



NUTRICIA
Nutridrink®
Compact Protein

HVA ER NUTRIDRINK COMPACT PROTEIN?

Nutridrink næringsdrikker er flytende næring som inneholder karbohydrater, fett og proteiner, samt vitaminer og mineraler som kroppen trenger.

Nutridrink Compact er de mest energitette næringsdrikkene våre, og gir deg **maksimalt med energi**. De skiller seg fra andre næringsdrikker ved at det er mindre flasker som er lettere å håndtere.

Nutridrink Compact Protein har i tillegg et **høyt proteininnhold**. Protein er kroppens byggesteiner. Noen ganger har kroppen et økt behov for protein for å «bygge seg opp», som under eller etter sykdom.

Nutridrink Compact Protein brukes som tilskudd ved økt behov for protein og skal ikke benyttes som eneste kilde til ernæring.

Nutridrink Compact Protein smaker best avkjølt, kan fryses og benyttes som is krem, eller varmes opp (ikke kokes). **Nutridrink Compact Protein** kommer i hele elleve forskjellige gode smaker - for at du skal kunne variere eller bare finne din favoritt.

Vi har satt opp noen oppskriftsforslag til inspirasjon, slik at du kan variere ved å blande **Nutridrink Compact Protein** i enkle matretter.

Nutridrink er et registrert næringsmiddel til spesielle medisinske formål og skal brukes i samråd med helsepersonell.

DIGITAL KOKKEKVELD

Å bruke næringsdrikker i forbindelse med sykdom kan være utfordrende. Noen synes det er vanskelig å finne en smak som frister. Har du tenkt på at man kan berike maten med næringsdrikker- eller pulver? Kanskje vet du ikke helt hvordan du skal gjøre dette eller hvor du kan finne inspirasjon?

Kreftkompasset og Nutricia arrangerte i november 2023 en digital kokkekveld som inspirasjon til å bruke næringsdrikker i mat og drikke. Arrangementet var beregnet for både personer som har behov for næringsdrikker, og for pårørende. Dette arrangementet ble vist live på Facebook, og hvis du scanner QR-koden under kan du se opptaket av kokkekvelden.



KREFTKOMPASSET



PANNEKAKERULLER MED BÆRKREM

INGREDIENSER:

Pannekaker

- 1 fl. Nutridrink Compact Protein Nøytral
- 1 egg
- 1 dl hvetemel
- ½ dl melk
- En klype salt
- Matfett til steking

Bærkrem

- 2 dl kremfløte
- 1 dl frosne bringebær (eller andre bær du liker)
- 1 ss vaniljesukker
- Melis og/eller bær til pynt

FREM GANGSMÅTE:

1. Tin de frosne bærene i en dyp tallerken i mikrobølgeovnen i 1 min på halv effekt (350W). Mos bærene med en gaffel og bland i vaniljesukkeret. Sett til siden.
2. Hell Nutridrink Compact Protein Nøytral i en bolle. Tilsett egg, hvetemel, melk og salt. Visp sammen til en jevn røre.
3. Stek pannkakene i matfettet og legg opp på en tallerken. La de avkjøle seg litt.
4. Pisk fløten, og bland inn de meste bærene. Smør en klatt bærkrem på hver pannkake, rull sammen, og del på midten. Server gjerne med noen friske bær på toppen og dryss over melis.

Rådfør deg alltid med helsepersonell dersom du bruker Nutricia sine ernæringsprodukter som en del av en oppskrift, da varmebehandling kan endre næringsinnholdet i produktet.

BRINGEBÆR- OG BANANSMOOTHIE

INGREDIENSER:

- ½ moden banan
- ½ ss friskpresset sitronsaft
- 65 g frosne bringebær (eller andre bær du liker)
- 1 fl. Nutridrink Compact Protein Nøytral
- 75 ml naturell yoghurt

FREM GANGSMÅTE:

1. Kjør alle ingrediensene sammen i en blender til en jevn puré.
2. Settes i kjøleskapet frem til servering.
3. Kan serveres med friske bær på toppen.



HAVREGRYNSGRØT MED BÆR OG LINFRØ

INGREDIENSER

1 stk (125 ml) **Nutridrink Compact Protein Nøytral**

1 dl vann

1 dl havregryn

1 ss linfrø

½ krm salt

½ dl (30 gram) frosne tyttebær eller bringebær

1 ts vaniljesukker eller farin

Tilbehør: **1 dl** lettmelk

FREM GANGSMÅTE

1. Hell i Nutridrink Compact Nøytral, vann, havregryn, linfrø og salt i en liten kasserolle. Varm grøten på middels varme og rør om hele tiden (den kan lett brenne seg i bunnen). Kok grøten i ca. 3-4 minutter til den tykner.
2. Tin opp de frosne bærene i mikrobølgeovnen i 1 minutt på full effekt (750 W). Bland bærene med vaniljesukker.
3. Server grøten med de rørte bærene på toppen og med melk til.

Obs! Grøten kan ikke lages i mikrobølgeovn.

Tips! Linfrø kan byttes ut med f.eks. chiafrø, sesamfrø, solsikkefrø eller gresskarkjerner.



Rådfør deg alltid med helsepersonell dersom du bruker Nutricia sine ernæringsprodukter som en del av en oppskrift, da varmebehandling kan endre næringsinnholdet i produktet.

ISKAFFE

ca. 1,5 glass à 2 dl

75 ml kald kaffe

½ ss sukker

1 fl. **Nutridrink Compact Protein Mokka**

125 g fløteis med vanilje

Alle ingredienser kjøres sammen i en blender til en glatt puré og serveres straks.





Finn flere oppskrifter på
nutricia.no/oppskrifter
velg tilstand næringsdrikker

Nutricia c/o Danone AS

Drammensveien 123, 0277 Oslo

Tlf: 23 00 21 00

E-post: nutricia.amnno@danone.com

www.nutricia.no

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