

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 ?

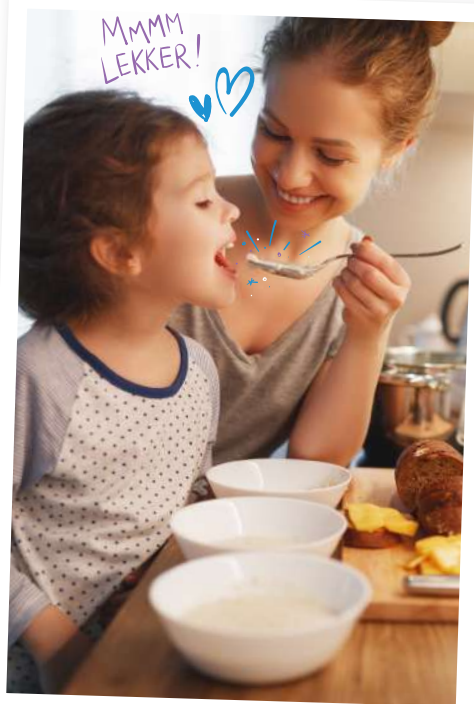
NutriniDrink Compact Multi Fibre is een voeding voor medisch gebruik bij ziektegerelateerde ondervoeding en groeiachterstand, voor kinderen vanaf 1 jaar.

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 opgroeit.



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 NutriniDrink 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 NutriniDrink Compact Multi Fibre van 125 ml

Gebruik



NutriniDrink 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 NutriniDrink 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 NutriniDrink Compact Multi Fibre heeft gedronken, kan het nog 12 uur bewaard worden in de koelkast). Een geopend flesje NutriniDrink 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 NutriniDrink Compact Multi Fibre.

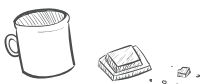
ONZE RECEPTEN VOOR ELKE MAALTIJD VAN DE DAG :

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



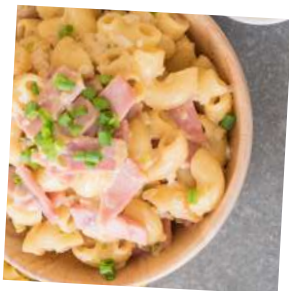
PAGINA 14



PAGINA 15



PAGINA 16



PAGINA 18



PAGINA 19

ONZE RECEPTEN VOOR

Ontbijt



HAVERMOUTPAP



5 minuten



Moeilijkheid



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

KCAL

10,1 g

EIWIT

14,4 g

VET

51,2 g

KOOLHYDRATEN

4,6 g

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 aardbeiensmaak
- 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

395
kcal

KCAL

10,9 g

EIWIT

15,3 g

VET

50,9 g

KOOLHYDRATEN

6 g

VEZELS

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

388
kcal

KCAL

10,7 g

EIWIT

15,3 g

VET

49,7 g

KOOLHYDRATEN

5,7 g

VEZELS

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

KCAL

7,5 g

EIWIT

13,7 g

VET

38,7 g

KOOLHYDRATEN

3,8 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

Tussendoortje

WARME CHOCOLADEMELK



5 minuten



Moelijkheid



1 Portie



Serveersuggestie

INGREDIËNTEN



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

Optioneel: 4-5 mini marshmallows

BEREIDING

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

Voor de lekkerbekken kunt 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



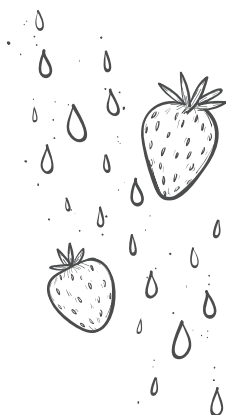
5 minuten



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



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

KCAL

16,8 g

EIWIT

23,4 g

VET

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

697
kcal

KCAL

25,3
g

EIWIT

27,2
g

VET

79,2 g

KOOLHYDRATEN

4,3 g

VEZELS

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



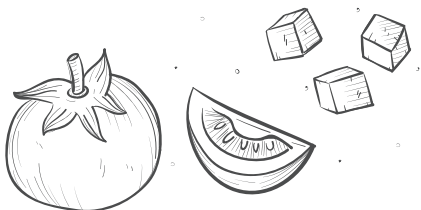
1 Portie

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.



Serveersuggestie

Voedingswaarden voor uw kind

450
kcal

KCAL

18,7 g

EIWIT

24,6 g

VET

36,6 g

KOOLHYDRATEN

3,2 g

VEZELS

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



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

🌐 www.nutriciamedical.nl

NutriiniDrink 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