



Rikasta kotiruokaa



Kotiruoan energia- ja ravintoainetiheyttä on helppo lisätä ravintolisillä, jotka sisältävät tarvittaessa kaikkia ravintoaineita, energiaa, proteiinia tai kuitua. Ravitsevaa pienilläkin annoksilla.

NUTRICIA

Sisällysluettelo:

| | |
|---|-------|
| <i>Nutrison jauhe</i> | |
| - kaikkia ravintoaineita oikeassa suhteessa | 3-7 |
| <i>Fantomalt</i> | |
| - energiaa hiilihydraateista | 8-9 |
| <i>Protifar</i> | |
| - proteiinia | 10-12 |
| <i>Stimulance Multi Fibre Mix</i> | |
| - ravintokuituja | 13-15 |



Päivittäisen ravitsemuksen turvaksi

Sairaus tai ikääntyminen voi johtaa liian vähäiseen tai yksipuoliseen ravinnonsaantiin. Esimerkiksi huono ruokahalu, pahoinvointi tai puremis- ja nielemisongelmat vaikeuttavat ravitsemuksesta huolehtimista.

Heikko ravitsemustila aiheuttaa laihutumista, väsymystä, lihasten heikkoutta ja entisestään vähentynyttä ruokahalua. Seurauksena voi olla vajaaravitsemus, jolla on puolestaan monia elämänlaatua huonontavia seurauksia: esimerkiksi vastustuskyvyn heikkenemistä, toipumisaikojen pitkittymistä, haavojen paranemisen hidastumista ja kaatumistaipumusta.

Miellyttävin tapa ehkäistä vajaaravitsemusta on tavallisen ruoan syöminen. On kuitenkin tilanteita, joissa

riittävän suurien annosten syöminen tuntuu mahdottomalta. Nutrician jauhemaiset ravintolisät tarjoavat ongelmaan vaivattoman ratkaisun, sillä niillä on helppo lisätä tavallisen kotiruoan ravintoainetiheyttä ja varmistaa, että ateriat sisältävät kylliksi energiaa, proteiinia tai kuituja.

Tämä opas kertoo ravintolisien käytöstä kotikeittiössä. Käyttövalmiista ravintojuomista ja lusikoitavista ja helposti nieltävistä vanukkaista kerrotaan lisää Nutrician Maistuvaa lisäravintoa -oppaassa.

Kokeile reseptejä sellaisenaan tai sovelta niitä mielesi mukaan. Ravintosisältö on laskettu aina yhtä annosta kohti.

Hyvää ruokahalua!

NUTRISON JAUHE

Nutrison sisältää kaikkia päivän aikana tarvittavia ravintoaineita oikeassa suhteessa. Ihminen tarvitsee normaalisti noin 1500-2000 kcal energiaa ja 50-80 g proteiinia päivittäin. Ravintosisällöltään rikkaasta Nutrisonista saa nopeasti runsaasti ravintoa, sillä jo puolesta desilitrasta jauhetta saa noin 120 kcal energiaa ja noin 5 g proteiinia.

Nutrisonin raaka-aineita ovat mm. maidon proteiini, glukoosisiirappi ja sydänystävällinen kasviöljy. Myös vitamiineja ja kivennäisaineita sisältävän jauheen tarkka koostumus on kirjattu pakkaukseen. 100 g jauhetta sisältää energiaa 460 kcal ja proteiinia 18,5 g.

Ominaisuudet

Gluteeniton Nutrison sopii myös keliakikolle. Myös lähes kaikki laktoosi-intolerantit voivat käyttää erittäin vähälaktoosista Nutrisonia, sillä sen laktoosipitoisuus on noin 0,1 g/100 g jauhetta. Tuote on myös sakkaroositon.

Nutrisonin maku on neutraali, joten se ei heikennä tai muuta ruoan omaa makua. Ruoanlaitossa jauheesta on jopa hyötyä, sillä se pehmentää esimerkiksi keitot herkulisen kermaisiksi.

Nutrison jauheen käyttö

Nutrison jauheella voi korvata esimerkiksi maidon tai kerman ruoanlaitossa, sillä se sopii erinomaisesti pehmeiden ja nestemäisten ruokien rikastamiseen. Jauheesta voi valmistaa myös sekä makeita että suolaisia välipalajuomia.

Purkin mittalusikkaan mahtuu 5 g jauhetta (23 kcal). Muilla mitoilla lasket jauheen kulutusta seuraavasti:

| | |
|-----------------------|-------------------------------|
| 1 dl | = n. 50 g jauhetta (230 kcal) |
| 1/2 dl | = n. 25 g jauhetta (115 kcal) |
| 1 rkl (tasalaitainen) | = n. 7 g jauhetta (32 kcal) |
| 1 rkl (kukkurainen) | = n. 10 g jauhetta (46 kcal) |



Nutrison jauhe – pakkaus 860 g

Vinkkejä perusruokiin

1/2 dl Nutrison jauhetta annosta kohti rikastaa mukavasti seuraavia tuttuja ruokalajeja:

Puuro: Sekoita Nutrison tarvittavaan määrään vettä ja valmista puuro ohjeen mukaan.

Velli: Sekoita Nutrison noin puoleen desilitraan maitoa ja lisää seos velliin vasta loppuvaiheessa.

Peruna- tai kasvissose: Sekoita Nutrison noin 1/2 desilitraan vettä ja lisää annokseen maidon sijaan.

Kastikkeet: Sekoita Nutrison noin 1/2 desilitraan vettä ja lisää kastikkeeseen kerman sijaan.

Maitopohjaiset keitot: Sekoita Nutrison 1/2 desilitraan vettä. Lisää seos keittoon vasta loppuvaiheessa.

Muut keitot: Lihaliemipohjaisiin keittoihin voit lisätä Nutrisonia yllä olevien ohjeiden tapaan. Jos valmistat hapokkaita keittoja (esimerkiksi tomaattikeitto), sekoita valmis keitto vähitellen Nutrisonista ja vedestä valmistamaasi seokseen.

| | |
|---|------------------|
| <i>1/2 dl Nutrison jauhetta antaa lisää</i> | |
| Energiaa | 115 kcal/ 485 kJ |
| Proteiinia | 4,5 g |
| Rasvaa | 4,6 g |
| Hiihihydraatteja | 14 g |



Välipalavinkkejä

Lihaliemikuutiosta tai kuppikuuma-aineksista ja Nutrisonista syntyy mukavasti lämmittävä välipala, kun 1 rkl Nutrisonia sekoitetaan yhteen ruokalusikalliseen kylmää

vettä ja seos lisätään ohjeen mukaan valmistettuun liemeen.

Täyteläinen välipala syntyy myös lisäämällä ruokalusikallinen Nutrisonia jogurttiin tai viiliin.

Kinkku-purjotorttu mikrossa

- pohja:* 100 g voita tai margariinia
2 dl hiivaleipäjauhoja
1/2 tl suolaa
1 rkl vettä
- täyte:* 150 g palvikinkkua
pala purjoa
1 dl Nutrison jauhetta
1 dl vettä
1 kananmuna
3 dl juustoraastetta
riippaus paprikajauhetta
riippaus valkopippuria
1 tl kirveliä



Sekoita pehmeä rasva, jauhot ja suola. Lisää vesi ja sekoita taikinaksi. Painele taikina mikrouunin kestävän vuon pohjalle ja reunoille. Paista pohjaa mikrossa täydellä teholla noin 6 minuuttia. Kuutioi kinkku, viipaloi purjo. Levitä kinkkukuutiot ja purjorenkaat pohjan päälle. Sekoita Nutrison veteen ja lisää loput ainekset Nutrison-seokseen ja kaada se piirakan päälle. Kypsennä mikrossa täydellä teholla 10 minuuttia tai kunnes täyte on hyytynyt. Tarjoa vaikka iltapalaksi. Seuraksi sopii esimerkiksi raikas vihersalaatti.

Marjahyytelö diabeetikolle

- 3 dl maustamatonta jogurttia
2 dl marjoja (mustikoita, herukoita, mansikoita, vadelmia)
2 rkl hedelmäsokeria
1/2 dl Nutrison jauhetta
4 liivatelehteä



Liota liivatelehtiä kylmässä vedessä 10 minuuttia. Purista niistä vesi pois ja liuota liivate kiehuvaan vesitiilikkaan (n. 4 rkl). Yhdistä kaikki ainekset tasaiseksi seokseksi ja kaada annosmaljoihin. Koristele ja hyydytä jääkaapissa.

| | |
|------------------------|------------------|
| <i>Koko annoksesta</i> | |
| Energiaa | 460 kcal/1930 kJ |
| Proteiinia | 19 g |
| Hiilihydraatteja | 65 g |
| Rasvaa | 13 g |

Välipalajuomia yhdelle

Nutrison perusjuoma

1,2 dl kylmää vettä
40 g (n. 0,8 dl) Nutrison
jauhetta

Sirottale Nutrison veteen ja sekoita tasaiseksi esim. vatkaajalla. Juoma säilyy jääkaapissa vuorokauden.

| | | |
|------------------|------|-------------|
| Energiaa | 185 | kcal/775 kJ |
| Proteiinia | 7,4 | g |
| Rasvaa | 22,6 | g |
| Hiilihydraatteja | 7,3 | g |

Mansikkapirtelö

1 1/2 dl Nutrison perusjuomaa
n. 1/2 dl jäätelöä
1/2 dl mansikkasurvosta

Sekoita mansikkasurvos ja jäätelö perusjuomaan vatkaimen tai tehosekoittimen avulla.



| | | |
|------------------|------|--------------|
| Energiaa | 244 | kcal/1024 kJ |
| Proteiinia | 8,5 | g |
| Rasvaa | 29,2 | g |
| Hiilihydraatteja | 10,4 | g |

Mokkapirtelö

1 1/2 dl Nutrison perusjuomaa
1 1/2 rkl kaakaojuomajauhetta
1/2 rkl pikakahvijauhetta
2 rkl sokeria
3 rkl kermaa

Sekoita kaakaojuomajauhe, pikakahvijauhe ja sokeri perusjuomaan. Lisää lopuksi kerma.



| | | |
|------------------|------|--------------|
| Energiaa | 446 | kcal/1870 kJ |
| Proteiinia | 9,2 | g |
| Rasvaa | 65,5 | g |
| Hiilihydraatteja | 16 | g |

Luumujuoma

1 1/2 dl Nutrison perusjuomaa
1/2 dl luumusosetta liotetuista
luumuista
1 tl sokeria tai maun mukaan

Survo luumut soseeksi ja sekoita perusjuomaan. Lisää tarvittaessa sokeria. Luumujuoma sopii hyvin vatsan toimintahäiriöihin.

| | |
|------------------|------------------|
| Energiaa | 254 kcal/1065 kJ |
| Proteiinia | 8,1 g |
| Rasvaa | 38,9 g |
| Hiilihydraatteja | 7,3 g |

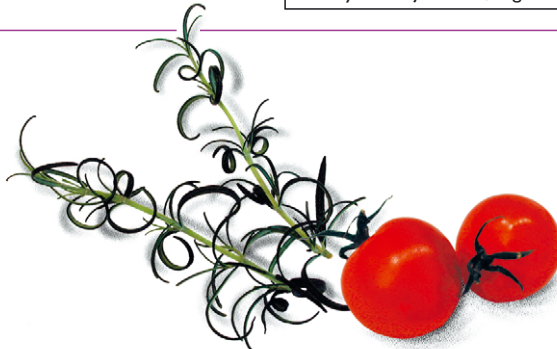


Tomaattijuoma

1 1/2 dl Nutrison perusjuomaa
1 1/2 dl tomaattimehua
suolaa, pippuria
pari tippaa tabascoa
tai Lea & Perrins saucea
tuoreita yrttejä
(esim. rosmariinia)

Sekoita tomaattimehu Nutrison perusjuomaan vähitellen. Mausta ja lisää pinnalle yrttejä.

| | |
|------------------|-----------------|
| Energiaa | 210 kcal/880 kJ |
| Proteiinia | 8,6 g |
| Rasvaa | 27,3 g |
| Hiilihydraatteja | 7,3 g |



FANTOMALT

Laktoositon, gluteeniton ja rasvaton Fantomalt on puhdasta energiaa hiilihydraatteina. Raaka-aineena on käytetty maissitärkkelystä, joten valmiste itsessään ei maistu makealta.



Fantomalt – pakkaus 900 g

Kinkkukiusaus (5 annosta)

- 200 g savu- tai keittokinkkua
- 500 g perunoita suikaleina (esim. pakastepussi peruna-sipulisekoitusta)
- 2 – 3 valkosipuliin kynttä
- 1 sipuli
- 2 dl kevytkermaa + 1/2 dl vettä + 10 mittalusikallista Fantomaltia
- 1/2 rkl vehnäjauhoa
- 1 tl suolaa
- ripaus valkoppippuria

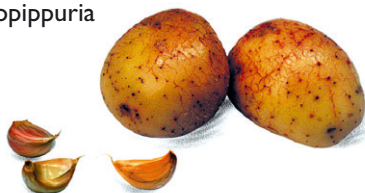
Fantomaltin käyttö

Fantomaltia annostellaan lisäenergian tarpeen mukaan. 100 g:ssa jauhetta on 380 kcal. Purkissa olevaan mittalusikkaan mahtuu 5 g jauhetta (n. 20 kcal).

Juomiin Fantomaltia voi lisätä sellaisenaan. Ruoanlaitossa Fantomalt sekoitetaan pieneen määrään kylmää tai kuumaa vettä ja seos lisätään ruokaan. Fantomaltia sisältävän ruoan voi myös kiehauttaa. Jälkiruokiin Fantomalt sekoitetaan ennen sokeirin lisäämistä, sillä Fantomalt lisää jonkin verran makeutta sokeriin yhdistettynä.

Perunat, kinkku ja sipulit ladotaan kerroksittain uunivuokaan. Fantomalt sekoitetaan pieneen määrään vettä, vehnäjauhot sekoitetaan kermaan ja molemmat seokset lisätään uunivuokaan perunoiden ja kinkkusuikeleiden päälle. Kypsennetään n. 200 asteessa 1 1/2 tuntia.

| | |
|------------------|------------------|
| Energiaa | 413 kcal/1735 kJ |
| Proteiinia | 19 g |
| Hiilihydraatteja | 63 g |
| Rasvaa | 17 g |



Fantomalt

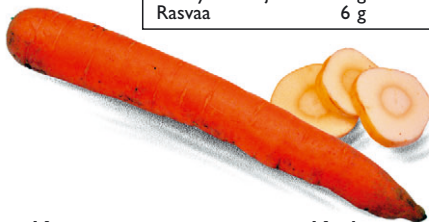
Jauheliha-tomaattikeitto

(5 annosta)

| | |
|------------|---|
| 200 g | jauhelihaa |
| 7 dl | vettä |
| 1 | lihaliemikuutio |
| 4 | keskikokoista perunaa |
| 50 g | palsternakkaa |
| 1 | iso porkkana |
| 1 purkki | tomaattisoseetta |
| 1 tl | suolaa |
| 10 mittal. | Fantomaltia |
| 1/2 dl | ruoanvalmistuskermaa + pieni määrä vettä |

Keitä ainekset kypsiksi ja soseuta ne sauvasekoittimella. Mausta keitto ja lisää viimeiseksi kermavesiseos, johon on lisätty Fantomalt. Kuumenna keitto.

| | |
|------------------|-----------------|
| Energiaa | 170 kcal/715 kJ |
| Proteiinia | 8 g |
| Hiilihydraatteja | 19 g |
| Rasvaa | 6 g |



Herkkupuuro (4 annosta)

| | |
|-----------|------------------|
| 2 | omenaa |
| 5 dl | vettä |
| 8 mittal. | Fantomaltia |
| 1 dl | puolukkasurvosta |
| 2 dl | kaurahiutaleita |
| 1/2 dl | sokeria |
| riippaus | suolaa |
| 1 tl | vaniljasokeria |

Kuori ja raasta omenat. Kiehauta vesi ja lisää siihen omenaraaste, puolukkasurvos sekä kaurahiutaleet koko ajan sekoittaen. Keitä noin 10 minuuttia. Lisää lopuksi pieneen vesitilkkaan sekoitettu Fantomalt. Mausta puuro ja tarjoile maidon kanssa.

| | |
|------------------|-----------------|
| Energiaa | 170 kcal/715 kJ |
| Proteiinia | 2,5 g |
| Hiilihydraatteja | 36 g |
| Rasvaa | 1,5 g |



Banaanipirtelö (2 annosta)

| | |
|-----------|--------------------|
| 100 g | kasvirasvajäätelöä |
| 2 dl | rasvatonta maitoa |
| 1 | banaani |
| 4 mittal. | Fantomaltia |

Sekoita Fantomalt maitoon. Yhdistä kaikki ainekset tehosekoittimessa tai sauvasekoittimella kuohkeaksi banaanipirtelöksi.

| | |
|------------------|-----------------|
| Energiaa | 206 kcal/865 kJ |
| Proteiinia | 5 g |
| Hiilihydraatteja | 34 g |
| Rasvaa | 5 g |

PROTIFAR

Gluteeniton, rasvaton, sakkaroositon ja vähälaktoosinen Protifar sisältää 90 % proteiinia. Proteiinilähteenä on biologiselta arvoltaan korkea maitoproteiini.



Protifar – pakkaus 225 g

Protifarin käyttö

Protifaria annostellaan lisäproteiinitarpeen mukaan. Se sopii erinomaisesti esimerkiksi maitopohjaisiin ruokiin, keittoihin ja soseisiin, levitteisiin ja jogurttiin.

Purkin mittalusikkaan mahtuu 2,5 g jauhetta (= 2,2 g proteiinia). Protifar sirotellaan pieneen määrään vettä tai muuta nestettä. Tasaiseksi sekoitettu liuos lisätään valmiiseen annokseen. Ruokaa ei voi keittää enää Protifarin lisäämisen jälkeen.



Helppo juustokastike (4 annosta)

- 1 purkki ruokakermaa
- 1 dl maitoa
- 125 g sulatejuustoa
- ripaus mausteita, esim. pippuria, basilikaa ym.
- 4 mittal. Protifaria

Kuumenna ruokakerma ja maito kattilassa. Lisää sulatejuusto ja sekoita koko ajan kunnes juusto on sulanut. Lisää mausteet ja Protifar vispilällä sekoittaen. Tarjoile esimerkiksi pastan ja lihapullien kanssa.

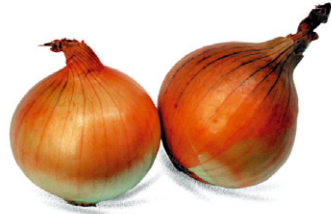
| | |
|------------------|-----------------|
| Energiaa | 200 kcal/840 kJ |
| Proteiinia | 10 g |
| Hiihihydraatteja | 4 g |
| Rasvaa | 17 g |

Suikalepata (4 annosta)

- 1 sipuli
 - 250 g porsaanpaistia suikaleina
 - 1 rkl rasvaa
 - 2 dl vettä
 - 1 tl suolaa
 - mausteita: esim. valkopippuria, paprikajauhetta, mustapippuria
- suurus:*
- 3/4 dl kermaa
 - 1 rkl vehnä jauhoja
 - 1 paprika
 - herkkusieniä, suolakurkkua paloina
 - 1/2 dl vettä
 - 4 mittal. Protifaria

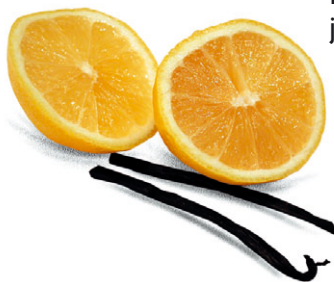
Ruskista liha ja sipuli. Lisää vesi ja mausteet. Hauduta kypsäksi noin 30 minuuttia ja lisää pannulle suurus, paprika, herkkusienet ja suolakurkkupalat. Sekoita loppuksi Protifar vesitilkkaan ja lisää seos valmiiseen ruokaan pannun ollessa vielä levyllä.

| | |
|------------------|-----------------|
| Energiaa | 210 kcal/880 kJ |
| Proteiinia | 8,6 g |
| Hiihihydraatteja | 27,3 g |
| Rasvaa | 7,3 g |



Piimähyytelö (5 annosta)

- 3 liivatelehteä
- 1 rkl sitruunamehua
- 5 dl rasvatonta piimää
- 1 dl kevytkermaa
- 5 mittal. Protifaria
- 1 dl sokeria
- 2 tl vaniljasokeria
- 3 dl hedelmiä paloina (esim. persikkaa, ananasta)



Liota liivatelehtiä kylmässä vedessä noin 5 minuuttia. Purista liivateet kuiviksi ja liuota kiehuvaan sitruunamehuun. Yhdistä piimä, sokerit ja hedelmäkuutiot sekä kermaan sekoitettu Protifar. Lisää liivate ohuena nauhana joukkoon ja sekoita hyvin. Jaa annoksiin ja hyydytä jääkaapissa muutama tunti ennen nauttimista. Koristele esimerkiksi kermavaahdolla ja hedelmänpaloilla.

| | |
|------------------|-----------------|
| Energiaa | 160 kcal/670 kJ |
| Proteiinia | 6 g |
| Hiilihydraatteja | 30 g |
| Rasvaa | 2 g |

Jogurttiaprikoosivahto

(6 annosta)

- 1 purkki maustamatonta jogurttia
- 1/2 dl rasvatonta maitoa
- 3 mittal. Protifaria
- 1 purkki aprikoosia (250 g)
- 1 dl sokeria
- 2 tl vaniljasokeria
- 2 valkuaista vaahdotettuna

Yhdistä jogurtti, aprikoosinpalat, sokerit ja maitoon sekoitettu Protifar. Vaahdota valkuiset ja yhdistä kova vahto jogurtitiseokseen varovasti nostellen. Koristele annokset aprikoosipaloilla ja tarjoile heti, jottei vahto ehdi laskeutua.

| | |
|------------------|-----------------|
| Energiaa | 150 kcal/630 kJ |
| Proteiinia | 3 g |
| Hiilihydraatteja | 30 g |
| Rasvaa | 1,5 g |

STIMULANCE MULTI FIBRE MIX

Gluteeniton Stimulance Multi Fibre Mix on kuuden ravintokuidun seos. Raaka-aineena käytetyt ravintokuidut ovat sekä liukenevia (inuliini, arabikumi, oligofruktoosi) että liukenemattomia kuituja (soijapolyysakkaridit, resistentti tärkkelys, selluloosa). Stimulance Multi Fibre Mix ei sisällä energi ravintoaineita.

Stimulance Multi Fibre Mixin käyttö

Ravintokuidut auttavat normalisoimaan suolen toimintaa. Suomalaisissa suosituksissa kehoitetaan syömään päivittäin yhteensä 25-35 g kuituja. Tarvittavan lisäkuidun määrä riippuu normaalista ruoasta saatavan kuidun määrästä, mutta aikuisen annostukseksi sopii 2-4 mittalusikallista kuituseosta päivässä.

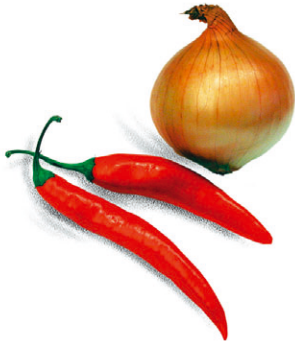
Stimulance Multi Fibre Mix -purkin mittalusikkaan mahtuu 5 g ravintokuitua, jota voidaan lisätä lähes mihin tahansa pehmeään tai nestemäiseen ruokaan ja juomaan. Yhdessä Nutri-sonin kanssa käytettynä kuituseos tekee ruoista sekä ravinto- että kuitupitoisia. Kuituseos soveltuu hyvin myös leivontaan. Seos lisätään aina kuiviin ainesosiin.



Stimulance Multi Fibre Mix
– pakkaus 400 g

Jauhelihapaistos (5 annosta)

| | | |
|---------------|-----------|------------------------------|
| Pohja: | 3 dl | vehnä jauhoja |
| | 5 mittal. | Stimulance Multi Fibre Mixiä |
| | 4 – 5 rkl | vettä |
| Täyte: | 300 g | jauhelihaa |
| | 2 | sipulia |
| | 1 rkl | rasvaa |
| | 1/2 dl | lihalientä |
| | 1/2 dl | kermaviiliä |
| | 2 rkl | sinappia |
| | 1 | paprika |
| | | suolaa, |
| | | cayennepippuria |
| | 1 dl | juustoraastetta |



Nypi jauhot, Stimulance ja rasva taikinaksi. Lisää vesi ja anna taikinan levätä noin tunti. Valmista sillä aikaa täyte. Ruskista hienonnetut sipulit jauhelihan kanssa. Lisää lihaliemi, johon on sekoitettu kermaviili ja sinappi. Suikaloi paprika ja lisää seokseen. Mausta suolalla ja pippurilla. Anna täytteen hautua pannulla noin 20 minuuttia. Painele taikina uunivuoran pohjalle ja reunoille. Pistele pohja haarukalla ja paista uunin keskiosassa 200 asteessa noin 15 minuuttia. Lisää täyte ja pinnalle ripoteltava juusto. Paista 250 asteessa kunnes juusto sulaa.

| | |
|------------------|------------------|
| Energiaa | 470 kcal/1975 kJ |
| Proteiinia | 18 g |
| Hiilihydraatteja | 29 g |
| Rasvaa | 32 g |
| Ravintokuitua | 7 g |

Tomaattinen kalakeitto

(5 annosta)

| | |
|-----------|-----------------------------------|
| 3 dl | vettä |
| 5 dl | tomaattimehua |
| 1 | kalaliemikuutio |
| 2 pussia | pakastevihanneksia (à 250 g) |
| 400 g | kalaa (tuoretta tai pakastekalaa) |
| 1 dl | paprikatäytteisiä oliiveja |
| 1 purkki | ranskankermaa |
| 5 mittal. | Stimulance Multi Fibre Mixiä |

Kiehauta vesi ja tomaattimehu kattilassa. Lisää liemikuutio ja vihannekset. Keitä noin 15 minuuttia. Lisää paloiteltu kala, oliivit ja ranskankerma. Sekoita ja anna hautua muutama minuutti. Lisää Stimulance valmiiseen keittoon.

| | |
|------------------|-----------------|
| Energiaa | 210 kcal/820 kJ |
| Proteiinia | 22 g |
| Hiilihydraatteja | 10 g |
| Rasvaa | 9 g |
| Ravintokuitua | 6 g |

Pannukakku

(uunipannullinen, n. 9 palaa)

| | |
|-----------|---------------------------------|
| 4 | munaa |
| 7 dl | kevytmaitoa |
| 3 1/2 dl | vehnä jauhoja |
| 5 mittal. | Stimulance Multi Fibre Mixiä |
| 1 rkl | sokeria |
| 1/2 tl | suolaa |
| 50 g | rasvaa |

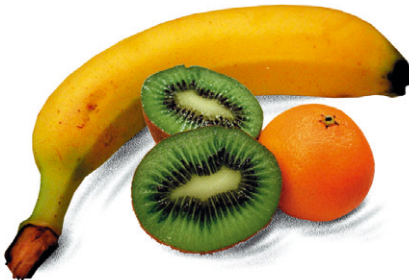
Riko munien rakenne kulhossa. Lisää maito ja jauhot, joihin on sekoitettu Stimulance, sokeri, suola ja sulatettu rasva. Anna taikinan turvota puolisen tuntia. Kaada taikina uunipannulle voidellun leivinpaperin päälle. Kypsennä 200 asteessa noin 25 minuuttia.

| | |
|------------------|-----------------|
| Energiaa | 195 kcal/820 kj |
| Proteiinia | 8 g |
| Hiilihydraatteja | 22 g |
| Rasvaa | 8 g |
| Ravintokuitua | 3,5 g |

Aamujuoma (2 annosta)

| | |
|-----------|---------------------------------|
| 2 | appelsiinia |
| 2 | kiiviä |
| 1 | banaani |
| 1 1/2 rkl | sokeria |
| 2 mittal. | Stimulance Multi Fibre Mixiä |

Purista appelsiineista mehu. Kuori ja paloittele kiivit ja banaani. Mittaa ainekset kulhoon ja soseuta ne sauvasekoittimella tai tehosekoittimella. Lisää Stimulance valmiiseen juomaan.



| | |
|------------------|-----------------|
| Energiaa | 164 kcal/690 kj |
| Proteiinia | 2 g |
| Hiilihydraatteja | 36 g |
| Rasvaa | 1 g |
| Ravintokuitua | 7 g |



Yleistä

Jaa päivittäinen ravintolisäannos eri aterioihin, jolloin kerta-annos ei tunnu liian suurelta.

Kelan korvattavuudet

Nutrison jauheen, Fantomaltin ja Protifarin hinnasta korvataan puolet ravinnonimeytymishäiriöistä kärsiville henkilöille (Kela-kortissa koodi 601).

Pakkauskoot

Nutrison jauhe 860 g
Fantomalt 900 g
Protifar 225 g
Stimulance Multi Fibre Mix 400 g

Säilytys

Avatut purkit säilytetään kuivassa paikassa, huoneenlämmössä (ei jääkaapissa). Avatussa purkissa oleva Nutrison on käyttökelpoista 4 viikkoa, kaikki muut jauheet säilyvät 6 viikkoa.

Myynti

Apteekit

NUTRICIA

Linnankatu 26 A, 20100 Turku, puh. (02) 274 4111, fax (02) 274 4100
info@nutricia.fi www.nutricia.fi