

Recept till Nutrison Powder

1004 2000 ex McVIC



Nutricia Nordica AB
Box 1348, 111 83 Stockholm
Tel: 08-24 15 30 • Fax: 08-24 18 80
E-post: info@nutricia.se • www.nutricia.se

NUTRICIA
Advanced Medical Nutrition

NUTRICIA
Advanced Medical Nutrition

Nutrison Powder

Nutrison Powder är ett komplett och balanserat berikningspulver som kan användas för att höja energi- och näringsinnehållet i maten. Denna recept-broschyr kan fungera som inspirationskälla vid berikning av mat och dryck som man lätt lagar själv.

Tillsätt Nutrison Powder i t ex varma soppor, såser, potatismos och välling för en mer energi- och näringsrik rätt. Ca ½-1 dl pulver kan tillsättas per portion utan att ge konsistens- eller smakförändringar. Nutrison Powder är laktos-reducerad och naturligt fri från gluten. Nedan finner du en omvandlingstabell som kan vara användbar vid berikning av egna favoritrecept.

Omvandlingstabell för Nutrison Powder

Det säkraste sättet att få en exakt mängd är att väga pulvret. Detta är inte alltid nödvändigt utan man kan använda sig av s.k. rymdmått. Nedanstående siffror är ungefärliga, eftersom det är svårt att omvandla rymdmått till gram.

Om Du är osäker på doseringen, rådgör alltid med Din dietist, så mängden pulver blir rätt i förhållande till Ditt behov.

	Vikt g	Energi kJ/kcal	Protein g	Fett g	Kolhydrat g
	100	1940/462	18,5	18,2	56,4

Volym	Vikt g	Energi kJ/kcal	Protein g	Fett g	Kolhydrat g
1 skopa	4	80/20	1	1	2
1 msk	7	130/30	1	1	4
2 msk	14	270/60	3	3	8
½ dl	23	450/110	4	4	13
1 dl	45	870/210	8	8	25
2 dl	90	1750/420	17	16	51

Välling

¾ dl vällingpulver
1 dl Nutrison Powder
1 tsk margarin
2 dl vatten

Blanda samtliga ingredienser och värm till ämtemperatur.

Näringsvärde per portion

Energi	1624 kJ/394 kcal
Protein	14 g
Fett	17 g
Kolhydrat	46 g

Filmjolk eller Yoghurt

2 dl filmjolk el. yoghurt
½ dl Nutrison Powder
ev. socker eller sylt



Blanda filmjölken/yoghurten med Nutrison Powder. Lite socker eller sylt är gott på.

Näringsvärde per portion

Energi	925 kJ/226 kcal
Protein	11 g
Fett	10 g
Kolhydrat	22 g

Risgrynsgröt

250 g färdig risgrynsgröt | 1 msk rapsolja
½ dl Nutrison Powder | 1,5 dl mjölk

Blanda Nutrison Powder och rapsoljan i gröten och värm till ämtemperatur. Häll därefter mjölken på gröten och strö om så önskas kanel och socker på gröten.

Näringsvärde per portion

Energi	2528 kJ/604 kcal
Protein	18 g
Fett	31 g
Kolhydrat	63 g



Risgrynspudding

Följ recept för risgrynsgröt
+ 1 ägg
ev 1 msk russin

Gör gröten som ovan. Tillsätt ägget.
Gräddas i ugnen ca 30 min på 200°C.

Näringsvärde per portion

Energi	2834 kJ/677 kcal
Protein	25 g
Fett	36 g
Kolhydrat	64 g

Huvudrättssoppa

1,5 dl buljong
0,5 dl puré av kött, fisk eller grönsak, alt.
motsvarande mängd mixad/hackad fisk,
köttfärs eller grönsak 1 dl Nutrison Powder

Blanda varm buljong, puré och Nutrison
Powder. Värm eventuellt ytterligare till
ättemperatur.



Tips

Berika en färdig soppa med
1 dl Nutrison Powder.

Näringsvärde per portion

Energi	1092 kJ/261 kcal
Protein	11 g
Fett	11 g
Kolhydrat	30 g

Grundsås

1 dl mjölk
1 msk vetemjöl
1 msk flytande
margarin

0,5 dl Nutrison Powder
salt och peppar

Gör redning på mjölk och vete-
mjöl. Värm i kastrull med margarin.
Låt koka i någon minut. Blanda
i Nutrison Powder tillsatt sedan
salt och peppar.

Näringsvärde per portion

Energi	1290 kJ/308 kcal
Protein	9 g
Fett	19 g
Kolhydrat	25 g

Tips 1

Lägg till soja för brunsås,
ost för en ostsås osv.

Tips 2

Gör din sås på vanligt
vis och tillsätt sedan
Nutrison Powder.

Fylligt Potatismos

1 port. potatismos
2 msk Nutrison Powder
1 msk flytande margarin

Blanda Nutrison Powder
i potatismoset.
Rör i flytande margarin.



Näringsvärde per portion

Energi	1340 kJ/319 kcal
Protein	7 g
Fett	16 g
Kolhydrat	38 g

Tips

Tillsätt Nutrison Powder i färdigt potatismos:
2 msk Nutrison Powder blandat med lite vatten – blanda i potatismoset.

Frukt- o Bärdrink

1 dl mjölk, filmjölk eller yoghurt
1 dl bär eller frukt
½ dl Nutrison Powder
1 msk florsocker

Lägg ingredienserna i en mixer och
blanda. Häll upp i ett trevligt glas.
Garnera med önskad frukt eller bär.



Näringsvärde per portion

Energi	916 kJ/219 kcal
Protein	8 g
Fett	7 g
Kolhydrat	30 g

Café au Lait

1 dl nybryggt kaffe
1 dl mjölk
½ dl Nutrison Powder
2 tsk socker

Blanda samtliga ingredienser i en kopp.

Näringsvärde per portion

Energi	833 kJ/199 kcal
Protein	8 g
Fett	7 g
Kolhydrat	26 g



Vispgrädde

1 dl grädde
2 msk Nutrison Powder

Blanda och vispa till lagom konsistens.

Näringsvärde per portion

Energi	1567 kJ/440 kcal
Protein	5 g
Fett	43 g
Kolhydrat	11 g

Chokladdryck

2 dl mjölk
2 msk O'Boy el. motsvarande
½ dl Nutrison Powder

Blanda samtliga ingredienser i en kopp och värm till ämtemperatur.

Näringsvärde per portion

Energi	1186 kJ/283 kcal
Protein	12 g
Fett	11 g
Kolhydrat	35 g



Mormors Äppelkaka

Ca 6 portioner
2-3 äpplen
3 ägg
2 ¼ dl socker
150 g margarin
2,5 dl mjöl
½ tsk bakpulver
2 dl Nutrison Powder

Smöra och bröa en bakform. Vispa socker och ägg riktigt poröst. Blanda mjöl, bakpulver och Nutrison Powder för sig och rör försiktigt ner i smeten. Tillsätt det smälta margarinet. Häll smeten i formen. Kärna ur äpplena och skär dem i klyftor. Placera äppelklyftorna ovanpå smeten. Grädda ca 1 tim i 175°C. Täck med ugnsfolie efter ca 30 min.



Näringsvärde per portion

Energi	2081 kJ/518 kcal
Protein	8 g
Fett	26 g
Kolhydrat	65 g

Vaniljsås

Använd gärna färdig vispbar vaniljsås för en fluffigare konsistens.

½ dl vaniljsås
2 msk Nutrison Powder

Vispa vaniljsåsen och Nutrison Powder till lagom konsistens.

Näringsvärde per portion

Energi	644 kJ/154 kcal
Protein	5 g
Fett	9 g
Kolhydrat	15 g

Katrinplommonkräm

1 burk katrinplommonpuré
1-2 msk Nutrison Powder
1 dl mjölk

Blanda Nutrison Powder med lite vatten och rör ner katrinplommonpurén. Häll på mjölken.

Näringsvärde per portion

Energi	1176 kJ/280 kcal
Protein	8 g
Fett	6 g
Kolhydrat	48 g
Fiber	5 g