

# Nutris Powder receptfolder



Många patienter med sväljsvårigheter lider också av näringsbrist. Därför har vi i denna receptsamling valt ut ett antal recept där Nutilis blandas med våra näringsdrycker. Det finns också en del andra enkla tips

och idéer. Recepten kan göras med hjälp av en visp eller shaker. Alla recepten är gjorda i trögflytande konsistens. Om annan konsistens önskas - se tabellen nedan.

Nutilis Powder är ett förtjockningsmedel med amylasresistent egenskaper. Det innebär att den förtjockade konsistensen inte bryts ner av enzymet amylas som finns i saliven utan behåller

sin tjocka konsistens längre. Nutilis Powder har en neutral smak och tillsatt till mat tål Nutilis Powder att kylas, frysas eller värmas. Nutilis Powder är fri från gluten och laktos.

## Rekommenderat antal skopor vid förtjockning

(en skopa innehåller ca 3 g pulver)

	Volym	Trögflytande konsistens	Krämkonsistens	Puddingkonsistens
<b>Drycker</b> (t ex kaffe, te, mjölk, fruktjuice, soppa)	200 ml	2 – 2,5	3 – 3,5	4 – 4,5
<b>Kosttillägg</b>	200 ml	2,5 – 3	4	5
<b>Purékost</b>	100 g		1	1,5



## Frukost

2 dl mjölk och 2-2,5 skopor Nutilis Powder  
2 dl välling och 2-2,5 skopor Nutilis Powder  
2 dl juice och 2-2,5 skopor Nutilis Powder  
2 dl kaffe och 2-2,5 skopor Nutilis Powder  
2 dl te och 2-2,5 skopor Nutilis Powder

Blanda med önskad mängd Nutilis Powder.  
Vispa/mixa eller använd shaker.  
Låt stå några minuter.

## Saft och juice

### Grundrecept:

2 dl juice eller saft  
2-2,5 skopor Nutilis Powder



## Vatten

går bra att förtjocka med  
Nutilis Powder

### TIPS

#### För trög mage

2 dl Katrinplommonjuice  
1-1,5 skopor Nutilis Powder

### TIPS

#### Förtjocka Calogen Jordgubb

En dagsdos 90 ml blandas med ¼-dels mått.  
Calogen Jordgubb är en fettemulsion som består av 50% fett och 50% vatten.  
Calogen tas i dagsdoser om 3x30 ml.

### TIPS

#### Använd kosttilläggets flaska som shaker

Öppna flaskan och häll över lite av innehållet i ett glas. Tillsätt önskad mängd Nutilis Powder i flaskan. Skruva på locket och skaka. Häll tillbaka kosttillägg från glaset i flaskan och skruva på locket igen, skaka lite till.  
Vänta några minuter. Klart att dricka direkt ur flaskan eller häll upp i ett glas.

# Nutlisrecept med kosttillägg

## Fortimel

### Proteinrikt kosttillägg

Fortimel är en proteinrik, fettlåg dryck. En förpackning (200 ml) ger 200 kcal och 20 g protein.

Finns i fyra uppskattade smaker: choklad, vanilj, skogsbär och jordgubbe.



## Proteinrik blåbärs-smoothie

200 dl Fortimel Skogsbär  
1 dl (ca 50 g) blåbär

Blanda väl kyld Fortimel och frysta blåbär i en mixerskål. Starta mixern och kör tills drycken är skummig. Söta med socker enligt behov. Toppa med en klick vispad grädde och strö över några blåbär.



## Fortimel Extra

### Energi- och proteinrikt kosttillägg

En förpackning (200 ml) ger 300 kcal och 20 g protein.

Finns i fem smaker: choklad, vanilj, aprikos, skogsbär och jordgubbe.



## Hallonshake

2 dl Fortimel Extra skogsbär  
1,5 skopor Nutilis Powder  
1 dl färska eller frysta hallon  
1 tsk socker



Blanda Fortimel Extra skogsbär och Nutilis Powder med visp, shaker eller mixer. Låt stå några minuter. Lägg till hallon och socker och mixa.

## Fortimel Energy och Fortimel Energy Multi Fibre

### Komplett, energirik näringsdryck

Fortimel Energy är en komplett energirik näringsdryck. En förpackning (200 ml) ger 300 kcal. Fem förpackningar ger hela det rekommenderade dagsbehovet.

Finns i sex goda smaker: apelsin, banan, choklad, jordgubbe, tropisk frukt och vanilj



## Choklad och bananshake

2 dl Fortimel Energy Multi Fibre choklad  
2,5 skopor Nutilis Powder  
1 banan  
1 dl glass



### Fortimel Energy Multi Fibre

har likadan sammansättning som Fortimel Energy men innehåller dessutom mf6, en blandning av lös- och olösliga fibrer.

Finns i fyra goda smaker: apelsin, vanilj, jordgubbe och choklad.



## Läskande apelsindryck

2 dl Fortimel Jucy apelsin  
2,5 skopor Nutilis Powder

Blanda Nutilis Powder med Fortimel Jucy i en shaker eller vispa till en slät konsistens. Låt stå några minuter.



## Fortimel Jucy

### Klart, energirikt kosttillskott

Fortimel Jucy är en energirik, klar dryck. En förpackning (200 ml) ger 300 kcal. Fortimel Jucy är helt utan fett varför den också är lämplig för patienter med fettmalabsorption, t ex vid strålskadad tarm. Vitaminer, mineraler och spårämnen är tillsatta.

Fortimel Jucy serveras kall eller varm.

Finns i sex smaker: apelsin, jordgubbe, skogsbär, svartvinbär, tropisk frukt och äpple.

## Äppelfizz

2 dl Fortimel Jucy äppelsmak  
0,5 dl äppelcider  
3 skopor Nutilis Powder

Blanda samtliga ingredienser med visp och låt stå några minuter.



## Sommarbål

2 dl Fortimel Jucy jordgubbe  
1 dl sockerdricka eller mineralvatten  
3,5 skopor Nutilis Powder  
Frukt eller bär för dekoration

Blanda Fortimel Jucy, sockerdricka eller mineralvatten och Nutilis Powder med visp. Låt stå några minuter tills drycken blir tjock och får en klarare färg. Ta ev. bort skummet med en sked. Dekorera med frukt och bär.





## Fortimel Yoghurt Style

### Komplett, energirik näringsdryck baserad på yoghurt

Fortimel Yoghurt Style är en komplett, energirik näringsdryck. En förpackning (200 ml) ger 300 kcal. Fortimel Yoghurt Style är en komplett, energirik näringsdryck baserad på yoghurt, vilket ger en frisk smak.

Finns i tre goda smaker: hallon, vanilj-citron, och persika-apelsin.



## Scandishake Mix

### Extra energirikt kosttillskott

Scandishake Mix är ett extra energirikt kosttillskott i pulverform som blandas med mjölk. En påse (85g) utspädd 240 ml standardmjölk (fetthalt 3%) ger ca 2 kcal/ml.

Finns i fyra smaker: neutral, vanilj, jordgubbe och choklad.

## Frisk blåbärs-smoothie

- 2 dl Fortimel Yoghurt Style vanilj-citron
- 2 skopor Nutilis Powder
- 1 dl blåbär färska eller frysta



Blanda Fortimel Yoghurt Style vanilj-citron och Nutilis Powder med visp, shaker eller mixer. Låt stå några minuter. Tillsätt blåbär och mixa.

## eller

- 2 dl Fortimel Yoghurt Style hallon
- 50 g blåbärspuré
- 1 skopa Nutilis Powder



Blanda alla ingredienser och vispa/mixa till Nutilis Powder löst sig. Låt stå några minuter.



## Den energirika soppan

- 1 påse Scandishake neutral
- 2 dl vatten
- 2 skopor Nutilis Powder
- 1 msk kycklingfond eller annan fond

Blanda alla ingredienserna med visp. Värm i mikron eller i panna på spisen. Det bör inte koka. Låt stå några minuter.

## Näringsprodukter med tjockare konsistens

Det finns även näringsprodukter som har en tjockare konsistens från början



### Fortimel Creme

Fortimel Creme är en krämig energi- och proteinrik dessert. En bägare (125 g) ger 200 kcal och 12,5 g protein.

Finns i smakerna: choklad, mocca, skogsbär och vanilj.



### Fortimel Fruit

Fortimel Fruit är ett energi- och proteinrikt kosttillsägg/ dessert i purékonsistens. Kan användas vid sväljsvårigheter eller som variation till drickfärdiga kosttillsägg. Innehåller multi fibre - mf6. En bägare (150 g) ger 200 kcal och 10,5 g protein.

Finns i smakerna: jordgubbe och äpple.

## Mjuka upp/glasera en bulle eller smörgås

Bullen/smörgåsen blir saftigare och lättare att äta.

1 dl vatten

1 skopa Nutilis Powder

Blanda i skål eller shaker. Värm på ett fat med kant i mikron alt. blanda och värm i kastrull. Lägg i brödet eller bullen och låt dra en stund. Ta upp och lägg på ny tallrik.

**Till smörgås.** Lägg på ett passande pålägg.

## Med alkohol

**Rött eller vitt vin:** 1 dl vin med 1-2 skopor Nutilis Powder

**Öl:** 1 dl öl med 1-2 skopor Nutilis Powder

**Snaps:** 3 cl snaps med 1-1,5 skopor Nutilis Powder



## Egna anteckningar

.....

.....

.....



## Beställning:

Nutilis Powder kan köpas på apotek. Vårdenheter kan beställa direkt från Mediq Sverige AB, Box 900, 745 25 Enköping  
Tel: 0771-999 888 • Fax: 0171-41 49 99  
E-post: [ks.sjukvard@mediqsverige.se](mailto:ks.sjukvard@mediqsverige.se)

Produkt	Best. nr	Antal/Förp
Nutilis Powder	21 00 15	225 g burk

Nutricia Nordica AB,  
Tel: 08-24 15 30 • Fax: 08-24 18 80  
E-post: [info@nutricia.se](mailto:info@nutricia.se) • [www.nutricia.se](http://www.nutricia.se)

 **NUTRICIA**  
Advanced Medical Nutrition