

# MIJN RECEPTEN- BOEKJE MET



**NUTRICIA**  
**Nutridrink**<sup>®</sup>  
Compact Protein



Uw arts, apotheker of diëtist heeft u een aanvullende drinkvoeding aanbevolen...

## Wat is medische drinkvoeding?

Nutridrink Compact Protein is ontwikkeld om de patiënt van meer eiwitten, energie, vitaminen, mineralen en spoorelementen te voorzien. Het is bedoeld als aanvulling op uw dagelijkse voeding wanneer die, ook al is ze verrijkt, niet meer volstaat om aan uw **voedingsbehoeften** te voldoen.

Voor een optimaal resultaat is het belangrijk het advies van de arts of diëtist op te volgen.

## Nutricia helpt u op weg met recepten...

U kunt Nutridrink niet alleen gebruiken zoals u gewend bent, u kunt het ook verwerken in recepten. In dit receptenboekje vindt u een selectie van **recepten**, die u gemakkelijk kunt maken met **Nutridrink Compact Protein**. Zo vergroot u uw eetlust en kunt u eindeloos variëren!

Om het gemakkelijker te maken om het gegeven advies te volgen, is het belangrijk te variëren. Daarom is dit receptenboekje ontwikkeld.



SMAKELIJK!



Nutridrink Compact Protein is een dieetvoeding voor medisch gebruik bij de dieetbehandeling van ziekte-gerelateerde ondervoeding, te gebruiken onder medisch toezicht.

Voor sommige recepten moet **Nutridrink Compact Protein** worden opgewarmd. Breng het niet aan de kook en volg de aanwijzingen op elk recept nauwkeurig op voor het beste resultaat.

## Dranken pagina 4

Perzikdrink met gember en basilicum	Rode vruchten smoothie	Kokos-chocolade shake	Koffie macchiato
4	5	6	7
Milkshake van banaan en speculaas	Aardbeiendrankje met balsamico en zwarte peper	Yoghurtshake met avocado en banaan	Wortelsmoothie met sinaasappel en dadels
8	9	10	11

## Desserts pagina 12

Romige rijstlap met bosvruchten	Havermoutpap met banaan en honing	Mug cake stracciatella
12	13	14

## Tips pagina 15

## Perzikdrink met gember en basilicum

### Ingrediënten voor 1 glas

- 1 flesje **Nutridrink Compact Protein** vanille
- 2 perziken uit blik met 4 eetlepels siroop
- 50 ml volle melk
- 1 afgestreken theelepel gemberpoeder
- 5 blaadjes verse basilicum



#### Voedingswaarden per portie

Energie	384 kcal	Koolhydraten	44,8 g	Eiwitten	20,2 g
Vetten	13,7 g	Vezels	0,9 g		

### Bereiding

1. Mix alle ingrediënten op hoge snelheid tot een homogene drank.
2. Schenk in een mooi glas en werk eventueel af met een takje basilicum.



## Rode vruchten smoothie

### Ingrediënten voor 1 glas

- 1 flesje **Nutridrink Compact Protein** aardbei
- 50 g rood fruit (eventueel uit diepvries)
- 50 ml volle yoghurt
- 2 theelepels geraspte citroenschil
- 1 snufje gembersuiker (naar smaak toevoegen)



#### Voedingswaarden per portie

Energie	356 kcal	Koolhydraten	35,3 g	Eiwitten	20,3 g
Vetten	13,2 g	Vezels	0,7 g		

**TIP**  
U KUNT OOK  
VERSE GEMBER  
GEBUIKEN

### Bereiding

1. Doe alle ingrediënten in een hoge mengbeker, houd de helft van de citroenschil apart.
2. Mix op hoge snelheid tot een gladde smoothie.
3. Serveer in een mooi glas, en strooi de rest van de geraspte citroenschil erover.

### Tips

- U kunt ook verse gember gebruiken, maar dan moet u de smoothie zeven; uw mixer krijgt de gemberdraadjes niet helemaal fijn, en dat drinkt niet aangenaam.
- Als u het resultaat met diepvriesfruit te dik vindt, laat het fruit dan vooraf ontdooien, gebruik ook het sap dat daarbij vrijkomt.



# Kokos-chocolade shake

## Ingrediënten voor 1 glas

- 1 flesje **Nutridrink Compact Protein** vanille
- 50 ml zoete kokosmelk
- 1 grote bol vanille-ijs
- 2 eetlepels instant chocolademelkpoeder
- 1 theelepel geraspte kokos



**TIP**  
U KUNT  
IN PLAATS VAN  
VANILLE-IJS OOK  
CHOCOLADE-IJS  
GEBRUIKEN

### Voedingswaarden per portie

Energie	637 kcal	Koolhydraten	48,2 g	Eiwitten	26,3 g
Vetten	35,2 g	Vezels	11,1 g		

## Bereiding

1. Doe alle ingrediënten behalve de geraspte kokos in een hoge mengbeker en mix gedurende 1 minuut op de hoogste snelheid tot een homogene drank ontstaat.
2. Schenk het in een mooi glas en werk af met geraspte kokos en eventueel een takje munt.

## Tips

- U kunt de geraspte kokos vooraf even laten kleuren in een droge pan, dat versterkt het aroma.
- U kunt in plaats van vanille-ijs ook chocolade-ijs gebruiken.



# Koffie macchiato

## Ingrediënten voor 1 glas

- 1 flesje **Nutridrink Compact Protein** mokka op kamertemperatuur
- 30 ml hete sterke koffie
- 2 eetlepels chocoladesaus (kant-en-klaar, topping voor roomijs)
- 30 ml slagroom
- 2 druppels amandelextract
- suiker (naar smaak toevoegen)
- cacaopoeder of oploskoffie



### Voedingswaarden per portie

Energie	504 kcal	Koolhydraten	54,6 g	Eiwitten	19,3 g
Vetten	23 g	Vezels	0,2 g		

## Bereiding

1. Schenk de **Nutridrink Compact Protein** bij de hete koffie. Warm eventueel nog wat verder op in de magnetron, vermijd dat het product gaat koken.
2. Schenk dit warme mengsel in een hoog theeglas.
3. Doe de chocoladesaus erbij, die zal naar de bodem zakken zodat onder in het glas een donker laagje ontstaat.
4. Klop de slagroom met het amandelextract op tot yoghurt dikte.
5. Schenk de amandelroom via de achterkant van een lepel op de warme drank of schep het er voorzichtig op.
6. Werk af met een snufje cacaopoeder of oploskoffie.



## Milkshake van banaan en speculaas

### Ingrediënten voor 1 glas

- 1 flesje **Nutridrink Compact Protein** banaan
- 3 speculaasjes
- 1 grote bol vanille-ijs
- 50 ml koude volle melk
- 1 snufje nootmuskaat (naar smaak toevoegen)



#### Voedingswaarden per portie

Energie	588 kcal	Koolhydraten	65,7 g	Eiwitten	22,9 g
Vetten	25,9 g	Vezels	1,1 g		

### Bereiding

1. Doe alle ingrediënten in een hoge mengbeker en mix op de hoogste snelheid gedurende een minuut tot een homogene milkshake ontstaat.
2. Schenk de milkshake in een mooi glas, werk af met enkele speculaaskruidels en serveer met twee brede rietjes.



## Aardbeiendrankje met balsamico en zwarte peper

### Ingrediënten voor 1 glas

- 1 flesje **Nutridrink Compact Protein** aardbei
- 75 g aardbeien
- 10 ml balsamicoazijn (bij voorkeur witte)
- 30 g suiker
- 10 g vanillesuiker
- 125 ml volle melk
- Vers gemalen zwarte peper



#### Voedingswaarden per portie

Energie	562 kcal	Koolhydraten	80,4 g	Eiwitten	22,8 g
Vetten	16 g	Vezels	1,1 g		

### Bereiding

1. Verwijder de kroontjes van de aardbeien en snijd ze in zeer kleine stukjes.
2. Breng ondertussen de balsamico met de suiker en vanillesuiker aan de kook en laat dit twee minuten inkoken.
3. Schenk dit warme mengsel over de aardbeien, kruid rijkelijk met versgemalen peper en laat afkoelen.
4. Voeg de **Nutridrink Compact Protein** aardbei en de melk toe en mix op hoge snelheid tot een gladde drank.
5. Serveer in een mooi glas.



## Yoghurtshake met avocado en banaan

### Ingrediënten voor 1 glas

- 1 flesje **Nutridrink Compact Protein** banaan
- 1 sinaasappel
- 1 kleine avocado
- 5 eetlepels volle yoghurt
- 3 eetlepels honing



#### Voedingswaarden per portie

Energie	737 kcal	Koolhydraten	78,6 g	Eiwitten	23 g
Vetten	34,5 g	Vezels	6,3 g		

### Bereiding

1. Pers de sinaasappel.
2. Mix het sap van de sinaasappel, de **Nutridrink Compact Protein** banaan, het vrucht vlees van de avocado en yoghurt samen op hoge snelheid tot een homogene shake, en breng het mengsel op smaak met de honing.
3. Serveer in een mooi glas.



## Wortelsmoothie met sinaasappel en dadels

### Ingrediënten voor 1 glas

- 1 flesje **Nutridrink Compact Protein** vanille
- 2 ontpitte dadels
- 1 sinaasappel
- 1 kleine banaan
- 1,5 dl wortelsap (kant-en-klaar)



#### Voedingswaarden per portie

Energie	569 kcal	Koolhydraten	85,7 g	Eiwitten	20,7 g
Vetten	13,6 g	Vezels	6,1 g		

### Bereiding

1. Pel de sinaasappel en de banaan en snijd beide vruchten in stukken.
2. Voeg de vruchten bij de overige ingrediënten in een mengbeker en mix op hoge snelheid tot een schuimige drank.
3. Serveer in een mooi glas.

**TIP**  
KAN ZOWEL KOUD  
ALS WARM  
GESERVEERD  
WORDEN



# Romige rijstpap met bosvruchten



## Ingrediënten voor 1 portie

- 1 flesje **Nutridrink Compact Protein** vanille
- 250 g rijstpap
- 1 portie bosvruchten (mengsel van frambozen, bosbessen, bramen en cranberries) vers of uit de diepvries
- 1 theelepel vanillesuiker of poedersuiker

### Voedingswaarden per portie

Energie	545 kcal	Koolhydraten	66,8 g	Eiwitten	26,6 g
Vetten	19,1 g	Vezels	1,2 g		

## Bereiding

1. Doe de rijstpap in een kommetje of een diep bord.
2. Voeg de **Nutridrink Compact Protein** vanille en de suiker toe en meng tot een homogeen mengsel ontstaat.
3. Voeg de bosvruchten toe aan het mengsel.

## Tips

- Voor een warme bereiding, kunt u het mengsel gedurende 3 minuten op volle kracht opwarmen in de magnetron (750W). Voeg ten slotte de bosvruchten toe.



# Havermoutpap met banaan en honing



## Ingrediënten voor 1 portie

- 40 g havermout (pap)
- 75 ml volle melk
- 1 flesje **Nutridrink Compact Protein** vanille
- 1-2 theelepels honing
- 1 kleine banaan, met een vork tot puree geplet
- 1-2 theelepels poedersuiker

### Voedingswaarden per portie

Energie	580 kcal	Koolhydraten	77 g	Eiwitten	26 g
Vetten	17,6 g	Vezels	4,6 g		

**TIP**  
KAN ZOWEL KOUD  
ALS WARM  
GESERVEERD  
WORDEN

## Bereiding

1. Meng de havermout en de melk in een kleine pan.
2. Verwarm dit gedurende 1 minuut op laag vuur. Roer constant tot een dik mengsel ontstaat.
3. Voeg beetje bij beetje de **Nutridrink Compact Protein** vanille toe tot een homogeen mengsel ontstaat.
4. Haal het mengsel van het vuur en doe het in een kommetje. Voeg de geplette banaan, honing en suiker toe en meng dit alles.



# Mug cake stracciatella

## Ingrediënten voor 1 portie

- 1 flesje **Nutridrink Compact Protein** vanille
- 1 zakje “Mug Cake” stracciatella van Dr. Oetker
- poedersuiker



**TIP**  
KAN ZOWEL KOUD  
ALS WARM  
GESERVEERD  
WORDEN

### Voedingswaarden per portie

Energie	450 kcal	Koolhydraten	57,5 g	Eiwitten	22 g
Vetten	14,5 g	Vezels	0 g		

## Bereiding

1. Doe de inhoud van het zakje « Mug Cake » stracciatella van Dr. Oetker in een grote mok.
2. Voeg de **Nutridrink Compact Protein** vanille toe en meng tot een glad mengsel ontstaat.
3. Warm de bereiding op in de magnetron gedurende 1,5 minuut op de hoogste kracht (750W).
4. Serveer zo of uit de mok en strooi er wat poedersuiker over.

## Tips

- Voor een andere originele smaak, vervang **Nutridrink Compact Protein** vanille door **Nutridrink Compact Protein** banaan.



# Tips om uw aanvullende drinkvoeding correct in te nemen



- 1 De aanvullende drinkvoedingen worden bij voorkeur als tussendoortje gebruikt (bijv.: 10u, 16u, 22u). **Het vieruurtje is bijvoorbeeld ideaal!**



- 2 Schud de aanvullende drinkvoeding goed voordat u deze inneemt.



- 3 Drink de aanvullende drinkvoeding koud of op kamertemperatuur (breng het niet aan de kook).



- 4 Aanvullende drinkvoeding is geen maaltijdvervanger. Het is belangrijk dat u goed blijft eten. Wel kunt u er uw lievelingsgerechten dat tikkeltje extra mee geven.



vanille    aardbeien    rode vruchten    mokka    perzik-mango    banaan

Nutridrink Compact Protein is een diëtvoeding voor medisch gebruik bij de diëtbehandeling van ziektegerelateerde ondervoeding, te gebruiken onder medisch toezicht.





## Wilt u meer informatie of advies?

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

internet/chat: [www.nutriciamedischevoeding.nl](http://www.nutriciamedischevoeding.nl)

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

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

Nutricia Nederland B.V.  
Postbus 445,2700 AK Zoetermeer

