

Nutrison Powder

fullverdig berikningspulver

OPPSKRIFTSHEFTE

Tips for berikning av mat



Nutrison Powder er et fullverdig berikningspulver, dvs. at det inneholder alle nødvendige næringsstoffer i en balansert mengde som kroppen vår har behov for. Normalt får vi alle disse næringsstoffene gjennom å spise både variert og nok mat. Sykdom fører ofte med seg manglende appetitt. Da får vi utilstrekkelig med både energi og protein til å holde kroppen vedlike. Dersom vi ikke spiser nok variert mat, risikerer vi i tillegg å utvikle mangel på spesifikke vitaminer, mineraler og sporelementer. Berikning med Nutrison Powder gir alle vitaminer, mineraler og sporelementer i tillegg til ekstra energi og protein.

Nutrison Powder har nøytral smak og kan blandes i alle flytende og halvflytende matvarer. Nutrison Powder passer i både søte og salte matretter, men siden det finnes mange ferdige, fullverdige næringsdrikker med søtlig smak på markedet er hovedandelen av oppskriftene rettet mot vanlig mat. Oppskriftene er beregnet på å gi en lettvin løsning til pasienter med dårlig appetitt. Derfor er mye halvfabrikat brukt, men oppskriftene passer minst like bra for hjemmelaget mat.

Grunnprinsippet ved berikning ved Nutrison Powder er 2-3 måleskjeer pr. dl ferdig mat eller pr. porsjon farsemat. Dette gir et tilskudd på ca. 45 kcal og 1,5 - 2 g protein i tillegg til alle vitaminer, mineraler og sporelementer. Måleskje følger med Nutrison Powder boksen.

Supper

Gjelder både hjemmelagde supper, Rett-i-Koppen varianter og posesupper som skal koke.

Tilsett 3 måleskjeer Nutrison Powder pr. dl suppe. Passer til alle jevnede supper. Passer ikke til klare buljongsupper.

**Gir tilskudd pr. dl suppe:
60 kcal og 2,4 g protein.**

Toro Snarkokt Risen Grøt

– 7,5 dl ferdig grøt

1 pk. Toro Snarkokt Risen Grøt
7,5 dl H-melk
15 måleskjeer (65 g) Nutrison Powder

Bland alle ingredienser i en kjele og følg instruks på pakken.

Pr. dl grøt: 174 kcal, 6,1 g protein.

Havregrøt – 2 dl ferdig grøt

1 dl havregryn
2 dl vann
litt salt
4 måleskjeer Nutrison Powder

Bland alt i en kjele og kok opp under omrøring. Småkokes til den tykner. Servér med melk eller smørøye, sukker og kanel.

Pr. dl grøt: 104 kcal, 3,9 g protein.

Toro hvit saus – 7 dl saus

Posens innhold
7 dl H-melk
14 måleskjeer Nutrison Powder

Posens innhold og Nutrison Powder has opp i en kjele. Følg instruks på pakken.

Pr. dl saus: 128 kcal, 5,2 g protein.

Prøv Nutrison Powder i gryteretter og pastasaus.

Kjøttkaker – 2 stk.

100 g kjøttdeig
4 måleskjeer Nutrison Powder
salt, pepper
litt vann/melk til speing
litt margarin til steking

Bland kjøttdeig og Nutrison Powder. Spe med litt væske og krydre med salt og pepper. Form 2 kjøttkaker og stek i litt margarin eller smør. Nutrison Powder gjør at kjøttkaken setter seg fast i pannen lettere enn normalt – bruk en non-stick stekepanne dersom du har det, eller snu kjøttkakene ofte.

Pr. kjøttkake: 136 kcal, 10,5 g protein.

Prøv Nutrison Powder i farse til kjøttpudding, fiskekaker eller fiskepudding.

Toro kjøttkakesaus – 5 dl saus

Posens innhold
10 måleskjeer Nutrison Powder
5 dl vann

Posens innhold og Nutrison Powder has opp i en kjele. Følg instruks på pakken.

Pr. dl saus: 75 kcal, 2,6 g protein.

Potetmos – 5 dl ferdig potetmos

1 pose potetmos med melk
1 ss margarin eller smør
12 måleskjeer (52 g) Nutrison Powder

Bland potetmos og Nutrison Powder. Følg deretter instruks på pakken.

Pr. dl potetmos: 135 kcal, 3,4 g protein.

Kålrabistappe – 5 dl ferdig stappe

1 pose kålrabistappe
1 ss margarin eller smør
15 måleskjeer Nutrison Powder

Bland posens innhold og Nutrison Powder. Følg deretter instruks på pakken.

**Pr. dl kålrabistappe:
132 kcal, 3,4 g protein.**

Prøv Nutrison Powder i ertestuing og soppstuing.

Kaffe "au lait" – 1 kopp

1 1/2 dl kaffe
3 måleskjeer Nutrison Powder

Rør Nutrison Powder med en liten visp eller gaffel. La stå noen sekunder og rør videre til alt er utblandet.

Pr. porsjon: 60 kcal, 2,4 g protein.

Kakao med kakaopulver

– 1 kopp

1 1/2 dl H-melk
1 ts kakaopulver
2 ts sukker
3 måleskjeer Nutrison Pulver

Alt blandes i kasserolle og gis et oppkok under omrøring.

Pr. porsjon: 218 kcal, 8,0 g protein.

Kakao med O'boy – 1 glass

1 1/2 dl H-melk
2 toppede ts O'boy
3 måleskjeer Nutrison Powder

Rør ut pulverne i H-melk til alt er blandet. Kan drikkes kaldt eller varmt.

Pr. porsjon: 223 kcal, 7,9 g protein.

Bestillingsinformasjon:

	Apotekbransjens varenr.	Salgsenhet
Nutrison Powder	901095	1 x 860 g boks

Nutrison Powder kjøpes i apotek og hos de fleste bandagister.



Nutricia Norge AS, Holbergsgate 21, 0166 Oslo
Telefon 23 00 21 00, Telefax 23 00 21 01, e-mail: nutricia@nutricia.no
www.nutricia.no