

Kniha receptů

Vaříme s Nutridrinkem



Recepty jsou určeny pro pacienty, kterým byly lékařem nebo specialistou v oblasti výživy doporučeny přípravky klinické enterální výživy.

 **NUTRICIA**
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

ÚVOD

Česká populace trpí spíše nadváhou. O podvýživě přemýšlíme většinou v souvislosti s rozvojovým světem. Podvýživa však často neznamená hubenost. I napohled dobře živenému člověku mohou chybět například bílkoviny. Důležitost výživy ve správném složení však dramaticky vzroste, když onemocníme a naše tělo ve zvýšené míře potřebuje dostatek kvalitních zdrojů energie a živin, aby s chorobou mohlo bojovat.

Kniha receptů má pomoci při přípravě jídel a nápojů hlavně starším pacientům, chronicky nemocným (nádorová onemocnění, choroby trávicího ústrojí, neurologická a psychiatrická onemocnění), při nechutenství a všem, kteří mají nějaký problém s příjmem stravy. V poměrně malém množství jídla jsem se snažila docílit vyššího obsahu energie a bílkovin, které jsou pro organismus velmi důležité.

Podvýživa neboli malnutrice je stav, který může být způsoben nedostatečným množstvím přijímaného jídla, zvýšenými ztrátami živin, nebo vysokým nárokem organismu na výživu. Pak dochází k úbytku svalové hmoty, snížení váhy, k častějším infekcím a prodloužení rekonvalescence.

Každý z nás je jako víno. Zraje, rozvíjí se, košatí a stále krásní. Léty neubývá krásy ani chuti, jen se vše trochu mění. Proto je důležité zachovat si stále dobrou fyzickou i duševní kondici a vhodnou výživou k tomu můžeme bez bolesti přispět. Připravené recepty nejsou pracné, jsou poměrně rychlé, ale hlavně přinášejí vašemu tělu vysokou energetickou a biologickou hodnotu. Jsou výživné a mají s použitými přípravky tekuté výživy příjemnou chuť.

Pavlíčková Jaroslava
Autorka publikace a nutriční terapeutka



Jaroslava Pavlíčková patří mezi přední české odborníky na poli výživy nemocných. Autorka zasvětila výživě celý svůj profesní život, a to v oblasti vědecké i populárně naučné. V současné době pracuje jako nutriční terapeutka ve Fakultní nemocnici Hradec Králové. Ve spolupráci s Ministerstvem zdravotnictví se podílí na přípravě koncepce oboru, tvorby standardů nutriční péče a je velice aktivní při vzdělávání sester a nutričních terapeutů. Autorka byla dlouhodobou předsedkyní sekce nutričních terapeutů v rámci České asociace sester. Jaroslava Pavlíčková neúnavně experimentuje s potravinami a přípravky klinické výživy tak, aby co nejvíce a nejpříjemněji pomohly pacientům doplnit potřebné množství energie a živin, které jsou nutné v boji s nemocí. Výsledkem této snahy je i několik kuchařek pro nemocné s různými diagnózami a také tato publikace.

VYSVĚTLIVKY

Požadovaný denní příjem energie a bílkovin u zdravého muže v produktivním věku při váze 70 kg: Energie 2 300 kcal/9 660 kJ denně a příjem bílkovin 70 g denně. V nemoci potřeba energie a bílkovin stoupá.

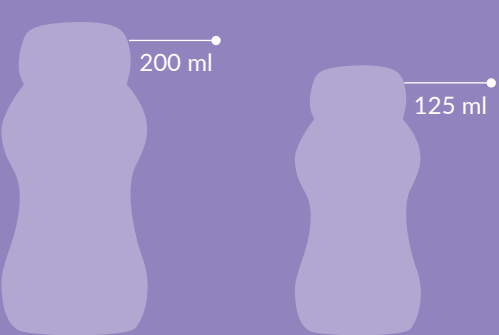
Energie a bílkoviny jsou u jednotlivých receptů počítány na jednu osobu (jednu porci).

DOBA PŘÍPRAVY JEDNOTLIVÝCH RECEPTŮ:



Přípravky klinické výživy jsou potraviny pro zvláštní výživu – potraviny pro zvláštní lékařské účely, určené pro řízenou dietní výživu při podvýživě související s nemocí. Užívejte je vždy na základě doporučení lékaře nebo nutričního specialisty.

Při tepelné úpravě může u přípravků enterální výživy dojít ke snížení obsahu vitaminů. Fotografie, použité v knize, jsou pouze ilustrativní a mohou se od výsledného pokrmu mírně lišit.



1 Nutridrink	=	200 ml
½ Nutridrinku	=	100 ml
¾ Nutridrinku	=	150 ml
1 Nutridrink Compact	=	125 ml

OBSAH

Teplé a studené polévky	3
Hlavní jídla	8
Omáčky	16
Dezerty	20
Nápoje	26
Pečivo	37

1

POLÉVKY





POLÉVKY

KRÉMOVÁ BROKOLICOVÁ POLÉVKA

10 g másla, 10 g hladké mouky, 40 g brokolice, sůl, bílý pepř, muškátový oříšek, 1 Nutridrink Compact s příchutí neutrální 125 ml, 75 ml smetany, pažitka

Z másla a mouky připravíme světlou jíšku. Zředíme vodou, rozmícháme a povaříme asi 10 minut. Přidáme brokolici, osolíme a vaříme do měkka. Polévku rozmixujeme, okořeníme a zjemníme smetanou a Nutridrinkem Compact. Prohřejeme (nevaříme) a do hotové polévky vložíme nasekanou pažitku.

1 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 531 kcal
Obsah bílkovin: 16 g



FAZOLKOVÁ POLÉVKA

100 g zelených fazolek, 30 g brambor, voda, sůl, 10 g másla, 10 g hladké mouky, nové koření, bobkový list, 1 ks Nutridrink Compact s příchutí neutrální 125 ml, 100 ml zakysané smetany, ocet, cukr, kopr

Brambory a fazolky nakrájíme na kousky, zalijeme vodou, osolíme a vaříme asi 5 minut. Z másla a mouky připravíme světlou jíšku, zalijeme ji trochou vody, rozmícháme a přidáme k zelenině. Přidáme koření a vaříme do měkka. Z hotové polévky vyjmeme koření, zamícháme Nutridrink Compact, zakysanou smetanu a prohřejeme (nevaříme). Dochutíme octem, cukrem a zdobíme nasekaným koprem.

1 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 590 kcal
Obsah bílkovin: 16,2 g



JIHOČESKÁ KULAJDA

20 g másla, 10 g hladké mouky, 30 g brambor, 60 g čerstvých hub (10 g sušených hub), kmín, ocet, cukr, bílý pepř, kopr, 1 ks Nutridrink Compact s příchutí neutrální 125 ml, 50 g zakysané smetany, voda

Z ½ másla a mouky připravíme světlou jíšku, zalijeme vodou a dobře rozmícháme. Přidáme na kousky nakrájené brambory, koření, sůl a vaříme do měkka. Houby nakrájené na kousky osmahneme na másle, podlijeme lžící vody a dusíme do měkka. Hotové houby přidáme do polévky a chvíli povaříme. Do hotové polévky přilijeme Nutridrink Compact a zakysanou smetanu. Nevaříme. Dochutíme koprem, cukrem a octem.

1 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 585 kcal
Obsah bílkovin: 14,2 g



KRÉMOVÁ HOUBOVÁ POLÉVKA

5-6 malých žampionů – jemně posekaných, 25 g másla, 110 ml plnotučného mléka, 1 balíček (35 g) instantní žampionové polévky, 1 ks Nutridrink Compact s příchutí neutrální 125 ml, 75 ml smetany

Žampiony zlehka osmažíme na másle, dokud nezměkknou. Přidáme mléko a lehce zahříváme – nevaříme. Přidáme polévkový prášek a vymícháme dohladka. Nakonec přidáme smetanu a Nutridrink Compact, zahřejeme na teplotu vhodnou pro podávání, ale nevaříme. Před podáváním můžeme ozdobit lžící smetany, která dodá další kalorie (1 lžice smetany představuje přibližně 50 kcal navíc).

1 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 476 kcal
Obsah bílkovin: 11,4 g



BRAMBORAČKA S HOUBAMI

100 g žampionů, 10 g másla, 10 g cibule, 50 g brambor, 1 ks Nutridrink Compact s příchutí neutrální 125 ml, 80 ml smetany, sůl, bílý pepř, ocet, pažitka, petrželka, muškátový oříšek

Nakrájené žampiony a cibuli osmahneme na rozpáleném másle. Přidáme na kostičky pokrájené brambory, zalijeme trochou vody, Nutridrinkem Compact a smetanou. Osolíme, přidáme ostatní koření a vaříme do změknutí. Zahustíme rozmáčkáním brambor. Dochutíme octem a ozdobíme nasekanou pažitkou a petrželkou.

1 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 553 kcal
Obsah bílkovin: 18,2 g





POLÉVKY



OKURKOVÁ POLÉVKA

150 g salátové okurky, 100 g bílého jogurtu, 20 g oleje, česnek, 100 ml smetany, 1 ks Nutridrink Compact s příchutí neutrální 125 ml, kopr, sůl, bílý pepř

Česnek rozetřeme se solí, vložíme do misky a promícháme s olejem. Okurku oloupeme, nakrájíme na kostičky a vložíme do misky. Přidáme jogurt rozmíchaný s Nutridrinkem Compact a smetanou. Okořeníme pepřem, nadrobno nasekaným koprem, promícháme a necháme v lednici vychladit.

1 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 673 kcal
Obsah bílkovin: 18,4 g



POLÉVKY



JAHODOVÁ POLÉVKA

150 g čerstvých jahod, 5 g cukru, 100 ml smetany, 1 Nutridrink Multi Fibre s příchutí jahodovou (200 ml), lístky máty

Část jahod nakrájíme na kousky, vložíme do misky, prosypeme cukrem a necháme vychladit. Druhou část jahod umixujeme s Nutridrinkem Multi Fibre a smetanou. Přidáme k vychlazeným jahodám a promícháme. Ozdobit můžeme lístky máty.

1 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 540 kcal
Obsah bílkovin: 16 g



MALINOVÁ POLÉVKA

150 g čerstvých malin, 100 g bílého jogurtu, 1 Nutridrink Compact Protein s příchutí lesního ovoce (125 ml), 5 g cukru

Omyté maliny vložíme do misky, posypeme cukrem a necháme v chladu proležet. Do vychlazených malin přilijeme Nutridrink Compact Protein, přidáme jogurt a zlehka promícháme. Podáváme v miskách.

1 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 558 kcal
Obsah bílkovin: 26 g

2

HLAVNÍ JÍDLA



HLAVNÍ JÍDLA



KVĚTÁK S OMÁČKOU Z BYLINEK

300 g kvěťáku, voda, sůl

omáčka: 25 g hladké mouky, 1 ks Nutridrink Compact s příchutí neutrální 125 ml, 100 ml smetany, pažitka, petrželová nať, sůl, bazalka, bílý pepř

Kvěťák uvaříme v osolené vodě na skus. Malé množství vývaru z kvěťáku rozmícháme s moukou a nalijeme do zbylého vývaru. Provaříme a přilijeme smetanu smíchanou s Nutridrinkem Compact. Bylinky nasekáme na drobnou do hotové omáčky, osolíme a okořeníme. Omáčkou přelijeme připravený kvěťák.

1 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 483 kcal
Obsah bílkovin: 18,3 g



FAZOLKY NA SMETANĚ

200 g konzervovaných zelených fazolek, sůl, 10 g oleje, česnek, 10 g cibule, 10 g anglické slaniny, 10 g hladké mouky, majoránka, 1 ks Nutridrink Compact s příchutí neutrální 125 ml, 175 ml smetany ke šlehání, 50 g sýru Eidam

Konzervované fazolky slijeme a nakrájíme na proužky. Přilijeme horkou osolenou vodu (malé množství, pouze k zalití) a povaříme do měkka. Scedíme a vývar nevytléváme. Na rozpáleném oleji osmahneme nakrájený česnek, cibuli a slaninu. Zasypek moukou, zředíme vývarem z fazolek, rozšleháme a vaříme, dokud omáčka nezhoustne. Vmícháme Nutridrink Compact, smetanu a fazolky, ochutíme majoránkou. Prohřejeme a do hotového pokrmu nastroháme Eidam.

1 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 982 kcal
Obsah bílkovin: 38,1 g





HLAVNÍ JÍDLA



HLAVNÍ JÍDLA



UZENÉ ROLKY SE ŽAMPIONY

100 g uzené krůtí rolky, 15 g cibule, 15 g zelené papriky, 15 g žluté papriky, 20 g žampionů, 20 g mražené kukuřice, 1 Nutridrink Compact s příchutí neutrální 125 ml, 50 ml smetany, 10 g másla, kmín, sůl, směs koření na drůbež

Maso nakrájíme na nudličky a na rozehřátém másle rychle osmahneme. Posypeme nakrájenými žampiony, cibulí a kořením. Chvilí dusíme, přidáme nakrájené papriky, kukuřici, prohřejeme a zalijeme smetanou a Nutridrinkem Compact.

1 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 583 kcal
Obsah bílkovin: 36 g



KAPR NA SMETANĚ

100 g kapra, sůl, citrónová šťáva, 10 g oleje, 10 g másla, 5 g hladké mouky, 1 Nutridrink Compact s příchutí neutrální 125 ml, 50 ml smetany

Porce kapra očistíme, osušíme, pokapeme citrónovou šťávou a necháme asi 15 minut odležet. Osolíme a na pánvi s rozehřátým olejem zvolna opečeme po obou stranách. Kapra vyjmeme, na pánev přidáme máslo a hladkou mouku, osmahneme a zalijeme lžící vody, smetanou a krátce povaříme. Přidáme Nutridrink Compact, přikápneme citrónovou šťávu, promícháme, vložíme kapra a prohřejeme.

1 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 569 kcal
Obsah bílkovin: 27 g



DUŠENÉ KUŘE V KARI OMÁČCE

100 g kuřecího masa, 20 g másla, kari, 10 g cibule, 1 Nutridrink Compact s příchutí neutrální 125 ml, sůl, 2 polévkové lžíce smetany ke šlehání, 10 g hladké mouky

Omyté maso osušíme, osolíme a okořeníme kari kořením. Na polovině rozehřátého másla jej na cibuli osmahneme po obou stranách, podlijeme trochou vody a dusíme. Měkké maso vyjmeme, šťávu zahustíme světlou jíškou, kterou jsme připravili z druhé poloviny másla a mouky. Rozmícháme, přilijeme Nutridrink Compact a zahřejeme. Omáčku zjemníme smetanou, přidáme maso a prohřejeme.

1 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 554 kcal
Obsah bílkovin: 31,4 g



KUŘECÍ KOUSKY S VINNOU SMĚSÍ

80 g kuřecích prsou, 10 g žampionů, 10 g slaniny, 10 g cibule, 1 lžíce červeného vína, citrónová šťáva, 30 g brusinkového kompotu, 5 g másla, 5 g hladké mouky, pepř, sůl, bobkový list, ½ Nutridrinku Juice style s příchutí jablečnou (100 ml)

Slaninu nakrájíme na drobné kostičky a osmažíme. Přidáme nakrájenou cibuli, zpěníme a přidáme žampiony nakrájené na tenké plátky. Osmahneme a směs doplníme masem nakrájeným na kostičky. Zprudka opečeme, zaprášíme hladkou moukou a zalijeme červeným vínem a Nutridrinkem Juice style. Osolíme, okořeníme, přidáme bobkový list, šťávu z citrónu a krátce podusíme. Zjemníme máslem Compact, přidáme brusinkový kompot a prohřejeme.

1 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 415 kcal
Obsah bílkovin: 26 g





HLAVNÍ JÍDLA



MAKARÓNY SE SÝREM A SLANINOU

Uvařené těstoviny přelijeme sýrovou omáčkou (viz recept Základní bílá omáčka), posypeme anglickou slaninou (opečenou a nakrájenou na proužky) a strouhaným sýrem.

1 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 863 kcal
Obsah bílkovin: 26 g



VEPŘOVÝ PERKELT

80 g vepřového masa, sůl, sladká paprika, 10 g oleje, 10 g cibule, 15 g hladké mouky, 20 g rajského protlaku, 1 Nutridrink Compact s příchutí neutrální 125 ml, 100 ml zakysané smetany

Omyté maso nakrájíme na kousky a osolíme. Cibuli nasekanou na kostky osmahneme na rozpáleném oleji, přidáme sladkou papriku, rozmícháme a přidáme nakrájené maso. Dusíme ve vlastní šťávě, zaprášíme moukou a osmahneme. Zalijeme vodou, přidáme rajčatový protlak a povaříme. Před dokončením přilijeme Nutridrink Compact a smetanu.

1 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 704 kcal
Obsah bílkovin: 26,4 g



VEPŘOVÉ SOTÉ

90 g vepřové kýty, sůl, pepř, worchesterová omáčka, 20 ml bílého vína, tymián, česnek, hořčice, 1 Nutridrink Compact s příchutí neutrální 125 ml, 100 ml smetany, 10 g oleje

Maso nakrájíme na nudličky a vložíme do marinády, kterou jsme připravili z worchestrové omáčky, soli, pepře, tymiánu, česneku a bílého vína. V chladu necháme asi 2 hodiny marinovat. Odleželé maso osmahneme na rozehřátém oleji a dusíme do měkka. Do šťávy přidáme hořčici, smetanu a povaříme asi 1 minutu. Nakonec přidáme Nutridrink Compact a dochutíme.

1 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 583 kcal
Obsah bílkovin: 36 g



PENNE S RŮZNÝMI SÝRY A BROKOLICÍ

100 g těstovin penne (mohou být i celozrnné), 100 g brokolice, 80 g sýrů (Niva, Gouda, Hermelín, tavený sýr – po 20 g), 1 Nutridrink Compact s příchutí neutrální 125 ml, 150 ml smetany, 50 g uzeného masa nebo šunky, 10 g anglické slaniny, česnek, pepř, sůl, 10 g oleje na vymazání, 10 g strouhanky

Těstoviny uvaříme ve slané vodě, brokolici připravíme v páře. Těstoviny slijeme a dáme do misky. Na pánvi osmahneme nakrájené maso a slaninu, zalijeme smetanou a Nutridrinkem Compact. Přidáme sýry a povaříme na mírném ohni do rozpuštění sýrů. Vznikne hustá omáčka, kterou dochutíme kořením, solí a rozetřeným česnekem. Přimícháme těstoviny a pokrájenou brokolici. Můžeme podávat pouze promíchané, nebo takto připravenou hmotu vložíme do vymazaného a strouhankou vysypaného pekáčku a zapečeme do zlatova.

1 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 531 kcal
Obsah bílkovin: 16 g



TAGLIATELLE SE SMETANOVOU OMÁČKOU

80 g syrových těstovin – zelené tagliatelle, 150 g šunky, 1 Nutridrink Compact s příchutí neutrální 125 ml, 10 ml smetany, 30 g másla, 100 g parmezánu, sůl, pepř

Těstoviny uvaříme v osolené vodě. Šunku nakrájíme na kostičky a nasypeme do pánve s rozehřátým máslem. Přilijeme Nutridrink Compact a smetanu. Osolíme, opepříme a necháme trochu zredukovat. Smícháme s těstovinami a podáváme teplé. Hotový pokrm posypeme parmezánem.

2 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 701 kcal
Obsah bílkovin: 25,2 g





HLAVNÍ JÍDLA



HERMELÍNOVÁ OMELETA

3 ks vajec, 40 g hladké mouky, 75 ml Nutridrinku Compact s příchutí neutrální, mletá paprika, sůl, pepř, 30 g sýra Hermelín, 20 g oleje, červená paprika, petrželka

Vejce, mouku a Nutridrink Compact našleháme. Okořeníme, osolíme a směs nalijeme na pánev, ve které jsme rozpálili olej. Omeletu posypeme nastrohaným Hermelínem, nakrájenou paprikou a petrželkou.

1 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 819 kcal
Obsah bílkovin: 37,9 g



OMELETA S HLÍVOU ÚSTŘIČNOU

50 g hlívy ústřičné, 3 ks vajec, jedlá soda, 2 lžice bílého jogurtu, cibule, pepř, sůl, 20 g oleje, petrželka, 1 odměrka Protifar

Hlívu a cibuli nakrájíme na tenké proužky. Vejce rozmícháme s jogurtem, solí, pepřem, Protifarem, nasekanou petrželkou a špetkou jedlé sody. Na pánvi rozpálíme olej, nalijeme hmotu, posypeme hlívou a cibulí. Na mírném ohni necháme propéct. Neotáčíme, pečeme pouze z jedné strany.

1 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 450 kcal
Obsah bílkovin: 23 g



SUFLÉ OMELETY

1 Nutridrink Compact s příchutí neutrální 125 ml, 15 g cukru moučky, 40 g hladké mouky, 2 ks vajec, špetka soli (plníme Nutellou, marmeládou, sladkým tvarohem)

Nejprve oddělíme žloutky od bílků. V Nutridrinku Compact rozmícháme špetku soli, cukr, žloutky a mouku. Vypracujeme hladké těsto, z bílků vyšleháme tuhý sníh a lehce vmícháme do těsta. Na rozpálený tuk vlijeme vaječnou hmotu, zmírníme teplotu a přikryjeme asi na 12 minut pokličkou. Omeleta tak zůstane nadýchaná. Plníme různými náplněmi.

1 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 640 kcal
Obsah bílkovin: 27,9 g



VAJEČNÁ SEDLINA S MORAVSKÝM UZENÝM

10 g másla, 50 ml Nutridrink Compact s příchutí neutrální, sůl, 50 g moravského uzeného, 1 ½ ks vejce, pepř, pažitka

Maso nakrájíme na drobné kostičky. V Nutridrinku Compact rozšleháme vejce, osolíme, přidáme nakrájené maso. Nalijeme do zapékačské misky a posypeme nasekanou pažitkou. Vaříme v páře asi 30 minut.

1 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 414 kcal
Obsah bílkovin: 30,3 g



BRAMBOROVÁ KAŠE

200 g brambor, sůl, 10 g másla, 1 ks Nutridrink Compact s příchutí neutrální 125 ml, 25 ml smetany

Brambory oloupeme, nakrájíme na kousky a uvaříme v osolené vodě do měkka. Horké brambory rozmačkáme, přidáme Nutridrink Compact, sůl, máslo a smetanu a vyšleháme do hladké kaše.

1 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 500 kcal
Obsah bílkovin: 13,3 g



3

OMÁČKY



16



OMÁČKY

OMÁČKA HOŘČICOVÁ

10 g másla, 15 g hladké mouky, 10 g mrkve, 10 g celeru, 10 g petržele, 10 g cibule, 1 Nutridrink Compact s příchutí neutrální 125 ml, 80 ml smetany, ½ kostky masového bujónu, hořčice, celý pepř, sůl, cukr, ocet

Na másle osmahneme na kousky nakrájenou zeleninu a rozdrcený pepř. Zasypeme moukou a připravíme světlou jíšku. Zalijeme vývarem z kostky, rozšleháme a osolíme. Za stálého míchání vaříme asi 20 minut. Hustou omáčku zředíme Nutridrinkem Compact, vřeháme hořčici a přecedíme. Dochutíme cukrem a octem.

1 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 596 kcal
Obsah bílkovin: 16,4 g



OMÁČKA PAPRIKOVÁ

30 g cibule, 15 g másla, 15 g hladké mouky, 1 Nutridrink Compact s příchutí neutrální 125 ml, 80 ml smetany, 200 ml zakysané smetany, vývar z kostí, sůl, červená paprika, citrónová šťáva

Nakrájenou cibuli osmahneme na másle, přidáme papriku a necháme zpěnit. Zaprášíme moukou a krátce osmahneme. Jíšku zalijeme vývarem, rozšleháme, osolíme a vaříme na mírném ohni asi 20 minut. Smetanu smícháme s Nutridrinkem Compact a lžičkou hladké mouky, vlijeme do vařící omáčky. Necháme přejít varem, rozmixujeme a podáváme.

1 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 874 kcal
Obsah bílkovin: 22,4 g



17



OMÁČKY

OMÁČKA RAJČATOVÁ S PAPRIKOU

150 g rajčat, ½ zelené papriky, 10 g cibule, 15 g oleje, 15 g mrkve, 10 g celeru, zelená petrželka, bazalka, česnek, 5 g cukru, sůl, pepř, 1 Nutridrink Juice style s příchutí jablečnou 200 ml

Nakrájenou cibuli zpěníme na oleji, přidáme nakrájená rajčata, mrkev a celer. Podlijeme vodou, přidáme koření a dusíme do změknutí. Zeleninu prolisujeme, osolíme, přidáme cukr a dusíme, až omáčka zhoustne. Papriku nakrájenou na nudličky a utřený česnek osmahneme na oleji. Paprika musí změkhnout. Vmícháme rajčatovou směs, přivedeme k varu, přidáme Nutridrink Juice style, okořeníme nasekanými bylinkami a zahřejeme (nevaříme).

Podáváme k bílým masům nebo rybám.

1 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 516 kcal
Obsah bílkovin: 11 g



OMÁČKA SÝROVÁ S KUŘECÍM MASEM

10 g másla, 10 g cibule, 100 g kuřecího masa, 1 Nutridrink Compact s příchutí neutrální 125 ml, 60 ml smetany, 10 g taveného sýra, bazalka, sůl, pepř

Nakrájenou cibuli osmahneme na rozpuštěném másle, přidáme na nudličky nakrájené kuřecí maso a zalijeme Nutridrinkem Compact. Přidáme sýr a za stálého míchání ho necháme rozpustit. Osolíme, okořeníme a podusíme na mírném ohni. Ke konci přípravy přilijeme smetanu a stále dusíme na mírném ohni, aby se omáčka nesrazila.

1 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 716 kcal
Obsah bílkovin: 54,3 g



OMÁČKY

ZÁKLADNÍ OMÁČKA BÍLÁ

25 g másla, 25 g hladké mouky, 1 Nutridrink Compact s příchutí neutrální 125 ml, 100 ml plnotučného mléka, 75 ml smetany, sůl, bílý pepř na dochucení.

V hrnci rozpustíme máslo, vmícháme mouku a připravíme hladkou jíšku. Jíšku zalijeme mlékem a za stálého míchání vaříme na mírném ohni. Nakonec přidáme Nutridrink Compact a smetanu, omáčku zahřejeme na mírném ohni (nevaříme), osolíme a okořeníme podle chuti.

1 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 748 kcal
Obsah bílkovin: 19,1 g



Tuto omáčku lze použít jako základ mnoha dalších omáček, do kterých přidáváme další suroviny.

Například:

Sýrová omáčka: Přidáme 75 g nastrouhaného sýra

Petrželová omáčka: Přidáme 1 lžici nasekané čerstvé petrželky

Houbová omáčka: Přidáme 5 – 6 kousků hub, nasekaných a osmažených.

4

DEZERTY



20



DEZERTY

PAŘÍŽSKÝ KRÉM

60 g pařížského krému v prášku,
1 Nutridrink Compact s příchutí neutrální 125 ml,
75 ml smetany na šlehání, 30 g cukru

Prášek smícháme s Nutridrinkem Compact, cukrem a smetanou a ve šlehači vyšleháme. Vhodný na dortové korpusy nebo jako samostatný dezert.

2 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 434 kcal
Obsah bílkovin: 13,3 g



MERUŇKOVO-TVAROHOVÝ KRÉM

50 g meruněk, 10 g vanilkového cukru,
90 g jemného tvarohu, 1 Nutridrink Compact
s příchutí neutrální 125 ml, 50 g bílého jogurtu

Tvaroh, Nutridrink Compact, jogurt a cukr našleháme, meruňky nakrájíme na malé kousky. Vložíme do misek a zalijeme připravenou hmotou.

Před podáváním necháme vychladit.

2 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 191 kcal
Obsah bílkovin: 15,5 g



21



DEZERTY



DEZERTY



BANÁNOVO-MEDOVÁ OVESNÁ KAŠE

45 g ovesných vloček, 110 ml plnotučného mléka,
1 Nutridrink Compact s příchutí neutrální 125 ml

Na zdobení: 1 – 2 lžice tekutého medu, 1 malý banán
rozmačkaný vidličkou, 1 – 2 lžičky cukru

Ovesné vločky a mléko za stálého míchání zahříváme po dobu 1 minuty, dokud nevznikne hustá kaše. Postupně přiléváme Nutridrink Compact a vymícháme dohladka. Kaši zahřejeme, nalijeme do misek, vmícháme med, banán a pocukrujeme.

1 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 610 kcal
Obsah bílkovin: 18,1 g



SNADNÝ KÁVOVÝ DEZERT

1 čokoládový muffin nebo 1 kousek čokoládového dortu

Na polevu: 110 g hnědého cukru, 25 g másla,
1 Nutridrink Compact s příchutí kávy 125 ml

Suroviny na polevu zahříváme nad mírným plamenem, dokud se cukr nerozpustí. Polevu necháme přibližně 10 minut vychladnout. V mikrovlnné troubě zahřejeme muffin/dort. Přelijeme polevou a podáváme.

1 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 662 kcal
Obsah bílkovin: 9,9 g



SMETANOVÁ OVESNÁ KAŠE S JABLEČNÝM PYRÉ

40 g ovesných vloček, 110 ml plnotučného mléka,
½ Nutridrinku Juice style s příchutí jablečnou (100 ml)

Na zdobení (není nutné): 2 lžice smetany
nebo řeckého jogurtu, 2 lžice kompotovaných jablek
nebo jablečného pyré, rozinky

Ovesné vločky a mléko za stálého míchání zahříváme po dobu 1 minuty, dokud nevznikne hustá kaše. Po částech přidáváme Nutridrink Juice style a vymícháme dohladka. Kaši zahřejeme, až začne probublávat, a ihned stáhneme z ohně. Vlijeme do misky, vmícháme smetanu nebo jogurt. Ozdobíme jablečným kompotem/jablečným pyré a rozinkami a podáváme.

1 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 474 kcal
Obsah bílkovin: 14 g



ŠVESTKOVÉ LÍVANCE

1 Nutridrink Multi Fibre s příchutí vanilkovou 200 ml,
50 ml mléka, 1 vejce, 2 kapky rumové trestí, vanilkový
cukr, špetka soli, 240 g polohrubé mouky,
10 g Protifaru, ½ ks prášku do pečiva, 250 g švestek,
50 g oleje na smažení

Nutridrink Multi Fibre, mléko, vejce, vanilkový cukr, sůl, rumovou trest, mouku, Protifar a pečivový prášek umícháme do hladkého těsta. Švestky nakrájíme na malé kousky a přimícháme. Do lívanečnicku s rozpáleným olejem dáváme lžící těsto a pečeme z obou stran. Zdobíme povidly, zakysanou smetanou, šlehačkou nebo sladkým tvarohem.

2 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 808 kcal
Obsah bílkovin: 26 g





DEZERTY

ČOKOLÁDOVÉ PALAČINKY

1 Nutridrink Compact s příchutí neutrální 125 ml, 1 vejce, 20 g 70% hořké čokolády, 50 g hladké mouky, ¼ ks vanilkového cukru, špetka soli, 20 g oleje na pánev

Krém: 60 g tvarohu, ¼ ks pudinku bez vaření, 10 g moučkového cukru, vanilkový cukr, 60 ml Nutridrinku s vanilkovou příchutí

Na ozdobu: topping, meduňka

Do Nutridrinku Compact nalámeme čokoládu na malé kousky, přidáme vanilkový cukr a v mikrovlnné troubě necháme rozpustit. Metličkou prošleháme a necháme zchladit. Pak přidáme vejce, mouku se špetkou soli a vše prošleháme. Klasickým způsobem upečeme palačinky, opékáme z obou stran.

Krém – všechny suroviny našleháme ručním šlehačem, krém musí zhoustnout. Trochu přisladíme cukrem. Palačinky potřeme krémem a stočíme, nebo složíme do výseče. Zdobit můžeme ovocným toppingem, ovocem, nebo sladkým kondenzovaným mlékem.

2 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 533 kcal
Obsah bílkovin: 15,2 g



DEZERTY

TIRAMISU Á LA EMANUELE RIDI

240 g cukrářských piškotů, 500 g mascarpone, 1 šálek silné instantní kávy, 2 kapky mandlové tresti hořké, 5 lžíc cukru krupice, 5 vajec*, 3 odměrky Protifaru, kakao na posypání

Žloutky oddělíme od bílků a vyšleháme s cukrem do pěny. Z bílků vyšleháme tuhý sníh. Do žloutkové hmoty přimícháme mascarpone a Protifar. Vše promícháme a lehce vmícháme sníh z bílků. Piškoty smáčíme v kávě, do které jsme přilili mandlovou trest. Nenecháváme v kávě dlouho, aby se nerozmáčely. Skládáme do formy – piškoty, krém, piškoty. Poslední vrstvu krému posypeme kakaem. Necháme ztuhnout v lednici nejméně 3 hodiny.

*Recept obsahuje tepelně neupravená vejce, která mohou představovat zdravotní riziko.

10 porcí

Obsah v 1 porci:
Energie: 338 kcal
Obsah bílkovin: 6,3 g



SORBET NUTRIDŽUS

1 Nutridrink Juice style s příchutí jahodovou nebo jablečnou 200 ml

Nutridrink Juice style vlijeme do mrazuvzdorné nádoby, zakryjeme a na osm hodin vložíme do mrazáku. Po vyjmutí z mrazáku necháme nepatrně změkhnout při pokojové teplotě, vložíme do misky a podáváme.

Nutridrink Juice style můžeme jako obměnu nalít do formiček na nanuky a přes noc zmrazit. Tak získáme nanuky.

1 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 300 kcal
Obsah bílkovin: 8 g



5

NÁPOJE



26



NÁPOJE

KEFÍR S NUTRIDRINKEM

**1 Nutridrink s příchutí jahodovou 200 ml,
100 ml kefiru**

Vychlazený Nutridrink rozmixujeme s vychlazeným kefirem. Nalijeme do vysoké sklenice a podáváme.

1 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 367 kcal
Obsah bílkovin: 15 g



JABLKOVÝ NÁPOJ S NUTRIDRINKEM JUICE STYLE

**1 Nutridrink Juice style s příchutí jablečnou 200 ml,
100 g jablek, citrónová šťáva**

Oloupaná jablka vložíme do mixéru, zalijeme Nutridrinkem Juice style a rozmixujeme. Do hotového nápoje nakapeme citrónovou šťávu, nalijeme do sklenice a ozdobíme plátkem jablka. Nápoj necháme vychladit.

1 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 367 kcal
Obsah bílkovin: 8 g



27



NÁPOJE

OŘECHOVÝ NÁPOJ

**1 Nutridrink Protein s příchutí vanilkovou 200 ml,
1 tvarohový nanuk, 2 vlašské ořechy**

Nutridrink Protein, nanuk a ořechy vložíme do mixéru a krátce rozmixujeme. Nalijeme do sklenic.

1 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 503 kcal
Obsah bílkovin: 21 g



LEDOVÁ TŘÍŠŤ

100 g ovoce (mandarinky, pomeranče, ananas, kiwi, mango), 1 Nutridrink Juice style s příchutí jahodovou 200 ml

Ovoce nakrájíme na kousky, vložíme do nižší nádoby a necháme v mrazničce zmrznout. Zmrzlé ovoce nalámeme a rozmixujeme s Nutridrinkem Juice style. Naléváme do vysokých sklenic a podáváme s dlouhou lžičkou.

1 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 365 kcal
Obsah bílkovin: 8 g



VÝŽIVNÝ KOKTEJL

**1 Nutridrink s příchutí jahodovou 200 ml,
20 g jogurtu, 10 g ovesných vloček, 50 g malin, cukr dle chuti, 20 g smetany ke šlehání, maliny na ozdobu**

Nutridrink, ovesné vločky a jogurt rozmixujeme. Přidáme maliny a ještě krátce rozmixujeme. Nalijeme do sklenic, ozdobíme ušlehanou smetanou a malinami.

1 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 533 kcal
Obsah bílkovin: 16 g



MANDLOVÉ MLÉKO

5 loupaných mandlí, 40 ml vody, 1 Nutridrink Protein s příchutí čokoládovou 200 ml, 10 g medu

Mandle, med a horkou vodu rozmixujeme a necháme zchladnout. Přilijeme vychlazený Nutridrink Protein, krátce rozmixujeme a nalijeme do sklenic.

1 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 485 kcal
Obsah bílkovin: 12 g



VITAMÍNOVÝ NÁPOJ

**1 Nutridrink Juice style s příchutí jablečnou 200 ml,
½ ks grapefruitu, 10 g medu**

Z grapefruitu vydlabeme dužninu a rozmixujeme společně s medem a Nutridrinkem Juice style. Podáváme vychlazené, sklenici ozdobíme plátkem grapefruitu.

1 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 415 kcal
Obsah bílkovin: 8 g





NÁPOJE



NÁPOJE



AMERICKÁ LIMONÁDA

1 kompotovaná meruňka, 2 třešně, 1 švestka, 2 kostky ledu, 20 ml malinového sirupu, 1 Nutridrink Juice style s příchutí jablečnou 200 ml, 1 plátek pomeranče

Na dno vysoké sklenice položíme ovoce a kostky ledu. Zalijeme sirupem a Nutridrinkem Juice style, který lijeme po stěně sklenice. Ozdobíme plátkem pomeranče. Podáváme se slámkou a dlouhou lžičkou.

1 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 397 kcal
Obsah bílkovin: 8 g



JAHODOVÉ MLÉKO

80 g jahod, 1 Nutridrink Multi Fibre s příchutí jahodovou 200 ml, jahody na ozdobu

Jahody rozmixujeme, přilijeme Nutridrink Multi Fibre a našleháme. Nápoj nalijeme do sklenice a ozdobíme jahodami.

1 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 361 kcal
Obsah bílkovin: 12 g



SKLENICE SVĚŽESTI

1 Nutridrink s příchutí vanilkovou 200 ml, ½ ks banánu, 5 loupaných mandlí, drcený led, máta na ozdobu

Všechny suroviny kromě máty rozmixujeme a nalijeme do sklenice. Zdobíme lístky máty.

1 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 431 kcal
Obsah bílkovin: 15 g



JAHODOVÝ KOKTEJL

6 – 8 jahod (čerstvých, mražených nebo kompotovaných), 1 středně velký kopeček jahodové nebo vanilkové zmrzliny, 1 Nutridrink Multi Fibre s příchutí jahodovou 200 ml

Všechny suroviny vložíme do mixéru, rozmixujeme dohladka a nalijeme do sklenice. Podáváme se slámkou.

1 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 390 kcal
Obsah bílkovin: 14 g





NÁPOJE

SMOOTHIE S OVOCEM, AMARETTEM A VLOČKAMI

1 Nutridrink Juice style s příchutí jablečnou 200 ml, 5 g ovesných vloček, 1 kiwi, 50 g banánu, 1 kapka mandlové (nebo Amaretto) tresti

Na suché pánvi opražíme vločky. Pak všechny suroviny vložíme do mixéru a rozmixujeme.

1 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 432 kcal
Obsah bílkovin: 13 g



SMOOTHIE S MANGEM A CHILLI

200 g manga, 20 g goji, čerstvá chilli paprička (pouze malý kousek), 1 Nutridrink Juice style s příchutí jablečnou 200 ml

Mango oloupeme a zbavíme pecky. Všechny suroviny vložíme do mixéru a rozmixujeme. S chilli opatrně, ale povzbudí metabolismus.

1 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 494 kcal
Obsah bílkovin: 9,6 g



NÁPOJE

JAHO DOVÉ FRAPPÉ

1 Nutridrink Compact s příchutí neutrální 125 ml, 75 ml smetany, 100 g čerstvých jahod, ledová tříšť, ½ lžičky cukru, ½ lžičky kokosového sirupu, malý kopeček vanilkové zmrzliny

Jahody omyjeme a nakrájíme na kousky. Nutridrink Compact, smetanu a jahody rozmixujeme s kokosovým sirupem a smícháme s ledovou tříští. Do sklenice dáme kopeček zmrzliny a zalijeme jahodovým nápojem. Sklenici ozdobíme kousky jahod.

1 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 632 kcal
Obsah bílkovin: 18,9 g



KOKTEJL S PŘÍCHUTÍ LESNÍHO OVOCE

1 Nutridrink Compact Protein s příchutí lesního ovoce 125 ml, 110 ml Bohemia nealkoholického sektu, 2 – 3 kostky ledu

Nutridrink Compact Protein, led a sekt smícháme ve džbánu, vlijeme do sklenice a podáváme.

1 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 501 kcal
Obsah bílkovin: 18 g





NÁPOJE



NÁPOJE



NEALKO RADLER

300 ml nealkoholického piva, 1 Nutridrink Juice style s příchutí jahodovou 200 ml

Vychlazené pivo a Nutridrink Juice style současně nalijeme do vysoké sklenice a ihned podáváme. Ozdobíme mátou, meduňkou nebo šalvějí.

1 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 351 kcal
Obsah bílkovin: 8 g



SVÁTEČNÍ KOKTEJL

1 Nutridrink Juice style s příchutí jahodovou nebo jablečnou 200 ml, 100 ml nealkoholického sektu, 2 – 3 kostky ledu

Nutridrink Juice style, sekt a led ve džbánu smícháme, nalijeme do sklenice a podáváme.

1 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 380 kcal
Obsah bílkovin: 8 g



SANGRIA

1 Nutridrink Juice style s příchutí jahodovou 200 ml, nealkoholické šumivé víno, šťáva z limetky a pomeranče, 70 g hroznového vína, 20 g jablka, 20 g pomeranče, 30 g jahod, 20 g nektarinek, 30 g cukru, led

Ovoce omyjeme a nakrájíme na kousky. Ve džbánu rozmícháme cukr se šťávou z limetky a pomeranče. Přidáme na kousky pokrájené ovoce, přilijeme šumivé nealkoholické víno. Vše promícháme a dáme do lednice zchladit. Podáváme s kostkami ledu.

2 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 300 kcal
Obsah bílkovin: 4,8 g



PIÑA COLADA

120 ml ananasového džusu, 4 lžice kokosového mléka, 1 Nutridrink s příchutí vanilkovou 200 ml

Všechny suroviny vlijeme do mixéru a umixujeme dohladka. Nalijeme do sklenice a ihned podáváme se slámkou.

1 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 355 kcal
Obsah bílkovin: 14 g





NÁPOJE

BABIČČINA ČOKOLÁDA

25 g hořké čokolády, 1 lžice vody, 1 Nutridrink s příchutí čokoládovou 200 ml, 20 g smetany ke šlehání, hořká strouhaná čokoláda

Čokoládu rozlámeme na kousky, přidáme vodu a na mírném ohni rozehřejeme. Přilijeme Nutridrink, rozmícháme a za stálého míchání zahřejeme. Nevaříme! Napěněnou čokoládu nalijeme do šálků, ozdobíme našlehanou smetanou a posypeme nastrohanou čokoládou.

1 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 525 kcal
Obsah bílkovin: 14 g



SMETANOVÉ KAKAO

1 Nutridrink Protein s čokoládovou příchutí 200 ml, 150 ml zakysané smetany

Nutridrink Protein ohřejeme a našleháme se zakysanou smetanou.

1 porce

Obsah v 1 porci:
Energie: 516 kcal
Obsah bílkovin: 25 g



ČAJ/KÁVA

Nutridrink Compact s příchutí neutrální může posloužit jako náhražka mléka v mnoha každodenních pokrmech a nápojích. Pokud nahradíme mléko v kávě nebo čaji nápojem Nutridrink Compact s příchutí neutrální, získáme dalších 300 kcal a 12 g bílkovin.

6

PEČIVO





**150 g hladké mouky, 100 g polohrubé mouky, ½ ks vejce,
1 žloutek, sůl, ½ lžice cukru, ½ lžice rozpuštěného másla,
1 Nutridrink Compact s příchutí neutrální 125 ml,
15 g droždí, olej na potřeni, kmín, mák nebo jiná semínka**

Z vlažného mléka, cukru a kvasnic připravíme kvásek. Ostatní suroviny vložíme do mísy, přilijeme vykynutý kvásek a vypracujeme hladké těsto. Necháme vykynout a rozdělíme na 6 kousků, každý pak na 3 menší a upleteme houstičky. Na plech položíme papír na pečení, houstičky poklademe na papír a ještě necháme chvíli vykynout. Potřeme olejem, posypeme hrubozrnnou solí, kmínem, mákem nebo jinými semínky a dáme do trouby vyhřáté na 190 °C. Pečeme dozlatova (asi 20 minut).

6 ks

Obsah v 1 ks:
Energie: 326 kcal
Obsah bílkovin: 8 g



42 g droždí (1 kostka), 450 ml vody, 500 g celozrnné pšeničné mouky, 50 g slunečnicových semínek, sůl, 50 g dýňových semínek, 2 lžičky ovocného octa, 6 odměrek Protifarů, 10 g másla a máslo na vymazání formy, rozmarýn

Droždí rozmícháme ve vodě. Přidáme všechny další suroviny a vypracujeme těsto. Vložíme do vymazané formy a vložíme do studené trouby. Těsto nesmíme nechat kynout. Troubu zapneme a pečeme asi 60 minut při 200 °C na horním i dolním ohřevu. Po upečení chléb vyndáme z formy a necháme v troubě 10 minut dopéct. Ještě teplý chléb potřeme na povrchu máslem.

1 bochník

Obsah v 1 ks:
Energie: 2703 kcal
Obsah bílkovin: 93,7 g



POZNÁMKY

POZNÁMKY

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

www.nutridrink.cz
infolinka: 800 110 001



Danone a.s., V parku 2294/2, 148 00, Praha 4 - Chodov
Uvedené přípravky jsou potraviny pro zvláštní výživu – potraviny pro zvláštní
lékařské účely pro řízenou dietní výživu při podvýživě související s nemocí.
Určeno k užívání pod dohledem lékaře.