



NUTRICIA
Monogen

OPPSKRIFTER: LAG NOE GODT MED MONOGEN

Denne brosjyren er til deg som har fått resept på Monogen.



LAG NOE GODT MED MONOGEN

Dette er et oppskriftshefte med retter hvor Monogen erstatter melk og/eller fløte. Heftet er til støtte og inspirasjon til deg som trenger å lage mat og finne oppskrifter for en som ikke tåler noe særlig "vanlig fett" i maten.

Monogen er en ernæringsmessig komplett spedbarnsernæring 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

- Egner seg som eneste næringskilde til spedbarn
- Egnet som tilskudd til barn over 1 år og voksne

Til kostbehandling 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 sondeemat eller brukes som ingrediens i mat og baking.

Sammen med barnets kliniske ernæringsfysiolog bestemmer dere hvilke oppskrifter som egner seg best til ditt barn.



Tilberedning av Monogen som drikke/melk

Bland 16,8 g pulver (3 måleskjeer pulver) med 90 ml vann til et sluttvolum på 100 ml. Vedlagte måleskje (10 ml) gir 5,6 g.

- 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). Når det gjelder eldre barn, er det ikke nødvendig å koke vannet dersom vannkvaliteten er god.
- Avkjøl vannet i minst 30 minutter til det føles temperet på innsiden av håndleddet. Hell den ønskede mengden vann i en sterilisert beholder. Pulver løses best når vannet holder 40°C.
- Tilsett anbefalt antall strøkne måleskjeer av pulveret i vannet.
- Visp eller rist kraftig til alt pulveret er oppløst.
- La det avkjøles til passe temperatur for spising. Sjekk at blandingen har rett temperatur ved å ta noen dråper på innsiden av håndleddet.
- Tilbered kun ett måltid om gangen. Rester av tilberedt drikke/melk i flasken som ikke brukes innen 1 time skal kastes. Blandingens må ikke varmes opp på nytt.

Næringsinnhold per 100 ml Monogen

74 kcal, 2,2 fett herav 1,8 g MCT-fett og 0,35 g LCT-fett, 2,2 g protein, 11,5 g karbohydrater.

TIPS!

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

SEMULEGRØT



1 porsjon à 2 dl

2 dl vann
2 ss semulegryn
7 måleskjeer Monogen-pulver
(40 g totalt)

Slik gjør du

Kok opp vannet. Visp inn grynen og la det småkoke under omrøring i 4–5 minutter til en grøt. Ta kjelen av platen og bland inn Monogen-pulver. Server med syltetøy.

Oppskriften gir (uten syltetøy)

245 kcal, 5,6 g fett herav 4,7 g MCT-fett og 0,9 g LCT-fett, 7,2 g protein, 41,4 g karbohydrater

TIPS!

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



GRØT AV HURTIGRIS

1 porsjon

100 ml vann
2 ss (12 g) hurtigris
3,5 måleskjeer Monogen-pulver

Slik gjør du

Kok opp vann, hell i risen og la det koke i 2–3 minutter til risene er ferdige. Ta kjelen av platen og bland inn Monogen-pulver. Server med frukturé eller bærsaas.

Oppskriften gir (uten syltetøy)

130 kcal, 2,6 g fett herav 2,1 g MCT-fett og 0,5 g LCT-fett, 3,3 g protein, 22,9 g karbohydrater

RISGRØT SOM "RISIFRUTTY"

1 porsjon

90 ml vann
15,6 g (3 måleskjeer) Monogen-pulver
2 ss (12 g) hurtigris
1 ts liquigen*
1/5 teskje vaniljesukker

*Liquigen er en fettemulsjon med høy andel MCT-fett.

Slik gjør du

Kok opp vannet, hell i hurtigrisen og la det småkoke i 2–3 minutter til risen er ferdig. Ta av kjelen og bland inn vaniljesukker, Liquigen og Monogen-pulver. Serveres kald eller varm med fruktpuré, bærsaas eller syltetøy.

Oppskriften gir (uten syltetøy)

142 kcal, 4,7 g fett herav 4,1 g MCT-fett og 0,6 g LCT-fett, 3,1 g protein, 21,5 g karbohydrater

VELLING



1 porsjon à 2 dl

2 dl vann
2 ts maisstivelse, f.eks. maizenna
7 måleskjeer Monogen-pulver (40 g totalt)
1,8 dl vann
ev. 2 ss fruktpuré, f.eks. pære, mango eller banan

Slik gjør du

Bland vann og maisstivelse. Kok opp og la det småkoke i ett minutt til det tykner. Visp inn Monogen-pulveret. Smaksett med et par spiseskjeer fruktpuré.

Oppskriften gir (uten fruktpuré)

212 kcal, 5,2 g fett herav 4,3 g MCT-fett og 0,9 g LCT-fett, 5 g protein, 36,2 g karbohydrater

MANGOSMOOTHIE



Slik gjør du

Visp sammen vann og maisstivelse. Kok opp og la det småkoke i ett minutt til det tykner. Visp inn Monogen-pulveret og fruktpuréen.

Oppskriften gir

212 kcal, 4,6 g fett herav 3,7 g MCT-fett og 0,9 g LCT-fett, 4,6 g protein, 38 g karbohydrater

1 glass

2 dl vann
1 ts maisstivelse, f.eks. maizenna
6 måleskjeer Monogen-pulver (34 g totalt)
1 dl fruktpuré, f.eks. mangopuré

TIPS!

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



FERSKEN-IS

Dette er grunnoppskriften, men det går an å variere denne i det uendelige. Bland inn andre frukter, smaksett med kardemomme eller kanel, hakk opp polkagriser – du bestemmer!



2 dl vann
1 ts maisstivelse, f.eks. maizenna
6 måleskjeer Monogen-pulver (34 g totalt)
1 ts vaniljesukker
1– 2 ss sukker (farin)
1 dl fruktpuré, f.eks. ferskenpuré

Slik gjør du

Visp sammen vann, maisstivelse, sukker og vaniljesukker. Kok opp og la det småkoke i ett minutt til det tykner. Visp inn Monogen-pulver og fruktpuré og la det avkjøles. Frys ned til iskrem i saftiformer. Rekker til 3–4 is avhengig av størrelsen på formene.

Oppskriften gir

291 kcal, 4,6 g fett herav 3,7 g MCT-fett og 0,9 g LCT-fett, 4,6 g protein, 57 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 strøkne måleskjeer Monogenpulver (40 g totalt)
60 g kyllingfilet + litt soyasaus
4 cherrytomater
salt og pepper etter smak

Slik gjør du

Skrell og skjær potetene i tynne skiver. Rens og strimle purren. Finhakk hvitløken.

Legg alt i en kjele og tilsett vann.

La det koke ca. 30 minutter, eller til potetene er møre. Bland suppen med blender eller stavmikser til den er helt jevn. Visp inn Monogen-pulveret. Sped med mer vann for en tynnere konsistens.

Skjær kyllingfileten i små biter. Stekes uten matfett på en teflonstekepanne til kyllingen er gjennomstekt. Drypp litt soyasaus over og bland godt sammen. Tilsett kyllingbitene i suppen. Skjær tomatene i skiver og server dem til suppen.

Smak til med salt og pepper.

Oppskriften gir

428 kcal, 6,5 g fett herav 4,3 g MCT-fett og 2,2 g LCT-fett, 25 g protein, 65 g karbohydrater

MAKARONISTUING

1-2 porsjoner

2 dl makaroni (ca. 100 g)
1 dl vann
3 strøkne måleskjeer Monogenpulver (17 g totalt)
0,75 ss hvetemel
0,5 ss MCT-olje (kan sløyfes)
salt og pepper
eventuelt litt muskat eller oregano (fersk eller tørket)

Slik gjør du

Kok makaronien som anvist på pakningen. Mens makaronien koker, bland sammen vann og hvetemel og la det koke opp til det tykner. Bland inn makaronien og Monogen-pulver. 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



TIPS!

Med litt tålmodighet og en teflonpanne kan du også steke små lapper eller minipannekaker med røren.

OVNSPANNEKAKE MED SYLTETØY

1-2 porsjoner

0,75 dl hvetemel (eller halvparten hvetemel og rugmel)
5 strøkne måleskjeer Monogenpulver (28 g totalt)
2 ts maisstivelse (f.eks. maizenna)
en klype salt
1,5 dl vann
2 eggehviter (pass på at bare hviten følger med)
MCT-fett til å smøre formen med

Slik gjør du

Sett stekeovnen på 225°C. Bland sammen alle tørre ingredienser. Visp inn vann og eggehvite. Smør en liten ildfast form, gjerne i teflon, for at pannekaken ikke skal sette seg fast. Hell i røren og bak den i midten av stekeovnen, til pannekaken har stivnet og fått en fin farge.

Oppskriften gir (uten syltetøy og grønnsaker)

287 kcal, 4,0 g fett herav 3 g MCT-fett og 1,5 g LCT-fett, 14,3 g protein, 47,9 g karbohydrater

Til serveringen:

Syltetøy og grønnsaker, f.eks. gulrot, brokkoli eller blomkål

POTETKAKER MED KÅLSALAT

1–2 porsjoner

0,5 dl hvetemel
(eller halvparten hvetemel og rugmel)
2 ts maistivelse (f.eks. maizenna)
en klype salt
1 dl vann
3 måleskjeer Monogen (17 g totalt)
2 eggehviter
(pass på at bare hviten kommer med)
2 dl revet, rå potet
MCT-olje til steking

Kålsalat

100 g spiss-, ny- eller hodekål
1,5 ts MCT-olje
1,5 ts eddik
0,5-1 ts oregano
litt salt og pepper

Slik lager du potetkakene

Bland mel, maizenna og salt. Visp inn vann, Monogen-pulver, eggehvite og revet, rå potet. Varm opp MCT-oljen i en teflonpanne. Stek små potetkaker. Serveres f.eks. med tyttebærsyltetøy og kålsalat.

Oppskriften gir

307 kcal, 2,9 fett herav 1,8 g MCT-fett og 1,1 g LCT, 15 g protein, 55 g karbohydrater

Slik lager du kålsalat

Strimle kålen fint med kniv eller mandolin. Bland olje, eddik, oregano, salt og pepper og bland med kålen. La kålsalaten stå litt før servering.

Oppskriften gir

80 kcal, 5,8 fett herav 5,8 g MCT-fett og 0 g LCT, 1,4 g protein, 4 g karbohydrater



POTETMOS



Slik gjør du

Skrell og skjær potetene i terninger. Kokes i ca. 15 minutter eller til bitene er møre. Hell av det meste av vannet. Strø over Monogen-pulver og mos til en fin stappe. Smak til med salt og pepper og eventuelt urter.

Oppskriften gir

309 kcal, 2,5 fett herav 1,8 g MCT-fett og 0,7 g LCT, 7,5 g protein, 61 g karbohydrater

1–2 porsjoner

4-5 poteter, gjerne melne (ca. 300 g)
3 strøkne måleskjeer Monogen-pulver (17 g totalt)
salt og pepper
ev. urter, f.eks. oregano

KREMET SØTPOTETSTAPPE

Passer godt til kokt torsk og tørristede kikerter og grønnsaker.



Slik gjør du

Skrell og skjær søtpoteten i terninger. Kokes i ca. 15 minutter eller til bitene er møre. Hell av det meste av vannet. Strø over Monogen-pulver og mos til en fin stappe. Smak til med salt og pepper og eventuelt urter.

Oppskriften gir

290 kcal, 2,2 fett herav 1,8 g MCT-fett og 0,6 g LCT, 6,4 g protein, 56,5 g karbohydrater

1–2 porsjoner

1 søtpotet (ca. 250 g)
3 strøkne måleskjeer Monogen-pulver (17 g totalt)
salt og sort pepper
ev urter, f.eks. oregano



Nutricia Norge AS

Drammensveien 123, 0277 Oslo

Tlf: 23 00 21 00

E-post: nutricia.amnno@nutricia.com

www.nutricia.no

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.