# OPPSKRIFTER MED
# MONOGEN




Informasjon til deg som har resept på Monogen

NUTRICIA
Monogen

# FORORD

I dette oppskriftsheftet har vi samlet enkle retter der Monogen erstatter melk og/eller fløte.

Monogen er et ernæringsprodukt med lavt fettinnhold, basert på helprotein, og med lavt innhold av langkjedete fettsyrer (LCT) og høyt innhold av mellomkjedete fettsyrer (MCT). Inneholder linolsyre (LA), α-linolensyre (ALA) og er tilsatt dokosaheksaensyre (DHA) og arakidonsyre (ARA).

## Monogen brukes til kost-behandling av følgende tilstander

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

# MONOGEN

Monogen kan blandes ut med vann til drikke, gis som sondemat eller brukes som ingrediens i mat.

Produkter med MCT-olje egner seg ikke for koking eller steking ved høye temperaturer og bør varmes opp med forsiktighet, uten kraftig koking. Når det er mulig, bør Liquigen og MCT-olje tilsettes etter at retten er ferdig tilberedt.

I samråd med klinisk ernæringsfysiolog bestemmes hvilke oppskrifter som egner seg best.

**Vedlagte måleskje (10 ml) gir 5,6 g**



## Tilberedning av Monogen som drikke/melk

Bland 3 måleskjeer pulver med 90 ml vann til et sluttvolum på 100 ml.

- Vask hendene godt og bruk alltid rene redskaper ved tilberedning for å unngå forurensning. Steriliser flasker og smokker.

- Kok friskt vann i 5 minutter eller til en vannkoker slår seg av (bruk aldri varmt vann direkte fra springen). For eldre barn er det ikke nødvendig å koke vannet dersom vannkvaliteten er god.

- Avkjøl vannet i minst 30 minutter til det føles lunkent på innsiden av håndleddet. Hell ønsket mengde vann i en sterilisert beholder. Pulveret løses best opp i vann som holder ca. 40°C.

- Tilsett anbefalt antall måleskjeer Monogen-pulver i vannet.

- Visp eller rist godt til alt pulveret er oppløst.

- La blandingen avkjøles til passende temperatur. Kontroller temperaturen ved å dryppe noen dråper på innsiden av håndleddet.

- Tilbered kun ett måltid om gangen. Rester av ferdig tilberedt drikke/melk som ikke brukes innen 1 time etter tilberedning, skal kastes. Blandingen må ikke varmes opp på nytt.

## Næringsinnhold per 100 ml Monogen

74 kcal, 2,2 g fett herav 1,8 g MCT-fett og 0,3 g LCT-fett, 2,2 g protein, 11,4 g karbohydrater.

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

# SEMULEGRØT



## 1 porsjon

2 dl vann
2 ss semulegryn
7 måleskjeer
Monogen-pulver

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



## Slik gjør du

Kok opp vannet. Visp inn grynene, og la grøten småkoke i 4–5 minutter under omrøring. Ta kjelen av platen og rør inn Monogen-pulveret. Server gjerne med syltetøy.

**Oppskriften gir (uten syltetøy)**
245 kcal, 5,4 g fett herav 4,7 g MCT-fett og 1,1 g LCT fett, 7,4 g protein, 41,3 g karbohydrater

# GRØT AV HURTIGRIS

## 1 porsjon

1 dl vann
2 ss (12 g) hurtigris
3,5 måleskjeer Monogen-pulver

## Slik gjør du

Kok opp vannet. Tilsett risen og la den koke i 2–3 minutter til den er ferdig. Ta kjelen av platen og rør inn Monogen-pulveret. Server gjerne med fruktpuré eller bærsaus.

**Oppskriften gir (uten syltetøy)**
130 kcal, 2,9 g fett herav 2,4 g MCT-fett og 0,5 g LCT-fett, 3,4 g protein, 23,1 g karbohydrater

# RISGRØT

## 1 porsjon

90 ml vann
3 måleskjeer Monogen-pulver
2 ss (12 g) hurtigris
1 ts Liquigen*
1/5 teskje vaniljesukker

*Liquigen er en fettemulsjon med 50% MCT-fett.

## Slik gjør du

Kok opp vannet. Tilsett hurtigrisen og la den småkoke i 2–3 minutter til den er ferdig. Ta kjelen av platen og rør inn vaniljesukker, Liquigen og Monogen-pulveret. Server varm eller avkjølt, gjerne med fruktpuré, bærsaus eller syltetøy.

**Oppskriften gir (uten syltetøy)**
143 kcal, 4,9 g fett herav 4,2 g MCT-fett og 0,7 g LCT-fett, 3,2 g protein, 21,3 g karbohydrater

# VELLING



## 1 porsjon

2 dl vann
2 ts maisstivelse
7 måleskjeer Monogen-pulver
ev. 2 ss fruktpuré, f.eks. pære eller banan

## Slik gjør du

Bland vann og maisstivelse i en kjele. Kok opp og la blandingen småkoke i 1 minutt til den tykner. Ta kjelen av platen og visp inn Monogen-pulveret. Server gjerne med fruktpuré.

**Oppskriften gir (uten fruktpuré)**
211 kcal, 4,9 g fett herav 4,2 g MCT-fett og 0,7 g LCT-fett, 5,1 g protein, 35,8 g karbohydrater

# MANGOSMOOTHIE



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



## 1 glass

2 dl vann
1 ts maisstivelse
1 dl fruktpuré, f.eks. mangopuré
6 måleskjeer Monogen-pulver

## Slik gjør du

Visp sammen vann og maisstivelse i en kjele. Kok opp og la blandingen småkoke i 1 minutt til den tykner. Ta kjelen av platen og visp inn Monogen-pulveret og mangopuréen.

**Oppskriften gir**
211 kcal, 4,4 g fett herav 3,7 g MCT-fett og 0,8 g LCT-fett, 4,6 g protein, 37,3 g karbohydrater

# FERSKEN-IS

Dette er en grunnoppskrift som kan varieres på utallige måter. Prøv gjerne andre frukter og bær, smak til med kardemomme eller kanel, eller tilsett hakkede polkagriser. Det er bare fantasien som setter grenser!



2 dl vann
1 ts maisstivelse
6 måleskjeer Monogen-pulver
1 ts vaniljesukker
1–2 ss sukker
1 dl ferskenpuré

## Slik gjør du

Visp sammen vann, maisstivelse, sukker og vaniljesukker. Kok opp og la blandingen småkoke i 1 minutt til den tykner. Ta kjelen av platen og visp inn Monogen-pulveret og fruktpuréen. La blandingen avkjøles før du heller den i saftisformer og fryser den til is. Gir 3-4 is, avhengig av størrelsen på formene.

**Oppskriften gir**
290 kcal, 4,4 g fett herav 3,7 g MCT-fett og 0,8 g LCT-fett, 4,6 g protein, 56,3 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 måleskjeer Monogen-pulver
60 g kyllingfilét + litt soyasaus
4 cherrytomater
salt og pepper etter smak

## Slik gjør du

Skrell potetene og skjær dem i tynne skiver. Rens og strimle purren, og finhakk hvitløken.

Legg poteter, purre og hvitløk i en kjele, og tilsett vann. Kok i ca. 30 minutter, eller til potetene er møre.

Kjør suppen jevn med en blender eller stavmikser. Visp inn Monogen-pulveret. Tilsett eventuelt litt mer vann hvis du ønsker en tynnere konsistens.

Skjær kyllingfileten i små biter. Stek bitene i en teflonpanne uten matfett til de er gjennomstekte. Drypp over litt soyasaus og bland godt.

Tilsett kyllingen i suppen. Skjær tomatene i skiver og server dem ved siden av.

Smak til med salt og pepper.

**Oppskriften gir**
427 kcal, 6,3 g fett herav 4,3 g MCT-fett og 2 g LCT-fett, 25,2 g protein, 64,9 g karbohydrater

# MAKARONISTUING

## 1–2 porsjoner

2 dl makaroni (ca. 100 g tørrvekt)
1 dl vann
3 måleskjeer Monogen-pulver
0,5 ss MCT-olje
0,75 ss hvetemel
salt og pepper
eventuelt litt muskat eller oregano
(fersk eller tørket)

## Slik gjør du

Kok makaronien som anvist på pakken. Mens makaronien koker, visp sammen vann og hvetemel i en kjele. Kok opp og la blandingen småkoke til den tykner. Ta kjelen av platen og rør inn makaronien, Monogen-pulveret og MCT oljen. 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

# POTETMOS



## 1–2 porsjoner

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

## Slik gjør du

Skrell potetene og skjær dem i terninger. Kok dem i ca. 15 minutter, eller til de er møre. Hell av det meste av vannet. Tilsett Monogen-pulveret og mos potetene til en jevn stappe. Smak til med salt, pepper og eventuelt urter.

**Oppskriften gir**
309 kcal, 2,8 fett herav 2,1 g MCT-fett og 0,7 g LCT, 7,7 g protein, 60,7 g karbohydrater

# SØTPOTETSTAPPE



## 1–2 porsjoner

1 søtpotet (ca. 250 g)
3 måleskjeer Monogen-pulver
Salt og pepper
ev. urter, f.eks. oregano

## Slik gjør du

Skrell søtpoteten og skjær den i terninger. Kok terningene i ca. 15 minutter, eller til de er møre. Hell av det meste av vannet. Tilsett Monogen-pulveret og mos søtpoteten til en jevn stappe. Smak til med salt, pepper og eventuelt urter.

**Oppskriften gir**
289 kcal, 2,5 fett herav 2,1 g MCT-fett og 0,4 g LCT, 6,6 g protein, 56,1 g karbohydrater

NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

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

Monogen er et registrert næringsmiddel til spesielle medisinske formål og skal brukes under medisinsk tilsyn.

**Nutricia c/o Danone AS**
Drammensveien 123, 0277 Oslo | Tlf: 23 00 21 00
E-post: nutricia.amnno@danone.com | www.nutricia.no