

# RESEPTIVIHKO

Fortini täydennysravintovalmisteet



# FORTINI - SUUNNITELTU LASTEN TARPEISIIN

Fortini-tuotteet ovat täydennysravintovalmisteita, jotka on suunniteltu vastaamaan sairaan lapsen ravitsemuksellisia tarpeita.

Pullollisesta Fortinia lapsi saa energiaa ja muita ravintoaineita tiiviiseen muotoon pakattuna. Fortini tukee ravintoaineiden kokonaissaantia tilanteissa, joissa lapsi ei sairauden vuoksi syö tarpeeksi tavallista ruokaa. Vanhempana voit luottaa siihen, että lapsi saa Fortinista monipuolisen aterian yleensä sisältämät ravintoaineet.

Fortini-juomat sopivat yli 1-vuotiaalle lapsille ja ne ovat ravitsemuksellisesti täysipainoisia, eli soveltuvat täydentämään muuta ruokaa, hyväksi välipalaksi sekä ainoaksi ravinnonlähteeksi.



# MONENLAISTA LISÄENERGIAA

Kun lapsi on sairas eikä pysty syömään tarjottua ruokaa, voi meille vanhemmille aiheutua suurta huolta ja avuttomuuden tunnetta. On tärkeää löytää keino, jolla lapsi saa sairauden vaatiman lisäenergian ja tarpeelliset ravintoaineet. Fortini-valikoimaan kuuluu useita eri vaihtoehtoja, jotta jokaiselle lapselle löytyisi sopiva ratkaisu.



## FORTINI COMPACT MULTI FIBRE

Fortini Compact Multi Fibressä on tiivis sisältö pienessä pullossa, jonka jaksaa juoda vaikka ruokahalu olisi huono. Sisältää Nutrician ravintokuituseoksen, johon kuuluu kuutta erilaista tavallisen ruoan sisältämää ravintokuitua. Makuna mansikka ja neutraali.



## FORTINI MULTI FIBRE

Fortini Multi Fibre sisältää Nutrician ravintokuituseoksen, johon kuuluu kuutta erilaista tavallisen ruoan sisältämää ravintokuitua. Fortini Multi Fibre -juomia on saatavilla neutraalin, suklaan, mansikan ja banaanin makuisina. Lapsen on siis helppo löytää oma suosikkimakunsa.



## FORTINI +MIX MULTI FIBRE

Fortini +MIX Multi Fibre sisältää 30% normaalista ruokavaliosta tuttuja raaka-aineita: mm. mangoa, omenaa ja porkkanaa sekä maitoa. Mieto makea maku. Lisätty ravintokuituja.



## FORTINI SMOOTHIE

Fortini Smoothie muistuttaa nimensä mukaan koostumukseltaan smoothieta. Sen sisältämä MF6-ravintokuituseos ja tuoreet hedelmät tuovat valmisteeseen lisää kuituja. Raikas maku on kehitetty yhteistyössä lasten makuraadin kanssa. Makuina Marja ja hedelmä sekä Kesähedelmä.



## FORTINI CREAMY FRUIT

Fortini Creamy Fruit -vanukas on jogurttimainen ja sisältää hedelmäsosetta. Lusikalla syötävä vanukas on kermaista ja sileää eikä sisällä paloja. Vanukas on hyvä ratkaisu lapselle, joka kaipaa vaihtelua täydennysravintojuomiin. Makuina Marja ja hedelmä sekä Kesähedelmä.

# RUOAN VALMISTUS FORTININ AVULLA

Joskus kokonainen pullollinen voi tuntua sairaasta lapsesta liian suurelta määrältä. Tarjoa silloin pienempiä määriä pienestä lasista, mutta hiukan useammin. Koita tarjota juomaa pitkin päivää. Tästä reseptivihkosta löydät 11 erilaista reseptiä, jotka auttavat sinua luomaan vaihtelua arkeen. Voit helposti sisällyttää Fortini -tuotteen erilaisiin välipaloihin ja aterioihin.

## RESEPTEJÄ

Tästä reseptivihkosta löydät erilaisia ruokareseptejä jokaiselle päivän aterialle. Kaikki reseptit ovat helposti valmistettavissa sekä ravitsemusterapeutin testaamia.





## Muistettavaa...

Jokainen resepti sisältää yhden 125 ml:n tai 200 ml:n pullon Fortinia.

### KÄYTTÖ



Fortini-tuotetta ei tulisi kuumentaa kiehumispisteeseen, sillä se saattaa heikentää tuotteen ravintoarvoja.

### ALLERGIAT



Tarkista aina resepteissä käyttämiesi ainesosien pakkausmerkinnät. Jos lapsella on allergioita, kysy neuvoa lääkäriltä tai ravitsemusterapeutilta.

### SÄILYTYS



Avattu pullo säilyy jääkaapissa 24 tuntia ja huoneenlämmössä yhden tunnin.

### MÄÄRÄ



Lapsen ruokahaluun vaikuttaa useat tekijät, kuten ikä, pituus ja mieliala. Mikäli havaitaan, että resepteissä mainittu ravintojuoman määrä ei sovi lapselle, suositellaan konsultoimaan hoitavaa tahoa.



Noudata aina lääkärin tai ravitsemusterapeutin suosittelemaa annoskoko.

# Aamiainen



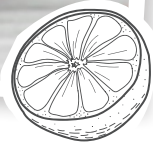
# MANSIKKA-SITRUUNA SMOOTHIE

🕒 5 minuuttia



Vaikeusaste

👤 1 annos



## AINESOSAT

- 1 plo (125ml) Fortini Compact Multi Fibre Mansikka
- 1,5 dl mansikoita
- 2 rkl sitruunamehua
- 1/2 dl jugurttia 10 %

## VALMISTUSOHJEET

1. Sekoita kaikki ainekset tehosekoittimessa tasaiseksi smoothieksi.
2. Nauti!

Haluatko vähemmän happaman smoothien?  
Puolita sitruunamehun määrä.

## Ravintosisältö

395  
kcal

KCAL

11 g

PROTEIINI

15 g

RASVA

51 g

HIILIHYDRAATIT

6 g


KUITU

Nämä ravintoarvot ovat vain ohjeellisia, ja ne voivat vaihdella, jos käytetyt ainesosat ovat erilaisia kuin reseptissä mainitut.

# KAURAPUURO BANAAANILLA

 5 minuuttia

 Vaikeusaste





 1 annos



## AINESOSAT

- 1 plo (125 ml) Fortini Compact Multi Fibre Neutraali
- 20 g pikakaurahiutaleita
- 1/2 banaani, soseutettuna haarukalla

## VALMISTUSOHJEET

-  1. Sekoita kaurahiutaleet ja Fortini Compact Multi Fibre pienessä kattilassa.
-  2. Kuumenna miedolla lämmöllä noin minuutin ajan.
-  3. Sekoita jatkuvasti, kunnes puuro sakenee.
-  4. Kaada kulhoon ja sekoita joukkoon soseutettu banaani.

## Ravintosisältö

380

KCAL

10 g

PROTEIINI

14 g

RASVA

51 g

HIILIHYDRAATIT

4,6 g

KUITU

Nämä ravintoarvot ovat vain ohjeellisia, ja ne voivat vaihdella, jos käytetyt ainesosat ovat erilaisia kuin reseptissä mainitut.



# TOMAATTI-KINKKU MUNAKAS

🕒 10 minuuttia



Vaikeusaste



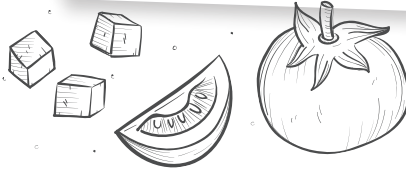
3 annosta

## AINESOSAT

- 2 dl Fortini Compact Multi Fibre Neutraali
- 4 kananmunaa
- Suolaa ja pippuria
- 2 tl öljyä
- 1 dl kinkkusiivuja
- 1 dl juustoraastetta

## VALMISTUSOHJEET

1. Vatkaa kananmunat ja Fortini Multi Fibre Neutral yhteen. Sekoita joukkoon suola ja pippuri.
2. Kaada öljyä paistinpannuun keskilämmöllä. Kaada seos joukkoon ja paista muutama minuutti. Ravista paistinpannua muutaman kerran, jotta seos leviää tasaisemmaksi.
3. Ripottele päälle kinkkua ja juustoraastetta, anna juuston sulaa.
4. Taita munakas, kun se irtoaa reunoistaan ja munakasseos on jähmettynyt.
5. Asettele lautaselle ja tarjoile.



## Ravintosisältö/annos

156

KCAL

7 g

PROTEIINI

11 g

RASVA

6 g

HIILIHYDRAATIT

0,5 g

KUITU

Nämä ravintoarvot ovat vain ohjeellisia, ja ne voivat vaihdella, jos käytetyt ainesosat ovat erilaisia kuin reseptissä mainitut.

# PANNUKAKUT

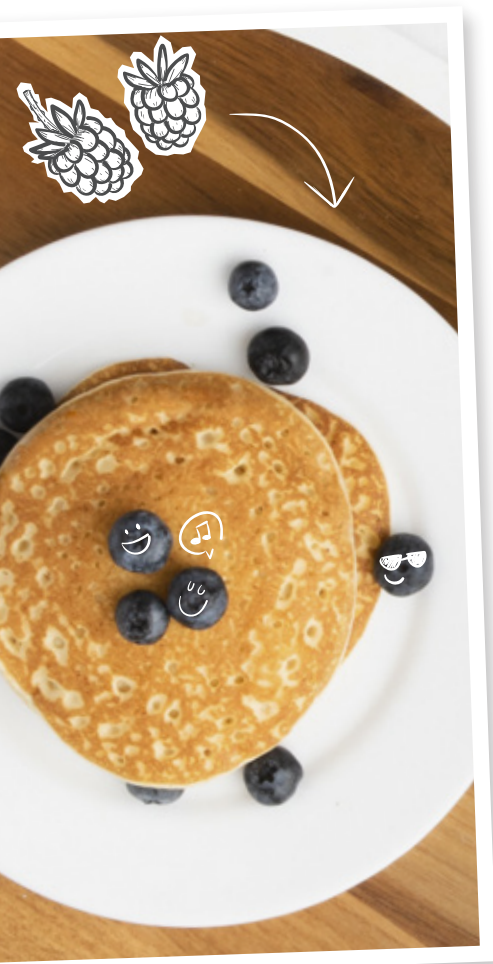
 10 minuuttia



Vaikeusaste



15 pientä ohukaista tai  
3 pannukakkua



## AINESOSAT

- 1 dl vehnä jauhoja
- Ripaus suolaa
- 1 plo Fortini Compact Multi Fibre Neutraalia
- 1 kananmuna
- Juoksevaa kasvirasvaa paistamiseen

## VALMISTUSOHJEET

1. Laita jauhot ja suola kulhoon. Lisää Fortini Multi Fibre Compact Neutral -valmiste ja kananmuna ja vispaa sileäksi taikinaksi.
2. Paista pannukakut keskilämmöllä.
3. Tarjoa hillon tai jonkin muun maukkaan lisukkeen kera.



Huomioithan, että Fortinin ravintoarvo voi heikentyä kuumennettaessa.

## Ravintosisältö

464

KCAL

17 g

PROTEIINI

23 g

RASVA

45 g

HILIIHYDRAATIT

4,1 g

KUITU

Nämä ravintoarvot ovat vain ohjeellisia, ja ne voivat vaihdella, jos käytetyt ainesosat ovat erilaisia kuin reseptissä mainitut.

# Välipala



# JUGURTTIA FORTININ KANSSA



5 minuuttia



Vaikeusaste



2 annosta



## AINESOSAT

- 1 pullo Fortini Compact Multi Fibre Mansikka -valmistetta
- 1 ¼ dl kreikkalaista jogurttia (6 % rasvaa)
- Mahdollisesti vähän sitruunaa

## VALMISTUSOHJEET

1. Sekoita Fortini Compact MF ja kreikkalainen jogurtti
2. Lisää mahdollisesti vähän sitruunaa saadaksesi erityisen raikkaan ja kirpeän maun.
3. Tarjoile!



## Ravintosisältö

430

KCAL

17 g

PROTEIINI

21 g

RASVA

40 g

HIILIHYDRAATIT

3 g

KUITU

Nämä ravintoarvot ovat vain ohjeellisia, ja ne voivat vaihdella, jos käytetyt ainesosat ovat erilaisia kuin reseptissä mainitut.

# PORKKANAMUFFINIT



30 minuuttia



Vaikeusaste



10 porkkanamuffinia

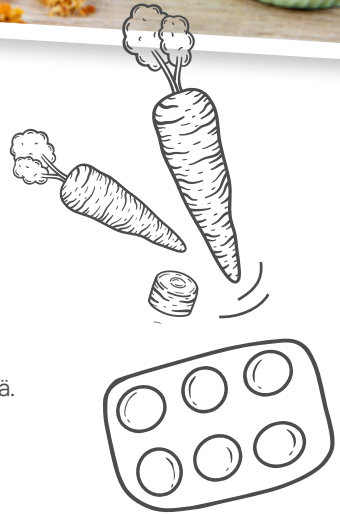
## AINESOSAT

- 3 dl vehnä jauhoja
- 2 rkl sokeria
- 1 tl leivinjauhetta
- 0,5 ml suolaa
- 1 tl kanelia
- 1 pullo neutraalinmakuista Fortini Multi Fibre -valmistetta
- 0,75 dl rypsiöljyä
- 2 dl hienoksi raastettua porkkanaa
- 1 kananmuna
- 10 muffinivuokaa



## VALMISTUSOHJEET

1. Laita uuni lämpiämään 180 asteeseen. Sekoita kaikki kuivat aineet keskenään kulhossa.
2. Lisää joukkoon neutraalinmakuinen Fortini Multi Fibre -valmiste, ruokaöljy, porkkanaraaste ja kananmuna ja sekoita taikinaksi.
3. Täytä muffinivuoat puolilleen. Paista uunin keskitasolla noin 20 minuuttia tai kunnes muffinit ovat kauniin värisiä.



## Ravintosisältö per muffini (noin)

164

KCAL

3 g

PROTEIINI

9 g

RASVA

17 g

HIILIHYDRAATIT

1,5 g

KUITU

Nämä ravintoarvot ovat vain ohjeellisia, ja ne voivat vaihdella, jos käytetyt ainesosat ovat erilaisia kuin reseptissä mainitut.

# TEELEIVÄT



20 minuuttia



Vaikeusaste



6 teeleipää



## AINESOSAT

- 4 dl vehnä jauhoja
- 0,5 tl suolaa
- 2 tl leivinjauhetta
- 1,5 dl neutraalinmakuista Fortini Multi Fibre -valmistetta
- 0,5 dl juoksevaa kasvirasvaa

## VALMISTUSOHJEET

1. Aseta uuni lämpiämään 250 asteeseen. Sekoita vehnä jauhot, suola ja leivinjauhe kulhossa.
2. Lisää joukkoon juokseva kasvirasva ja neutraalinmakuinen Fortini Multi Fibre -valmiste ja sekoita notkeaksi taikinaksi.
3. Jaa taikina 6 palaan. Muotoile jokainen pala litteäksi palloksi ja paista uunin keskitasolla noin 10 minuuttia tai kunnes teeleiväts ovat kullanuskeita.
4. Tarjoa heti voin ja maukkaiden päällysteiden kera.

**Huomioithan, että Fortinin ravintoarvo voi heikentyä kuumennettaessa.**

## Ravintosisältö per teeleipä (noin)

225

kcal

KCAL

5 g

PROTEIINI

9 g

RASVA

29 g

HIILHYDRAATTI

2,5 g

KUITU

Nämä ravintoarvot ovat vain ohjeellisia, ja ne voivat vaihdella, jos käytetyt ainesosat ovat erilaisia kuin reseptissä mainitut.

# ENERGIAPATUKAT



45 minuuttia



Vaikeusaste



n. 10 patukkaa

## AINESOSAT

- 3 dl kauraleseitä (130 g)
- 2 dl vehnä jauhoja (120 g)
- 2 dl kuivattuja hedelmiä hienonnettuna (120 g)
- 1 dl kookoshiutaleita (40 g)
- 1,5 tl leivinjauhetta
- 1 dl neutraalinmakuista Fortini Multi Fibre -valmistetta
- 100 g huoneenlämpöistä voita tai margariinia



## VALMISTUSOHJEET

1. Laita uuni lämpiämään 200 asteeseen. Sekoita kaikki kuivat aineet keskenään kulhossa.
2. Lisää neutraalinmakuinen Fortini Multi Fibre -valmiste ja voi ja sekoita taikinaksi.
3. Muotoile taikinasta 10 patukkaa ja asettele ne pellille. Paista uunin keskitasolla noin 10 minuuttia, kunnes patukat ovat kiinteitä ja saaneet hieman väriä.
4. Anna jäähtyä. Patukoille voi valuttaa sulatettua suklaata tai ripotella siemeniä tai kookoshiutaleita.
5. Aseta lautaselle ja tarjoile.

Säilytä kuivassa paikassa.

Huomioithan, että Fortinin ravintoarvo voi heikentyä kuumennettaessa.

## Ravintosisältö per patukka (noin)

486  
kcal

KCAL

5 g

PROTEIINI

13 g

RASVA

26 g

HIILIHYDRAATIT

5,1 g

KUITU

Nämä ravintoarvot ovat vain ohjeellisia, ja ne voivat vaihdella, jos käytetyt ainesosat ovat erilaisia kuin reseptissä mainitut. Ravintosisältö laskuissa on käytetty desilitroja grammojen sijaan.

# Lounas





# JAUHELIAKASTIKE



20 minuuttia



Vaikeusaste



3 annosta

## AINESOSAT

- 1 keltainen sipuli
- 1 valkosipulinkynsi
- öljyä paistamiseen
- 200 g jauhelihaa
- 2 dl Fortini Multi Fibre Neutral -juomaa
- 1 rkl tomaattipyreetä
- 1 rkl mausteseosta (timjami, oregano, basilika)
- suolaa ja pippuria
- 200 g tomaattimurskaa
- parmesaanijuustoa tarjoiluun



## VALMISTUSOHJEET

1. Paista hienonnettu sipuli ja valkosipuli oliiviöljyssä suurella paistinpannalla.
2. Lisää jauheliha, kun sipuli on saanut kiiltävän kultaisen värin. Murena jauheliha lastalla kypsennyksen aikana.
3. Lisää tomaattipyreeä, mausteet ja tomaattimurska, kun jauheliha on kypsynyt ja saanut kauniin värin.
4. Kypsennä 15 minuuttia välillä sekoittaen.
5. Nosta paistinpannu pois kuumalta levyiltä. Sekoita Fortini Multi Fibre neutraali kastikkeen joukkoon ja kuumenna tarjoilulämpötilaan.
6. Tarjoile tuoreen keitetyn spagetin ja raastetun parmesaanin kanssa.

VINKKI

Jos sinulla on vähän aikaa, voit ostaa valmiita pastakastiketta. Kaada kastike kattilaan ja kuumenna pakkauksen ohjeiden mukaan. Lisää Fortini Multi Fibre Neutral ja sekoita ja kuumenna sitten tarjoilulämpötilaan.

## Ravintosisältö/annos

450

KCAL

19 g

PROTEIINI

25 g

RASVA

37 g

HIILHYDRAATTI

3,2 g

KUITU

Nämä ravintoarvot ovat vain ohjeellisia, ja ne voivat vaihdella, jos käytetyt ainesosat ovat erilaisia kuin reseptissä mainitut.

# KERMAINEN LOHIPASTA

 30 minuuttia



Vaikeusaste

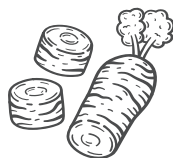


3-4 annosta



## AINESOSAT

- 2 annosta tagliatelle-tuorepasta
- 1 porkkana (keskikokoinen)
- ½ punasipuli
- 1 valkosipulinkynsi
- 150 g lohta
- 1 rkl juoksevaa kasvirasvaa
- 1 pullo neutraalin makuista Fortini Multi Fibre -valmistetta
- 1 dl kuohukermaa (rasvapitoisuus 40 %)
- 2 rkl tiivistettyä hummerifondia
- ½ tl sambal oelek -chilitahnaa
- ½ sitruunan mehu
- ½ dl tuoretta/pakastettua tilliä hienonnettuna
- ½ dl hienoksi raastettua parmesaanijuustoa
- suolaa, mustapippuria



## VALMISTUSOHJEET

1. Laita ensin vesi kiehumaan pasta varten. Kuori porkkana, punasipuli ja valkosipuli ja paloitele kuutioiksi. Aseta sivuun.
2. Leikkaa lohi noin 2 x 2 cm:n kokoisiksi paloiksi. Paista paloja kaikilta puolilta juoksevassa kasvirasvassa muutaman minuutin ajan. Lisää sekaan vihannekset ja paista muutama minuutti. Mausta suolalla ja pippurilla.
3. Kaada neutraalinmakuinen Fortini Multi Fibre, kerma, hummerifondi, sambal oelek -chilitahna ja sitruunamehu lohen päälle. Anna muhia miedolla lämmöllä noin 5-6 minuuttia.
4. Keitä pasta. Valuta pasta huolellisesti. Lisää pasta paistinpannulle ja sekoita varovasti kastikkeen sekaan.
5. Sekoita joukkoon tilli ja parmesaanijuusto.

## Ravintosisältö/annos

600

KCAL

22g

PROTEIINI

30g

RASVA

62g

HIILHYDRAATIT

4g

KUITU

Nämä ravintoarvot ovat vain ohjeellisia, ja ne voivat vaihdella, jos käytetyt ainesosat ovat erilaisia kuin reseptissä mainitut.

# KINKKU-JUUSTO MAKAROONI

🕒 20 minuuttia



Vaikeusaste



1-2 annosta

## AINESOSAT

- 1 pullo (125 ml) Fortini Compact Multi Fibre Neutral -juomaa
- 65 g makaronia
- 30 g juustoraastetta
- 50 g kypsennettyä kinkkua kuutioina
- Suolaa ja pippuria

## VALMISTUSOHJEET

1. Keitä pasta ohjeen mukaan.
2. Kun pasta on kypsennetty, kaada pois keitinvesi, lisää kinkku ja Fortini Compact Multi Fibre.
3. Mausta suolalla ja pippurilla.
4. Lisää juusto sekoittaen.
5. Tarjoile!



## Ravintosisältö

697

kcal

KCAL

25 g

PROTEIINI

27 g

RASVA

79 g

HIILIHYDRAATIT

4,3 g

KUITU

Nämä ravintoarvot ovat vain ohjeellisia, ja ne voivat vaihdella, jos käytetyt ainesosat ovat erilaisia kuin reseptissä mainitut.

# NUTRICIA



## Lisätietoja Fortinista

[nutricia.fi/lasten-ravitsemus/sairausajan-ruokavalio](https://nutricia.fi/lasten-ravitsemus/sairausajan-ruokavalio)

## Lisää reseptejä netissä!

[nutricia.fi/lasten-ravitsemus/sairausajan-ruokavalio/resepteja](https://nutricia.fi/lasten-ravitsemus/sairausajan-ruokavalio/resepteja)

Fortini on kliininen ravintovalmiste vajaaravitsemuksen ruokavaliohoitoon. Käytetään terveydenhuollon ammattilaisen ohjeistuksella.