

# LAG NOE GODT MED MONOGEN

OPPSKRIFTER  
PÅ MAT OG  
MELLOMMÅLTIDER

 NUTRICIA  
**Metabolics**  
Inspiring Futures



## OPPSKRIFTER PÅ MAT OG MELLOMMÅLTIDER **LAG NOE GODT MED MONOGEN**

Dette er et oppskriftshefte med retter hvor Monogen erstatter melk og/eller fløte. Heftet er til støtte og inspirasjon til deg som trenger å lage mat og finne oppskrifter for en som ikke tåler noe særlig med "vanlig fett" i maten.

Monogen er en komplett spedbarnsernæring med lavt fettinnhold, basert på helprotein, og med lavt innhold av langkjedete fettsyrer (LCT) og høyt innhold av mellomkjedete fettsyrer (MCT). Inneholder linolsyre (LA),  $\alpha$ -linolensyre (ALA) og er tilsatt dokosaheksaensyre.

### **Monogen**

- Egner seg som eneste næringskilde til spedbarn
- Egnet som tilskudd til barn over 1 år og voksne

### **Til kostbehandling av følgende tilstander**

- Defekter i oksidasjonen av langkjedete fettsyrer
- Hyperlipoproteinemi type 1
- Chylotorax
- Intestinal lymfangektasi

## Monogen

Monogen kan drikkes som den er. Den kan også gis som sondeernæring og kan brukes som en ingrediens i mat og bakst.

Sammen med barnets kliniske ernæringsfysiolog bestemmer dere hvilke oppskrifter som egner seg best til barnet ditt.



### Tilbereding av Monogen som drikke/melk

Bland 16,8 g pulver (3 måleskjeer pulver) med 90 ml vann til et sluttvolum på 100 ml. Vedlagte måleskje (10 ml) gir 5,6 g.

- Vask hendene godt og bruk alltid rene redskaper ved tilberedning for å unngå forurensning.
- Kok opp vann (bruk aldri varmt vann direkte fra springen). Når det gjelder eldre barn, er det ikke nødvendig å koke vannet dersom vannkvaliteten er god.
- La vannet avkjøles i noen minutter og mål opp ønsket mengde vann i en beholder. Pulver løses best når vannet holder 40°C.
- Tilsett anbefalt antall måleskjeer av pulveret i vannet.
- Visp eller rist kraftig til alt pulveret er oppløst.
- La det avkjøles til passe temperatur for spising. Sjekk at blandingen har rett temperatur ved å ta noen dråper på innsiden av håndleddet.
- Tilbered kun ett måltid om gangen. Rester av tilberedt drikke/melk i flasken som ikke brukes innen 1 time skal kastes. Blanding skal ikke varmes opp på nytt.

### Næringsinnhold per 100 ml Monogen

74,6 kcal, 2,2 fett herav 1,8 g MCT-fett og 0,35 g LCT-fett, 2,2 g protein, 11,6 g karbohydrater.

### TIPS!

Monogen kan også smaksettes med litt kardemomme og en klype vaniljesukker og serveres som en varm drikk.

## Semulegrøt



### 1 porsjon à 2 dl

2 dl vann  
2 ss semulegryn  
7 måleskjeer Monogen-pulver  
(40 g totalt)

### Slik gjør du

Kok opp vannet. Visp inn gryn og la det småkoke under omrøring i 4–5 minutter til en grøt. Ta kjelen av varmen og bland inn Monogen-pulver. Server med syltetøy.

### Oppskriften gir (uten syltetøy)

245 kcal, 5,6 g fett, 7,2 g protein, 41,4 g karbohydrater

### TIPS!

Rør inn 0,5 dl blåbær (frosne går bra), litt kanel og vaniljesukker til en god grøt med lilla farge.



## Grøt av hurtigris

### 1 porsjon

100 ml vann  
2 ss (12 g) hurtigris  
3,5 måleskjeer Monogen-pulver

### Slik gjør du

Kok opp vann, hell i risen og la det koke i 2–3 minutter til risen er ferdig. Ta kjelen av varmen og bland inn Monogen-pulver. Server med fruktpuré eller bærsaas.

### Oppskriften gir (uten syltetøy)

130 kcal, 2,6 g fett herav 2,1 g MCT-fett og 0,5 g LCT-fett, 3,3 g protein, 22,9 g karbohydrater

Nutricias produkter er godkjente som næringsmidler til spesielle medisinske formål og skal brukes i samråd med helsepersonell.



## Risgrøt som "risifrutty"

### 1 porsjon

90 ml vann  
15,6 g (3 måleskjeer) Monogen-pulver  
2 ss (12 g) hurtigris  
1 ts liquigen\*  
1/5 teskje vaniljesukker

\*Liquigen er en fettemulsjon med høy andel MCT-fett.

### Slik gjør du

Kok opp vannet, hell i hurtigrisen og la det småkoke i 2–3 minutter til risen er ferdig. Ta av kjelen og bland inn vaniljesukker, Liquigen og Monogen-pulver. Serveres kald eller varm med fruktpuré, bærsaas eller syltetøy.

### Oppskriften gir (uten syltetøy)

142 kcal, 4,7 g fett herav 4,1 g MCT-fett og 0,6 g LCT-fett, 3,1 g protein, 21,5 g karbohydrater

## Velling



### 1 porsjon à 2 dl

2 dl vann  
2 ts maisstivelse, f.eks. maizenna  
7 måleskjeer Monogen-pulver  
(40 g totalt)  
1,8 dl vann  
ev. 2 ss fruktpuré, f.eks. pære, mango eller banan

### Slik gjør du

Bland vann og maisstivelse. Kok opp og la det småkoke i ett minutt til det tykner. Visp inn Monogen-pulveret. Smaksett med et par spiseskjeer fruktpuré.

### Oppskriften gir (uten fruktpuré)

212 kcal, 5,2 g fett herav 4,3 g MCT-fett og 0,9 g LCT-fett, 5 g protein, 36,2 g karbohydrater

## Mangosmoothie



### 1 glass

2 dl vann  
1 ts maisstivelse, f.eks. maizenna  
6 måleskjeer Monogen-pulver  
(34 g totalt)  
1 dl fruktpuré, f.eks. mangopuré

### Slik gjør du

Visp sammen vann og maisstivelse. Kok opp og la det småkoke i ett minutt til det tykner. Visp inn Monogen-pulveret og fruktpurén.

### Oppskriften gir

212 kcal, 4,6 g fett herav 3,7 g MCT-fett og 0,9 g LCT-fett, 4,6 g protein, 38 g karbohydrater

### TIPS!

I stedet for fruktpuré går det an å blande inn blåbær eller en moden pære.



## Fersken-is

Dette er grunnoppskriften, men det går an å variere denne i det uendelige. Bland inn andre frukter, smaksett med kardemomme eller kanel, hakk opp polkagriser – du bestemmer!



2 dl vann  
1 ts maisstivelse, f.eks. maizenna  
6 måleskjeer Monogen-pulver  
(34 g totalt)  
1 ts vaniljesukker  
1–2 ss sukker (farin)  
1 dl fruktpuré, f.eks. ferskenpuré

### Slik gjør du

Visp sammen vann, maisstivelse, sukker og vaniljesukker. Kok opp og la det småkoke i ett minutt til det tykner. Visp inn Monogen-pulver og fruktpuré og la det avkjøles. Frys ned til iskrem i saftiformer. Rekker til 3–4 is avhengig av størrelsen på formene.

### Oppskriften gir

291 kcal, 4,6 g fett herav 3,7 g MCT-fett og 0,9 g LCT-fett, 4,6 g protein, 57 g karbohydrater

## Kyllingsuppe med potet og purre



### 2 porsjoner à 2,5 dl

2-3 poteter, ca. 180 g  
En bit purre, ca. 120 g  
1 fedd hvitløk (kan sløyfes)  
5 dl vann  
7 strøkne måleskjeer Monogenpulver (40 g totalt)  
60 g kyllingfilét + litt soyasaus  
4 cherrytomater  
salt og pepper etter smak

### Slik gjør du

Skrell og skjær potetene i tynne skiver. Rens og strimle purren. Finhakk hvitløken.

Legg alt i en kjele og tilsett vann. La det koke ca. 30 minutter, eller til potetene er møre. Bland suppen med blender eller stavmikser til den er helt jevn. Visp inn Monogenpulveret. Sped med mer vann for en tynnere konsistens.

Skjær kyllingfilén i små biter. Stekes uten matfett på en teflonstekepanne til kyllingen er gjennomstekt. Drypp litt soyasaus over og blandes godt sammen. Tilsett kyllingbitene i suppen. Skjær tomatene i skiver og server dem til suppen.

Smak til med salt og pepper.

### Oppskriften gir

428 kcal, 6,5 g fett herav 4,3 g MCT-fett og 2,2 g LCT-fett, 25 g protein, 65 g karbohydrater

## Makaronistuing

### 1-2 porsjoner

2 dl makaroni (ca. 100 g)  
1 dl vann  
3 strøkne måleskjeer Monogenpulver (17 g totalt)  
0,75 ss hvetemel  
0,5 ss MCT-olje (kan sløyfes)  
salt og pepper  
eventuelt litt muskat eller oregano (fersk eller tørket)

### Slik gjør du

Kok makaronien som anvist på pakningen. Mens makaronien koker, bland sammen vann og hvetemel og la det koke opp til det tykner. Bland inn makaronien og Monogenpulver. Smak til med salt, pepper og eventuelt muskat eller oregano.

### Oppskriften gir

498 kcal, 9,3 fett herav 7,8 g MCT-fett og 1,7 LCT-fett, 14,9 g protein, 86,4 g karbohydrater



### TIPS!

Med litt tålmodighet og en teflonpanne kan du også steke små lapper eller minipannekaker med røren.

## Ovnspannekake med syltetøy

### 1-2 porsjoner

0,75 dl hvetemel (eller halvparten hvetemel og rugmel)  
5 strøkne måleskjeer Monogenpulver (28 g totalt)  
2 ts maisstivelse (f.eks. maizenna)  
en klype salt  
1,5 dl vann  
2 eggehviter  
(pass på at bare hviten følger med)  
MCT-fett til å smøre formen med

### Til serveringen:

Syltetøy og grønnsaker, f.eks. gulrot, brokkoli eller blomkål

### Slik gjør du

Sett stekeovnen på 225°C. Bland sammen alle tørre ingredienser. Visp inn vann og eggehvite. Smør en liten ildfast form, gjerne i teflon, for at pannekaken ikke skal sette seg fast. Hell i røren og bak den i midten av stekeovnen, til pannekaken har stivnet og fått en fin farge.

### Oppskriften gir (uten syltetøy og grønnsaker)

287 kcal, 4,0 g fett herav 3 g MCT-fett og 1,5 g LCT-fett, 14,3 g protein, 47,9 g karbohydrater

## Potetkaker med kålsalat

### 1-2 porsjoner

0,5 dl hvetemel  
(eller halvparten hvetemel og rugmel)  
2 ts maissstivelse (f.eks. maizenna)  
en klype salt  
1 dl vann  
3 måleskjeer Monogen (17 g totalt)  
2 eggehviter  
(pass på at bare hviten kommer med)  
2 dl revet, rå potet  
MCT-olje til steking

### Kålsalat

100 g spiss-, ny- eller hodekål  
1,5 ts MCT-olje  
1,5 ts eddik  
0,5-1 ts oregano  
litt salt og pepper

### Slik lager du potetkaken

Bland mel, maizenna og salt. Visp inn vann, Monogen-pulver, eggehvite og revet, rå potet. Varm opp MCT-oljen i en teflonpanne. Stek små potetkaker. Serveres f.eks. med tyttebær-syltetøy og kålsalat.

### Oppskriften gir

307 kcal, 2,9 fett herav 1,8 g MCT-fett og 1,1 g LCT, 15 g protein, 55 g karbohydrater

### Slik lager du kålsalat

Strimle kålen fint med kniv eller mandolin. Bland olje, eddik, oregano, salt og pepper og bland med kålen. La kålsalaten stå litt før servering.

### Oppskriften gir

80 kcal, 5,8 fett herav 5,8 g MCT-fett og 0 g LCT, 1,4 g protein, 4 g karbohydrater

### TIPS!

Det er en liten kunst å steke potetkaker, men med en teflonpanne går det bra.



## Potetmos



### Slik gjør du

Skrell og skjær potetene i terninger. Kokes i ca. 15 minutter eller til bitene er møre. Hell av det meste av vannet. Strø over Monogen-pulver og mos til en fin stappe. Smak til med salt og pepper og eventuelt urter.

### Oppskriften gir

309 kcal, 2,5 fett herav 1,8 g MCT-fett og 0,7 g LCT, 7,5 g protein, 61 g karbohydrater

### 1-2 porsjoner

4-5 poteter, gjerne melne (ca. 300 g)  
3 strøkne måleskjeer Monogen-pulver (17 g totalt)  
salt og pepper  
ev. urter, f.eks. oregano

## Kremet søtpotetstappe

Passer godt til kokt torsk og tørrstede kikerter og grønnsaker.



### Slik gjør du

Skrell og skjær søtpoteten i terninger. Kokes i ca. 15 minutter eller til bitene er møre. Hell av det meste av vannet. Strø over Monogen-pulver og mos til en fin stappe. Smak til med salt og pepper og eventuelt urter.

### Oppskriften gir

290 kcal, 2,2 fett herav 1,8 g MCT-fett og 0,6 g LCT, 6,4 g protein, 56,5 g karbohydrater

### 1-2 porsjoner

1 søtpotet (ca. 250 g)  
3 strøkne måleskjeer Monogen-pulver (17 g totalt)  
salt og sort pepper  
ev urter, f.eks. oregano

Dette oppskriftshefte er laget av Nutricia i samarbeid med klinisk ernæringsfysiolog Sara Ask og et par av oppskriftene kommer fra ernæringsfysiologen i Lund (Sverige).

Nutricias produkter er godkjente som næringsmidler til spesielle medisinske formål og skal brukes i samråd med helsepersonell.

### **Nutricia Norge AS**

Drammensveien 123, 0277 Oslo  
Tlf: 23 00 21 00, Fax: 22 44 88 88  
E-post: [nutricia@nutricia.no](mailto:nutricia@nutricia.no)  
[www.nutricia.no](http://www.nutricia.no)

 **NUTRICIA**  
**Metabolics**  
Inspiring Futures