur bewaard worden in de koelkast).



## KOKEN MET NUTRINIDRINK COMPACT MULTI FIBRE

Voor een kind kan het soms moeilijk zijn om elke dag de voorgeschreven hoeveelheid medische drinkvoeding te drinken. Dit boekje bevat een aantal lekkere en leuke recepten om NutriDrink Compact Multi Fibre makkelijk in verschillende gerechten elke dag te verwerken voor de periode die de arts of diëtist heeft voorgeschreven.

## ONZE RECEPTEN

In dit boekje vindt u recepten voor de verschillende maaltijden van de dag: ontbijt - tussendoortje - middag - en avondmaal.

Elk recept is gemakkelijk te bereiden en werd getest door een diëtist.



## Om te onthouden...

Elk recept bevat 1 flesje NutriDrink Compact Multi Fibre van 125 ml

### Gebruik



NutriDrink Compact Multi Fibre mag nooit aan de kook gebracht worden. Hierdoor kan de nutritionele waarde verminderen.

### Allergenen



Controleer steeds het etiket van de ingrediënten die u in de recepten gebruikt. In geval van allergenen, vraag advies aan uw arts of diëtist.

### Houdbaarheid



Na opening kan NutriDrink Compact Multi Fibre gedurende 24 uur bewaard worden in de koelkast, indien uw kind niet van het flesje heeft gedronken (indien uw kind van het flesje NutriDrink Compact Multi Fibre heeft gedronken, kan het nog 12 uur bewaard worden in de koelkast). Een geopend flesje NutriDrink Compact Multi Fibre kan buiten de koelkast gedurende 1 uur bewaard worden.

### Hoeveelheid



De eetlust van een kind hangt af van zijn leeftijd, zijn lengte, zijn humeur,... Indien u vindt dat de voorgestelde portie in het recept niet geschikt is voor uw kind, aarzel dan niet om advies te vragen aan uw arts of diëtist.



Houd u zich altijd aan de door een arts of diëtist aanbevolen en voorgeschreven hoeveelheid NutriDrink Compact Multi Fibre.

# ONZE RECEPTEN VOOR ELKE MAALTIJD VAN DE DAG :

## Ontbijt



Havermoutpap .....	9
Aardbeienhaver .....	10
Gepofte ontbijtgranen met bosvruchten .....	11
Rode vruchten smoothie .....	12

## Tussendoortje



Warme chocolademelk .....	14
Aardbeienmilkshake .....	15
Pancakes .....	16

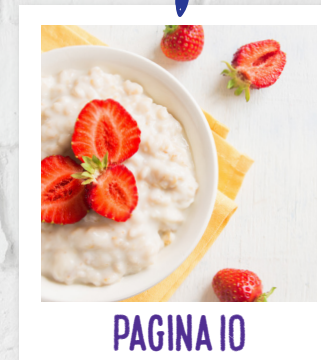
## Lunch of Diner



Macaroni met ham en kaas .....	18
Roerei met blokjes tomaat en ham .....	19



PAGINA 9



PAGINA 10



PAGINA 11



PAGINA 12



PAGINA 14



PAGINA 15



PAGINA 16



PAGINA 18



PAGINA 19

ONZE RECEPTEN VOOR

# Ontbijt

## HAVERMOUTPAP

 5 minuten  Moelijkheid  1 Portie

### INGREDIËNTEN

- 1 flesje (125 ml) NutriniDrink Compact Multi Fibre, neutrale smaak
- 20 g havermout (pap)
- 1/2 banaan, met een vork tot puree geprakt

### BEREIDING

1. Meng de havermout en NutriniDrink Compact Multi Fibre in een kleine pan.
2. Verwarm dit gedurende 1 minuut op laag vuur, zonder aan de kook te brengen.
3. Roer constant tot een dik mengsel ontstaat.
4. Haal het mengsel van het vuur en doe het in een kommetje.
5. Voeg de geplette banaan toe en meng dit alles.



### Voedingswaarden voor uw kind

380 kcal	10,1 g	14,4 g	51,2 g	4,6 g
KCAL	EIWIT	NET	KOOLHYDRATEN	VEZELS

Deze voedingswaarden zijn alleen ter informatie en kunnen variëren als de gebruikte ingrediënten anders zijn dan die vermeld in het recept.

# AARDBEIENHAVER

🕒 5 minuten 🧑‍🍳🧑‍🍳🧑‍🍳 Moeilijkheid 👤 1 Portie



## INGREDIËNTEN

- 1 flesje (125 ml) NutriniDrink Compact Multi Fibre, neutraal of aardbeismaak
- 20 g havermout
- 6 aardbeien 70g (in stukjes)

## BEREIDING

1. Voeg de NutriniDrink Compact Multi Fibre bij de havermout en meng dit goed.
2. Verwarm dit op een laag vuur, zonder aan de kook te brengen.
3. Doe het mengsel in een kommetje.
4. Voeg de aardbeien toe.



## Voedingswaarden voor uw kind



Deze voedingswaarden zijn alleen ter informatie en kunnen variëren als de gebruikte ingrediënten anders zijn dan die vermeld in het recept.

# GEPOFTE ONTBIJTGRANEN MET BOSVRUCHTEN

🕒 5 minuten 🧑‍🍳🧑‍🍳🧑‍🍳 Moeilijkheid 👤 1 Portie



## INGREDIËNTEN

- 1 flesje (125 ml) NutriniDrink Compact Multi Fibre, neutrale smaak
- 15 g gepofte ontbijtgranen
- 40 g bosvruchten (mengsel van frambozen, bosbessen, bramen en cranberries)

## BEREIDING

1. Doe de gepofte ontbijtgranen in een kommetje of een diep bord.
2. Voeg de NutriniDrink Compact Multi Fibre toe en meng tot een homogeen mengsel ontstaat.
3. Voeg de bosvruchten toe aan het mengsel.



## Voedingswaarden voor uw kind



Deze voedingswaarden zijn alleen ter informatie en kunnen variëren als de gebruikte ingrediënten anders zijn dan die vermeld in het recept.

# RODE VRUCHTEN SMOOTHIE

🕒 5 minuten 🧑🍳🧑🍳🧑🍳 Moeilijkheid 👤 1 Portie



## INGREDIËNTEN

- 1 flesje (125 ml) NutriniDrink Compact Multi Fibre neutraal of aardbeiensmaak
- 60 g rood fruit

## BEREIDING

1. Doe alle ingrediënten in een hoge mengbeker. Mix op hoge snelheid tot een gladde smoothie.
2. Serveer in een glas of een kopje.

## Voedingswaarden voor uw kind

318 kcal	7,5 g	13,7 g	38,7 g	3,8 g
KCAL	EIWIT	NET	KOOLHYDRATEN	VEZELS

Deze voedingswaarden zijn alleen ter informatie en kunnen variëren als de gebruikte ingrediënten anders zijn dan die vermeld in het recept.



# WARME CHOCOLADEMELK

🕒 5 minuten 🧑‍🍳🧑‍🍳🧑‍🍳 Moeilijkheid 👤 1 Portie



## INGREDIËNTEN



- 1 flesje (125 ml) NutriniDrink Compact Multi Fibre, neutrale smaak
- 10 g pure chocolade

Optioneel: 4-5 mini marshmallows

## BEREIDING

1. Laat de zwarte chocolade smelten in een pannetje.
2. Voeg langzaam NutriniDrink Compact Multi Fibre neutraal toe.
3. Verwarm het geheel op een laag vuur, breng niet tot aan de kook.
4. Giet in een kop.

Voor de lekkerbekken kan u 4-5 mini marshmallows bovenop de warme chocolademelk strooien.



## Voedingswaarden voor uw kind

351 kcal

KCAL

7,6 g

EIWIT

16,4 g

VET

41,2 g

KOOLHYDRATEN

4,2 g

VEZELS

Deze voedingswaarden zijn alleen ter informatie en kunnen variëren als de gebruikte ingrediënten anders zijn dan die vermeld in het recept.

# AARDBEIENMILKSHAKE

🕒 5 minuten 🧑‍🍳🧑‍🍳🧑‍🍳 Moeilijkheid 👤 1 Portie



## INGREDIËNTEN

- 1 flesje (125 ml) NutriniDrink Compact Multi Fibre, neutrale smaak
- 4 aardbeien (50 g)
- 1 bol vanille-ijs (40 g)

## BEREIDING

1. Doe alle ingrediënten in een blender en mix het tot een glad geheel.
2. Schenk het uit in een glas of een kopje.

## Voedingswaarden voor uw kind

419 kcal

KCAL

8,9 g

EIWIT

18,5 g

VET

51,5 g

KOOLHYDRATEN

4,1 g

VEZELS

Deze voedingswaarden zijn alleen ter informatie en kunnen variëren als de gebruikte ingrediënten anders zijn dan die vermeld in het recept.



# PANCAKES

🕒 10 minuten 🧑‍🍳🧑‍🍳🧑‍🍳 Moeilijkheid 👤 2 Pancakes



Serveersuggestie

## INGREDIËNTEN

- 1 flesje (125 ml) NutriniDrink Compact Multi Fibre, neutrale smaak
- 20 g meel
- 20 g fruit naar keuze
- 1 ei
- 5 g margarine of boter

## BEREIDING

1. Meng het meel, NutriniDrink Compact Multi Fibre en ei in een blender tot een glad beslag.
2. Nu kunnen de pancakes gebakken worden. Laat eerst een klontje boter in de pan smelten en schep daarna het beslag in de pan. Wanneer de randjes wat donkerder worden kunt u de pancakes omdraaien.
3. Bestrooi de pancakes met in stukjes gesneden fruit.

## Voedingswaarden voor uw kind

464

KCAL

16,8 g

EIWIT

23,4 g

VELT

44,6 g

KOOLHYDRATEN

4,1 g

VEZELS

Deze voedingswaarden zijn alleen ter informatie en kunnen variëren als de gebruikte ingrediënten anders zijn dan die vermeld in het recept.

ONZE RECEPTEN VOOR

Middag  
EN  
Avondmaal

# MACARONI MET HAM EN KAAS

🕒 25 minuten 🧑‍🍳🧑‍🍳🧑‍🍳 Moeilijkheid 👤 1 Portie



## INGREDIËNTEN

- 1 flesje (125 ml) NutriniDrink Compact Multi Fibre, neutrale smaak
- 65 g macaroni
- 30 g geraspte Emmentalerkaas
- 50 g blokjes gekookte ham
- peper en zout

## BEREIDING

1. Kook de pasta in een ruime hoeveelheid water. Verwijder de pasta op tijd (zie aanwijzing op de verpakking), zodat deze "al dente" is.
2. Voeg de ham aan de pasta toe en vervolgens de NutriniDrink Compact Multi Fibre.
3. Breng op smaak met peper en zout en voeg de kaas toe terwijl u roert, zodat u een homogene mix krijgt.



## Voedingswaarden voor uw kind



Deze voedingswaarden zijn alleen ter informatie en kunnen variëren als de gebruikte ingrediënten anders zijn dan die vermeld in het recept.

# ROEREI MET BLOKJES TOMAAT EN HAM

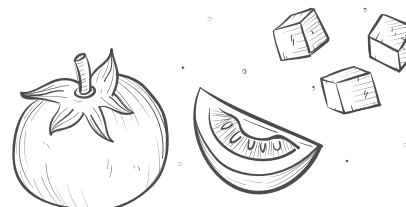
🕒 10 minuten 🧑‍🍳🧑‍🍳🧑‍🍳 Moeilijkheid 👤 1 Portie

## INGREDIËNTEN

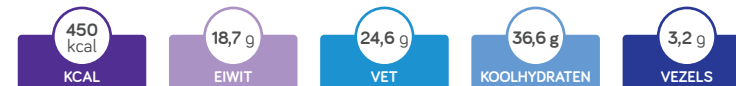
- 1 flesje (125 ml) NutriniDrink Compact Multi Fibre, neutrale smaak
- 1 ei
- 25 g blokjes gekookte ham
- 1/3 tomaat, fijn gesneden
- 5 g boter

## BEREIDING

1. Smelt de boter in een pan.
2. Breek het ei in een kom, voeg er de NutriniDrink Compact Multi Fibre, de stukjes ham en tomaat aan toe en meng alles.
3. Giet het mengsel in de pan en roer totdat het mengsel klaar is.
4. Serveer de bereiding in een diep bord.



## Voedingswaarden voor uw kind



Deze voedingswaarden zijn alleen ter informatie en kunnen variëren als de gebruikte ingrediënten anders zijn dan die vermeld in het recept.

# NUTRICIA



## Wilt u meer informatie of advies?

Neem dan contact op met onze diëtisten van Nutricia Medische Voedingsservice:

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

✉ [medischevoeding@nutricia.com](mailto:medischevoeding@nutricia.com)

🌐 [www.nutriciamedical.nl](http://www.nutriciamedical.nl)

NutriniDrink Compact Multi Fibre is een voeding voor medisch gebruik. Dieetvoeding bij ziektegerelateerde ondervoeding en groeiachterstand voor kinderen vanaf 1 jaar. Te gebruiken onder medisch toezicht.

Nutricia Nederland B.V. Postbus 445, 2700 AK Zoetermeer - 900445NAM - Jan 2021