

OPPSKRIFTER MED **KETOCAL** 2,5:1 LQ VANILJE



Ketogen diett er en etablert medisinsk behandling som kun bør startes opp under oppfølging fra et erfarent behandlingsteam med lege, sykepleier og klinisk ernæringsfysiolog.

Denne brosjyren er til deg som har fått resept på KetoCal 2,5:1 LQ.

Nutricias produkter er registrerte næringsmidler til spesielle medisinske formål og skal brukes under medisinsk tilsyn.

NUTRICIA
KetoCal® 2.5:1 LQ
MCT Multi Fibre

FORORD

Vi har samlet noen oppskrifter med KetoCal 2,5:1 LQ til deg i dette heftet. Vi vet at det kan være vanskelig å ha tid og overskudd til å tilberede et diettmåltid, f.eks. hvis du er på farten eller har dårlig tid. Vi håper at disse oppskriftene vil falle i smak og kan gi inspirasjon.

Før du bruker oppskriftene er det viktig at du spør din klinisk ernæringsfysiolog om å tilpasse mengdene til dine behov. Oppskriftene har et beregnet næringsinnhold for ratio 2,5:1. De kan enten benyttes som et helt måltid eller inngå som en snack. Du kan tilberede flere porsjoner om gangen for å gjøre hverdagen enklere. Planlegg måltidene og sørg for at du har de ingrediensene som du skal bruke hjemme før du går i gang.

Bruk gjerne ulike krydder i dine måltider, f.eks. litt kanel på Ketoccino, det gir både variasjon og matglede.

KetoCal 2,5:1 LQ kan drikkes som den er eller inngå i en drikk som de som er vist i dette heftet. Den kan også gis i sonde. Produktet kan benyttes som eneste næringskilde fra 8 års alder.

Det kan være lurt å ha noen KetoCal 2,5:1 LQ i kjøleskapet. Da har du alltid noe tilgjengelig for uforutsette situasjoner. Hvis KetoCal 2,5:1 LQ ikke inngår i en varm drikk, smaker den best avkjølt. KetoCal 2,5:1 LQ kan benyttes inntil 24 timer etter åpning og oppbevares i kjøleskap.

God fornøyelse.

Hilsen Nutricia



FERSKENSHAKE

SLIK GJØR DU

Veil opp alle ingrediensene i en beholder og bland godt med en stavmikser. Serveres med en kvist frisk mynte eller sitronmelisse.

INGREDIENSER 1 PORSJON

KetoCal 2,5:1 LQ	g	200
Fersken	g	15
Rapsolje	g	4

RATIO

2,5:1

Næringsinnhold	kcal	349,4
Fett	g	32,7
Karbohydrater	g	3,9
Proteiner	g	9,1



AVOCADOSHAKE

SLIK GJØR DU

Skrell, veil opp og del avokadoen i terninger. Bland avocado, KetoCal 2,5:1 LQ og kremfløte i en beholder og bland det godt sammen med en stavmikser. Tilsett eventuelt kunstig søtningsmiddel etter behov.

INGREDIENSER 1 PORSJON

KetoCal 2,5:1 LQ	g	100
Avocado	g	30
Kremfløte	g	15

RATIO

2,5:1

Næringsinnhold	kcal	258,60
Fett	g	23,93
Karbohydrater	g	4,73
Proteiner	g	5,39



VARM SJOKOLADE- DRIKK MED HVIT SJOKOLADE

SLIK GJØR DU

Varm opp kakaosmør og den hvite sjokolade langsamt sammen med KetoCal 2,5:1 LQ til alt er oppløst (NB! må ikke kokes eller varmes i mikrobølgeovn). Dryss med litt kanel etter smak.

INGREDIENSER 1 PORSJON

KetoCal 2,5:1 LQ	g	194
Hvit sjokolade	g	5
Kakaosmør	g	6

RATIO		2,5:1
Næringsinnhold	kcal	378,07
Fett	g	35,29
Karbohydrater	g	5,13
Proteiner	g	9,01



KOKOSMELK- MANGO FRAPPÉ

SLIK GJØR DU

Bland kokosmelk, KetoCal 2,5:1 LQ og mango i biter i en beholder og bland det godt med en stavmikser. Fyll et stort drikkeglass med knust is og hell over blandingen.

INGREDIENSER 1 PORSJON

KetoCal 2,5:1 LQ	g	125
Kokosmelk	g	40
Rå mango	g	10
Knust is		

RATIO		2,5:1
Næringsinnhold	kcal	269,73
Fett	g	25,13
Karbohydrater	g	3,96
Proteiner	g	6,08



CHAI LATTE

SLIK GJØR DU

Kok opp vannet og tilsett teen og de lett knuste krydderne. La det trekke i 10 minutter. Hell teen gjennom en sil og fordel i to glass. Pisk KetoCal 2,5:1 LQ med en melkeskummer til den er kremet og hell den over de to glassene. Dryss evt. med litt kanel på toppen.

RATIO		2,5:1
Næringsinnhold	kcal	153
Fett	g	14,3
Karbohydrater	g	1,1
Proteiner	g	4,5

INGREDIENSER TIL EN STOR PORSJON

KetoCal 2,5:1 LQ g 100

TIL CHAI TE TRENGER DU

- 1 pose sort te (valgfri sort)
- 3 dl friskt kokt vann
- 1 kanelstang
- ½ ts ingefærpulver eller en liten bit ingefær etter ønske
- ½ ts kardemomme
- 4 nellikspiker

Næringsinnhold for Chai teen er ikke inkludert i beregningen.



SJOKOLADE MILKSHAKE

SLIK GJØR DU

Vei opp ingrediensene i en beholder og bland dem godt sammen med en stavmikser. Tilsett knust is og kunstig søtningsmiddel etter behov.

RATIO		2,5:1
Næringsinnhold	kcal	350,5
Fett	g	32,7
Karbohydrater	g	2,9
Proteiner	g	10,2

INGREDIENSER 1 PORSJON

KetoCal 2,5:1 LQ	g	200
Kakaopulver	g	5
Kremfløte	g	8



ISLATTE

SLIK GJØR DU

Lag en kopp espresso eller sterk kaffe. Tilsett kunstig søtningsmiddel etter behov. Skum den kalde KetoCal 2,5:1 LQ i en melkeskummer og hell den over kaffen. Tilsett isbiter og la den avkjøle seg.

INGREDIENSER 1 PORSJON

KetoCal 2,5:1 LQ	g	100
Espresso eller sterk kaffe	g	50
Isbiter		

RATIO		2,5:1
Næringsinnhold	kcal	153
Fett	g	14,3
Karbohydrater	g	1,2
Proteiner	g	4,6



KETTOCCINO

SLIK GJØR DU

Lag en kopp espresso eller sterk kaffe. Tilsett kunstig søtningsmiddel etter behov. Varm opp KetoCal 2,5:1 LQ (NB! må ikke kokes eller varmes i mikrobølgeovn) og skum den med en melkeskummer. Hell den over kaffen.

INGREDIENSER 1 PORSJON

KetoCal 2,5:1 LQ	g	100
Espresso	g	50

RATIO		2,5:1
Næringsinnhold	kcal	152
Fett	g	14,3
Karbohydrater	g	1,2
Proteiner	g	4,6

KETOCAL – EN HJELP TIL DEN KETOGENE DIETTEN

KetoCal produktserien er utviklet for å hjelpe deg med gjennomføringen av ketogen diett og er utviklet for å imøtekomme behovene og løse de potensielle utfordringene man kan møte. Med KetoCal kan du kjenne deg trygg på at ernæringsbehovene til deg eller ditt barn blir møtt mens dietten gjennomføres. KetoCal kan benyttes som komplett ernæring eller som et supplement til annen mat for å opprettholde ketose.

KetoCal inneholder en fettsyresammensetning som opprettholder ketosen og er tilsatt de langkjedete fettsyrene dokosaheksaensyre (DHA) og arakidonsyre (ARA). I tillegg inneholder KetoCal fiber som bidrar til å dekke det daglige fiberbehovet.

Nutricia tilbyr i tillegg produktene Liquigen, MCT oil og Calogen. Liquigen er en fettemulsjon som består av 50 % vann og 50 % fett (mellomkjedete fettsyrer). Den kan blandes i mat og drikke eller drikkes som den er. MCT oil består av 100 % MCT-fett og kan brukes som matolje i matlaging og baking. Kan også blandes i sondeernæring eller drikkes som den er. Calogen er en energirik fettemulsjon til energiberikning av kost og kan blandes i mat og drikke.



Nutricias produkter er registrerte næringsmidler til spesielle medisinske formål og skal brukes under medisinsk tilsyn.