

# ENKEL BERIKNING MED NUTRIDRINK COMPACT PROTEIN NØYTRAL



## VARM SUPPE

448  
kcal per  
porsjon



### Ingredienser

1 stk (125 ml) Nutridrink Compact Protein

Nøytral

0,75 dl vann

1 pose valgfri sort av Rett i koppen  
f.eks. blomkål- og brokkolisuppe eller  
kremet kyllingsuppe

salt, pepper ev. ferske/frosne urter

Tilbehør: ½ dl ferdige krutonger

### Fremgangsmåte

1. Varm Nutridrink Compact Protein Nøytral og vann, visp inn en pose Rett i koppen.
2. Smak til med salt og pepper, og topp med urter.
3. Server i en stor kopp sammen med krutonger.

**Tips!** Lag en luksusvariant, og legg i noen reker, krepsehaler, røkt laks, fetaostbiter, strimlet skinke, eller revet parmesanost i suppen.

Beriket (kcal)	Beriket Protein (gram)
448	22
Ikke beriket (kcal)	Ikke beriket Protein (gram)
148	4

**Næringsinnhold** (1 porsjon Rett i koppen suppe med 1 flaske Nutridrink Compact Protein Nøytral) • 448 kcal • 22 g protein • 16 g fett • 50 g karbohydrater • 1 g kostfiber • 2 g salt



## OMELETT

430  
kcal per  
porsjon



### Ingredienser

½ flaske (ca. 60 ml) Nutridrink Compact

Protein Nøytral

2 egg

1 ss revet ost

Salt og pepper etter smak

Tilbehør: 2 skiver salami, 4 oliven, fersk  
basilikum

### Fremgangsmåte

1. Knekk eggene i en dyp tallerken og hell i Nutridrink Compact Protein Nøytral. Tilsett revet ost, salt og pepper, visp sammen.
2. Sett omeletrøren i 3 minutter på full effekt i mikrobølgeovnen (750 W).
3. Pynt med salami, oliven og fersk basilikum.

**Tips!** Smak til med salt og pepper eller annet krydder. Varier med annen topping som spekeskinke, fetaost, eller ha røkt laks og avokado ved siden av.

Beriket (kcal)	Beriket Protein (gram)
430	32
Ikke beriket (kcal)	Ikke beriket Protein (gram)
280	24

**Næringsinnhold** (1 porsjon omelett av 2 egg, ost, salami, oliven med 1/2 flaske Nutridrink Compact Protein Nøytral) • 430 kcal • 32 g protein • 28 g fett • 15 g karbohydrater • 0 g kostfiber • 1,4 g salt



## SMOOTHIE

420  
kcal per  
porsjon



### Ingredienser

1 stk (125 ml) Nutridrink Compact Protein

Nøytral

½ dl yoghurt med fruktsmak etter eget ønske

1 dl frosne jordbær, blåbær, bjørnebær eller  
bringebær

1 dl appelsinjuice og saften av ½ sitron eller  
1 lime

ev. ferske jordbær til pynt

### Fremgangsmåte

1. Bland sammen Nutridrink Compact Protein Nøytral, yoghurt og frosne bær.
2. Hell sitrusjuicen i blandingen og kjør smoothien jevn ved hjelp av en stavmikser.
3. Hell smoothien i et høyt glass og dekorer med ferske jordbær.

**Tips!** Fint revet skall fra appelsin, lime eller sitron gir ekstra sitrusmak. Bruk helst skall fra økologiske frukter og vask frukten godt før du river skallet. I stedet for vanlig yoghurt kan man tilsette frosen yoghurt eller annen iskrem.

Beriket (kcal)	Beriket Protein (gram)
420	22
Ikke beriket (kcal)	Ikke beriket Protein (gram)
120	4

**Næringsinnhold** (1 porsjon smoothie med 1 flaske Nutridrink Compact Protein Nøytral) • 420 kcal • 21 g protein • 13 g fett • 50 g karbohydrater • 0 g kostfiber • 0,2 g salt

# ENKEL BERIKNING MED NUTRIDRINK COMPACT PROTEIN NØYTRAL



## KAKAO

### Ingredienser

1 porsjon Rett i koppen kakaopulver  
**1 flaske** Nutridrink Compact Protein Nøytral  
 0,75 dl vann

### Fremgangsmåte:

1. Varm vann og næringsdrikk (bør ikke koke).
2. Bland sammen med Rett i koppen kakaopulver, rør om.

431  
kcal per  
porsjon



Beriket (kcal)	Beriket Protein (gram)
431	21
Ikke beriket (kcal)	Ikke beriket Protein (gram)
131	3

**Næringsinnhold** (1 porsjon Rett i koppen Kakao med 1 flaske Nutridrink Compact Protein Nøytral): • 431 kcal • 21 g protein • 13 g fett • 56,5 g karbohydrater • 0,9 g kostfiber • 0,4 g salt



## RISGRØT

### Ingredienser

250 g ferdig risengrynsgrøt (½ pakke)  
**1 flaske** Nutridrink Compact Protein Nøytral  
 Sukker, kanel og smør, evt bær

### Fremgangsmåte

1. Legg risengrynsgrøten i en dyp tallerken eller skål. Hell på Nutridrink Compact Protein Nøytral og rør om til en jevn grøt.
2. Varm i mikrobølgeovnen i 3 minutter på full effekt (750 W).
3. Ha på sukker, kanel og smør, eller bær.

622  
kcal per  
porsjon



Beriket (kcal)	Beriket Protein (gram)
622	27
Ikke beriket (kcal)	Ikke beriket Protein (gram)
322	9

**Næringsinnhold** (1 porsjon risengrynsgrøt med 1 flaske Nutridrink Compact Protein Nøytral og sukker, kanel og smør): • 622 kcal • 27 g protein • 24 g fett • 75 g karbohydrater • 0 g kostfiber • 1 g salt



## POTETMOS

### Ingredienser

**1 flaske** Nutridrink Compact Protein Nøytral  
 ½ **pose** (45 g) potetmos  
 1,3 dl vann  
 ½ ss flytende margarin og litt salt

### Fremgangsmåte

1. Varm opp vannet i en vannkoker. Tilsett margarin og salt. Rør om.
2. Ha i Nutridrink Compact Protein Nøytral og potetmospulveret. Rør om og la stå i ett minutt.

517  
kcal (nok til  
to porsjoner)



Beriket (kcal)	Beriket Protein (gram)
517	21
Ikke beriket (kcal)	Ikke beriket Protein (gram)
217	3

**Næringsinnhold** (Potetmos (1/2 pose) med 1 flaske Nutridrink Compact Protein Nøytral): • 517 kcal • 21 g protein • 16 g fett • 70 g karbohydrater • 2,5 g kostfiber • 0,4 g salt



En ernæringsmessig komplett næringsdrikk inneholder energi og næringsstoffer som tilsvarer to brødskiver med proteinrikt pålegg, et glass melk samt en neve bær. Ved å berike ditt måltid med Nutridrink Compact Protein Nøytral vil du få et høyere energi og proteininntak uten at volumet av retten øker.

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

