

Små måltider

- mye næring

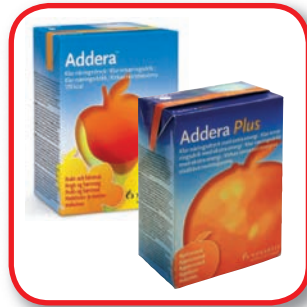


Frokost ♦ Supper ♦ Middag ♦ Desserter ♦ Drikker

Litt om produktene

Addera/Addera Plus

Addera/Addera Plus er klare saft-lignende næringsdrikker, som passer best å servere som måltidsdrikke. De inneholder ikke fett, men finnes med ekstra mye energi og protein (Addera Plus).



Resource Komplett Næring

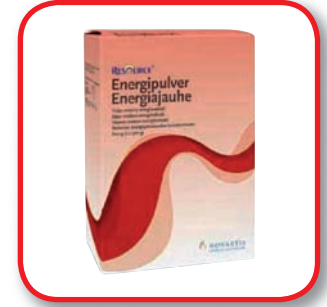
Som navnet sier er dette en næringsdrikk som har et komplett innhold av næringsstoffer. Kan brukes som mellommåltid eller i stedet for måltider ved dårlig matlyst og økt behov for energi/protein. Drikkene er klare til bruk, men kan også benyttes i matlaging. Drikkene fåes i 10 ulike smaksvarianter.

En boks på 2 dl gir 240 kcal/1000 kJ. (Jordbærsmaken gir 300 kcal pr. 2 dl).



Resource Energipulver

Resource Energipulver er et maisbasert karbohydratpulver med nøytral smak. Resource Energipulver blandes i mat og drikke, og brukes i matlaging, for å øke energi inntaket. 1/2 dl gir 95 kcal/480 kJ



Afi-Nutrin

Afi-Nutrin er et melkebasert ernæringspulver som kan blandes ut i helmelk og drikkes. Afi-Nutrin fåes med nøytral smak og sjokoladesmak. Afi-Nutrin Nøytral kan brukes i matlaging. 100 g eller 2 dl i en liter H-melk (sur eller søt) gir 1000 kcal/4167 kJ.



ALLE OPPSKRIFTER ER TIL ÈN PERSON

Frokost

Resource Komplet Næring med bringebær eller naturell smaker godt på ulike frokostblandinger.

Corn Flakes smaker fortreffelig med Resource Komplet Næring Fiber og Frukt over.

Vann/melk kan erstattes av Resource Komplet Næring naturell i alle typer av grøter som. f.eks. havregrøt.

Havregrøt

25 g lettkokte havregryn

4 ss Afi-Nutrin Nøytral

2 1/2 dl H-melk

Sukker etter ønske

1. Ha blandingen i en kjele og varm opp under stadig omrøring
2. Kok til grøten er passe tykk

TIPS!

Man kan erstatte Afi-Nutrin/melk med Resource Komplet Næring naturell.

Tørket frukt/rosiner, nøtter og mandler gir god smak og høyere energi innhold.

Supper & Middager

Spinatsuppe

2 dl Komplet Næring naturell

100 g hakket spinat

1 1/2 ts buljongpulver

1 ts hvetemel

Pepper

1. Hell Komplet Næring i en kasserolle
2. Tiltsett spinaten
3. Visp i øvrige ingredienser og la det koke noen minutter
4. Smak til med pepper



Server gjerne med 1/2 hardkokt egg.

Hjemmelaget blomkålsuppe

1 lite blomkålhode

2 1/2 dl vann

4 ss Afi-Nutrin Nøytral i

2 1/2 dl H-melk

30 g hvetemel

20 g margarin

salt og pepper

1. Kok blomkålbuketter i vannet til de er nesten møre
2. Lag en jevning av hvetemel og margarin
3. Spe med melkeblendingen til kokepunktet

4. Bland alle ingrediensene og kok opp
5. Smak til med salt og pepper

Risgrøt

- 1/2 dl grøttris
- 1 dl vann
- 1 ss smør
- 1/4 ts salt
- 2 dl Komplet Næring naturell

1. Kok risengrynene i vann ca 10 minutter
2. Spe med Komplet Næring og kok til passe konsistens og grynene er møre
3. Tilsett smøret og smaksett med salt

Man kan også koke risengrynsgrøt med melk tilsatt Afi-Nutrin Nøytral.



TIPS!

Afi-Nutrin Nøytral (4 ss pr. porsjon) kan blandes i pulver til posesuppe før tilberedning.

Resource Komplet Næring naturell kan erstatte vann i supper, som f.eks. tomatsuppe, spinatsuppe, jevnet grønnsaksuppe/fisquesuppe osv.

Bruker man "Rett i koppen" supper kan man røre ut pulveret med ca halve vannmengden, og blande i Resource Komplet Næring naturell.

Fiskegrateng

- 100 g fiskefilet
- 1 dl vann
- 1/2 ss sitronsaft
- 1/2 fiskebuljongterning
- 1 ss smør
- 1 ss hvetemel
- 1/2 dl Afi-Nutrin Nøytral
- 1/2 dl Kremfløte
- 1 ss revet ost til gratinering

1. Legg fisken i smurt ildfast form
2. Hell på vann, sitronsaft og smuldre buljongterningen over
3. Dekk med matpapir
4. Settes i ovn 200° C i ca 10 minutter
5. Ta fisken ut av ovnen og hell av fiskebuljongen
6. Smelt smør, tilsett mel og spe med fiskebuljongen, la koke noen minutter
7. Bland sammen kremfløte og Afi-Nutrin Nøytral, og rør det inn i sausen
8. Hell sausen over fisken og strø revet ost over
9. Gratiner i ovnen 250° C i 10 minutter

Grønnsakgrateng

- 2 ss smør
- 1 ss hvetemel
- 1 dl Komplet Næring naturell
- 1 dl revet ost
- 1 egg

salt og pepper

150 g kokt broccoli eller andre grønnsaker

1. Smelt smøret, tilsett mel og spe med Komplett Næring
2. La koke noen minutter
3. Rør halvparten av osten i egget
4. Settes i ovn 200° C i ca 10 minutter
5. Legg grønnsakene i en ildfast form
6. Hell på sausen og strø over resten av osten
7. Gratineres i ovnen på 250° C i ca 15 minutter

Pannekaker med Afi-Nutrin Nøytral

4 ss Afi-Nutrin i

2 1/2 dl H-melk

80 g hvetemel

1 egg

margarin til steking

sukker sitronsaft

1. Miks alle ingrediensene sammen til en jevn, tynn røre
2. Stek pannekakene i margarin
3. Strø sukker og litt sitronsaft i hver pannekake før de rulles sammen



Pannekaker med Resource Komplett Næring

1 egg

2 dl Komplett Næring naturell

3/4 dl hvetemel

1/2 ts salt

Margarin til steking

1. Visp egget og tilsett Komplett Næring
2. Visp i hvetemel og salt
3. Smelt litt smør i en panne og hell i et tynt lag av røren
4. Stek lett gyllen på begge sider

Potet og purreløksuppe

50 g purreløk

1 stor potet

1 1/2 ts buljongpulver

1 dl vann

2 ss kremfløte

2 dl Komplett Næring naturell

Salt og pepper

1. Skjær purreløk og potet i tynne skiver
2. Potet og purreløk kokes i vann med buljongpulver i ca 20 min.
3. Tilsett kremfløte og Komplett Næring.
4. Varm opp suppen og smakssett med salt og pepper

Hvit saus - grunnoppskrift

25 g margarin
25 g hvetemel
4 ss Afi-Nutrin Nøytral i
2 1/2 dl H-melk
Salt og pepper

1. Ha margarin, hvetemel og melkeblandingen i en kjele
2. Kok opp under stadig omrøring
3. Krydre etter smak med salt og pepper

Sjampinjongsaus

2 1/2 dl hvit saus
50 g sjampinjonger,
vasket og oppskåret
20 g margarin

1. Lag sausen etter grunnoppskrift
2. Stek sjampinjongene i margarin
3. Rør sjampinjongene inn i sausen



Eggesaus

2 1/2 dl hvit saus
1 hardkokt egg

1. Lag sausen etter grunnoppskriften
2. Hakk egget og ha i sausen
3. Kok opp igjen og la koke i 1-2 minutter

Ostesaus

ca 1 1/2 ss margarin
ca 1 ss hvetemel
2 dl Komplet Næring naturell
50 g hvit ost
evt. salt og litt sennep

1. Smelt margarin
2. Tilsett hvetemel
3. Spe med Komplet Næring naturell
4. Tilsett hvit ost, revet eller i skiver
5. Om ønskelig kan man tilsette litt sennep
6. Smak til med salt

TIPS!

Både Resource Komplet Næring naturell og ostetyper som Norvegia og Jarlsberg er laktosefri.

Sauser kan f.eks serveres som pastasaus, eller som saus på blomkål. Sauser smaker også godt sammen med bacon,

Lager man potetmos av pose kan en bruke melk med Afi-Nutrin eller Resource Komplet Næring naturell

Desseter

Fruktsalat

- 2 appelsiner
- 1 banan
- 2 ss Resource Energipulver
- 1 ss Rosiner
- 1 ss hasselnøtter

1. Skjær en av appelsinene i biter og bananen i skiver
2. Press den andre appelsinen og visp ut Resource Energipulver i saften
3. Bland frukt og saft og pynt med rosiner og hasselnøtter



Eggekrem

- 4 ss Afi-Nutrin Nøytral i
- 2 1/2 dl H-melk
- 1 egg
- 5 ts sukker

1. Bland Afi-Nutrin Nøytral i helmelken
2. Rør egget lett inn i melkeblandingen
3. Tilsett sukkeret
4. Hell blandingen over i en smurt ildfast form

5. Bak i vannbad i ovnen, 170° C i 40-45 minutter
Serveres med 1/2 dl ferdig vaniljesaus, som kan iblandes ca 1/2 dl Afi-Nutrin Nøytral/ 1/2 dl Resource Energipulver

TIPS!

Resource Komplet Næring kan blandes med pisket krem rett før servering.

Adder frukt og bær kan jevnes med potetmel og brukes som rød saus.

Brødpudding

- 4 ss Afi-Nutrin Nøytral i
- 2 1/2 dl H-melk
- 1 egg
- 2 skiver smurt brød
- 500 g tørket frukt
- 25 g sukker

1. Skjær hver brødiskive i 4 trekanter
2. Legg skivene i en smurt ildfast form
3. Legg frukt og sukker over skivene
4. Rør egget lett inn i melkeblandingen og hell over
5. La skålen stå ca 1/2 time for at melken skal trekke inn i frukten og skivene
6. Bak i ovn ca 170° C og i 45 min

Snar-is

1 dl Komplet Næring fiber
og frukt eller bringebær
2 dl lettsukrede fryste bær
(etter smak)

1. Bland kjøleskapskald Komplet Næring med de fryste bærene
2. Kjør i food prosesser
3. Serveres straks i pent glass, pynt gjerne med bær



Yoghurtdessert

4 ss Afi-Nutrin Nøytral
2 ss vann
1 beger frukt yoghurt
et par dråper sitronsaft

1. Rør Afi-Nutrin pulveret ut i vannet til kremaktig konsistens
2. Bland Afi-Nutrinkremen i yoghurten
3. Smak til med sitronsaft
4. Om ønskelig tilsett ekstra frukt
5. Sett blandingen i kjøleskap en stund før servering

Eplekake

100 g smør
2 dl sukker
1 egg
2 dl sukker
1 egg
2 1/2 dl hvetemel
2 dl Afi-Nutrin Nøytral
2 ts bakepulver
1 1/2 dl H-melk

Fyll:

2 epler
2 ts sukker
1 ts kanel



1. Skrell og skjær eplene i båter
2. Legg dem i en plastpose og rist dem sammen med sukker og kanel
3. Rør smør og sukker hvitt og porøst og tilsett egget
4. Bland inn mel, Afi-Nutrin og bakepulver og rør inn melken
5. Hell røren i en smurt form og legg eplebåtene i
6. Stekes ved 175° C i 45 minutter. Kaken dekkes med matpapir etter ca 30 minutters steking

Drikker

Blåbærdrikk

2 dl Komplet Næring Vanilje
1 dl blåbær
1 ss melis

1. Bland ingrediensene i mixer eller foodprosessor og kjør til en jevn drikk
2. Serveres kald

Jordbærdrikk

2 dl Komplet Næring Naturell
1 1/2 dl Jordbær
1 ss melis

1. Bland ingrediensene i mixer eller foodprosessor og kjør til en jevn drikk
2. Serveres kald

Jordbærmelk

4 ss Afi-nutrin Nøytral i
2 1/2 dl H-melk
200 g jordbær

1. Rør Afi-Nutrin godt ut i melken
2. Ha jordbær og melkeblending i hurtigmikser
3. Sett i kjøleskap en stund før servering



Fruktmos

4 ss Afi-Nutrin Nøytral i
2 dl H-melk
2 dl hermetisk frukt f.eks fersken

1. Bland melk og Afi-Nutrin godt
2. La frukten renne godt fra seg
3. Bland tørr frukt og melkeblending i en hurtigmikser
4. Sett i kjøleskapet en stund før servering
5. Pynt med litt hel frukt

Honningmelk

4 ss Afi-Nutrin Nøytral eller med sjokoladesmak
1 ss honning
2 1/2 dl kokende vann

1. Rør Afi-Nutrin ut i litt kaldt vann til kremaktig konsistens
2. Tiltsett honning og kokt vann mens du rører hele tiden

Bananmelk

3 ss Afi-Nutrin Nøytral
2 dl H-melk
1 banan
25 g vaniljeis
2 ts sukker

1. Bland Afi-Nutrin i melken
2. Mos bananen med en gaffel
3. Bland alle ingrediensene mens du visper godt enten med en visp eller i hurtigmikser

Sjokolademelk

4 ss Afi-Nutrin Sjokoladesmak
2 dl H-melk
50 g vaniljeis eller sjokoladeis
2 ts sukker

1. Bland alle ingrediensene i en hurtigmikser
2. Server med en gang

TIPS!

4 ss Resource Energipulver i følgende drikker vil gi et tillegg på 120 kcal.

Morgenfryd

2 eggeplommer
Saften av 2 appelsiner evt. 2 dl appelsinjuice
2 ts sukker
4 ss Resource Energipulver

1. Pisk eggeplommer og sukker lett
2. Tilsett appelsinsaft, og pisk godt slik at sukkeret løses opp og konsistensen blir lett
3. Serveres kald

Kusin vitamin

1 eggeplomme
1 dl H-melk
1 dl appelsinjuice eller latella
Isbiter
4 ss Resource Energipulver

1. Bland alt i hurtigmikser

Frokost shake

1,5 dl H-melk
1 egg
1 banan
1 ts vaniljesukker
4 ss Resource Energipulver

1. Mos bananen og bland alt i en hurtigmikser

Moccadrink

1,5 dl H-melk
1 ts kakaopulver
0,5 dl sterk kaffe
1 ts sukker
4 ss Resource Energipulver

1. Visp alle ingrediensene sammen
2. Serveres rykende varm med en kremdott.

TIPS!

Express kakao med appelsinsmak, smaker nydelig når halvparten av annet erstattes med Resource Komplett Næring Naturell.

Peach melba

1 stk hermetisk fersken
1/2 dl bringebær
1 dl H-melk
3 ss vaniljeis
4 ss Resource Energipulver

1. Bland alt i en hurtigmikser og server i høye glass

"Black currant"

3 dl H-melk
4 ss solbærsirup
4 ss vaniljeis
4 ss Resource Energipulver

1. Alt blandes i hurtigmikser

God buljong

- 1 eggeplomme
 - 2 ss fløte
 - 2 dl kokende vann
 - 1/2 buljonterning
 - 4 ss Resource Energipulver
1. Visp egg og fløte
 2. Hell det i den varme buljongen

NB. Buljongen må ikke koke etter at egget er tilsatt.

Da vil blandingen skille seg.

"Strawberry Frost"

- 2 ss sukker
- 2 dl friske jordbær eller 1 dl syltetøy
- 2 Addera Plus Rabarbra/Jordbær
- 1 ss eple juice
- 4 ss Resource Energipulver

1. Alt blandes i hurtigmikser og serveres kald
2. Tilsett evt. bær, hermetisk frukt eller nøtter

"Bananstyrken"

- 200 g vaniljeis
- 2 dl H-melk
- 1/2 banan
- 1 egg
- 4 ss Resource Energipulver

1. Alt blandes i hurtigmikser og serveres kald

Noen tips for matlaging!

Afi-Nutrin kan med fordel blandes i melkekartongen.

1. Åpne en kartong med H-melk, hell av litt melk i et glass så det blir plass i kartongen
2. Tilsett 100 g eller 2 dl Afi-Nutrin
3. Rist kartongen til pulveret er oppløst
4. Hell tilbake så mye melk du får plass til fra glasset

Blanding med nøytral smak kan brukes i all matlaging hvor det inngår melk. Resource Komplett Næring naturell kan brukes som et laktosefritt alternativ til Afi-Nutrin.

"Kefirgodt"

- 1 dl kefir
- 0,5 dl rømme
- 1 ts sitronsaft
- 1 ts sukker
- 4 ss Resource Energipulver

1. Alt blandes i hurtigmikser

Sviskedrikk

- 1/2 dl sviskedrikk
- 1 dl H-melk
- 5 ss iskrem
- 4 ss Resource Energipulver

1. Visp kraftig og server!

Drikkeyoghurt Ekstra

- 1 eggeplomme
- 2 ts sukker
- 2 dl drikkeyoghurt etter smak
- 4 ss Resource Energipulver

1. Alt blandes i hurtigmikser



NOVARTIS
MEDICAL NUTRITION

Novartis Norge AS,
Pb 237 Økern, 0510 Oslo
Telefon 23 05 20 00
Faks 23 05 20 01
www.novartisnutrition.no

