

NUTRICIA
Fortini +MiX
Multi Fibre

OPPSKRIFTER

Dette er et oppskriftshefte for deg som har fått Fortini +Mix Multi Fibre på resept fra lege eller klinisk ernæringsfysiolog.

.....



MED MANGO,
EPLE OG
GULROT*



*Inneholder: eple fra pulver 5%, gulrot i flak 5%, mangopuré og pasjonsfruktjuice i flak 4%.

HVA ER FORTINI +MIX MULTI FIBRE?

Fortini +Mix Multi Fibre er næringsdrikker og næringsmidler for spesielle medisinske behov for barn mellom 1 og 13 år, og brukes for å øke energi- og næringsinntaket ved sykdomsrelatert underernæring og hemmet vekst.

TIPS & RÅD

Fortini +Mix Multi Fibre kan oppbevares i romtemperatur, men mange foretrekker å drikke den kald. Rist alltid flasken godt før servering, hell gjerne opp i et mindre glass. Noen ganger kan det være vanskelig for barn å drikke opp den anbefalte mengden næringsdrikk, og da kan disse oppskriftene komme til nytte for variasjon og inspirasjon.

HUSK PÅ...

BRUK



Rådfør deg alltid med din lege eller kliniske ernæringsfysiolog om du bruker Fortini +Mix Multi Fibre som en del av en oppskrift, da oppvarming kan forandre produktets næringsinnhold.

ALLERGIER



Kontroller alltid innholdsfortegnelsen på ingrediensene du bruker i oppskriften. Ved allergier, spør lege eller klinisk ernæringsfysiolog om råd.

HOLDBARHET



Åpnet flaske kan oppbevares i kjøleskap i 24 timer.

MENGDE



Følg alltid mengden Fortini +Mix Multi Fibre som er anbefalt av barnets lege eller kliniske ernæringsfysiolog.

FRUKTIG KANELGRØT

🕒 7 minutter



Vanskelighetsgrad

👤 1 Porsjon



INGREDIENSER

- 1 flaske Fortini +Mix Multi Fibre (200 ml)
- 1 dl havregryn
- Kanel
- Eplemos
- Epler i skiver
- Melk



SLIK GJØR DU

1. Bland havregryn og Fortini +Mix Multi fiber i en liten kjele.
2. Varm opp under omrøring i ca 5 minutter på lav varme, uten å koke, til grøten tykner.
3. Ta grøten av varmen og hell over i en bolle.
4. Topp med kanel, eplemos eller eplebiter og server med melk.

OVERNIGHT OATS MED EPLE OG PEANØTTSMØR

🕒 5 min + 3 timer i kjøleskap 🧑🍳🧑🍳🧑🍳 Vanskelighetsgrad 🧑 1 Porsjon

INGREDIENSER

- 1 flaske Fortini +Mix Multi Fibre (200 ml)
- 1 dl havregryn
- 1 ss chiafrø
- Kanel (malt)

Forslag på topping:

- Rosiner
- Kanel
- Eplemos/eplebiter
- Peanøttsmør/honning



SLIK GJØR DU

1. Bland sammen alle ingrediensene; havregryn med Fortini +Mix Multi Fibre, chiafrø og litt malt kanel (for smakens skyld).
2. Dekk til og la stå i kjøleskap over natten, eller i minst 3 timer.
3. Server med valgfri topping som f.eks. rosiner, eple og kanel, eventuelt litt honning eller peanøttsmør for sødme.

GRESSKARSUPPE MED CURRY



35 minutter



Vanskelighetsgrad



2 Porsjoner

INGREDIENSER

- 1 flaske Fortini +Mix Multi Fibre (200 ml)
- ½ gul løk
- ½ ss olivenolje
- 200 g gresskar i biter
- ½ ts currypulver
- ½ grønnaksbuljongterning
- 1 dl vann

SLIK GJØR DU

1. Finhakk løk og hvitløk.
2. Varm oljen i en stor kasserolle.
3. Tilsett gresskarbitene og curry, stek i ca. 5 minutter på middels varme.
4. Tilsett buljongterningen og vann, og la dette koke opp.
5. Skru ned varmen og la det småputre i 20 minutter.
6. Blend suppen med en stavmikser til den er helt jevn.
7. Tilsett Fortini +Mix Multi Fibre og rør godt.
8. Server i 2 porsjonsskåler.



BANAN-SMOOTHIE



5 minutter



Vanskelighetsgrad



1 Porsjon



INGREDIENSER

- 1 flaske Fortini +Mix Multi Fibre (200 ml)
- 20 g yoghurt
- ½ banan



SLIK GJØR DU

1. Legg alle ingredienser i en høy skål.
2. Bruk stavmikser til du har en glatt smoothie.
3. Hell opp i glass og server.

RIS A LA MALTA MED SITRUS

 10 minutter



Vanskelighetsgrad



2 Porsjoner



INGREDIENSER

- ½ flaske Fortini +Mix Multi Fibre (200 ml)
- 1 ss ferskpresset sitron
- 1 dl ferdig risengrynsgrøt
- ½ dl vispet kremfløte
- 1-2 ts vaniljesukker
- Valgfri sitrusfrukt som topping

SLIK GJØR DU

1. Rør sammen Fortini +Mix Multi Fibre med sitronsaften.
2. Vend så den ferdige risengrynsgrøten og den piskede kremfløten i Fortini +Mix-blandingen.
3. Tilsett vaniljesukker etter smak.
4. Server i to fine skåler og topp med valgfri søt sitrusfrukt.



SØTE OG NØYTRALE SMAKER

Fortini Multi Fibre



Fortini Compact Multi Fibre



Mindre flaske, like mye næring*

INNEHOLDER FRUKT

Fortini +Mix Multi Fibre



NYHED!
MILD SMAG

+ Grønnsaker

Fortini Smoothie



Friske og syrlige smaker

Fortini Creamy Fruit



Spises med skje

*En flaske Fortini Compact Multi Fibre (125 ml) inneholder like mye energi, protein og karbohydrater som en flaske Fortini Multi Fibre (200 ml).

Fortini er næringsmiddel for spesielle medisinske behov ved kostbehandling av sykdomsrelatert underernæring og brukes i samråd med leger, klinisk ernæringsfysiolog eller apotekspersonell.

Fortini finnes i et bredt utvalg av smaker og konsistenser. Snakk med ditt barns lege eller kliniske ernæringsfysiolog om muligheten til å bruke næringsdrikker i matlagingen, som et komplement til måltid og mellommåltid.

Mer informasjon om næringsdrikker, oppskrifter og inspirasjon med Fortini finner du her:

 Instagram under @NutriciaNorge

 [nutricia.no](https://www.nutricia.no)

 **Fortini +Mix**
Multi Fibre