

Fra helsepersonell til barn
med kumelkallergi

ENKLE OPPSKRIFTER – NEOCATE JUNIOR

Tilpasset barn med matallergi



NUTRICIA
Neocate®
Junior



MAT FOR BARN MED MATAALLERGI

Neocate Junior er et komplett, hypoallergent, aminosyrebasert ernæringsprodukt til kostbehandling av barn fra 1 år med kumelkallergi, multimatvareallergi og andre tilstander der en elementalkost er indikert. Neocate Junior kan drikkes slik den er eller brukes som erstatning for melk i matlaging og baking. Oppskriftene i denne brosjyren er ment for å gi inspirasjon og gjøre det enkelt å variere måltidene for barnet ditt med mataallergi. Dosering av Neocate Junior gjøres med den medfølgende måleskjeen. 1 måleskje tilsvarende en knapp matskje.

Oppskriftene i denne brosjyren er laget med Neocate Junior nøytral smak, men Neocate Junior finnes også med jordbærsmak og vaniljesmak.



Neocate Junior er næringsmiddel til spesielle medisinske formål og brukes ved kostbehandling av kumelkallergi, multimatvareallergi og andre indikasjoner hvor elementalkost er anbefalt. Skal brukes i samråd med lege eller klinisk ernæringsfysiolog. Merk at næringsverdien i Neocate kan forringes ved oppvarming.

For flere oppskrifter og tips:





Melkefrie scones

Gode små scones på en enkel røre som blandes raskt sammen.

12 PORSJONSBITER

8 DL HVETEMEL
¾ TS SALT
3 TS BAKEPULVER
9 MÅLESKJEER NEOCATE JUNIOR-PULVER
2 ½ DL VANN
1 DL FLYTENDE MELKEFRITT MATFETT

*Alternativ: Hvete-/glutenfri miks for den som ikke tåler hvete eller gluten

SLIK GJØR DU

Sett ovnen på 250 grader. Hell hvetemel, salt, bakepulver og Neocate Junior pulver i en bolle og rør om.

Bland inn vann og flytende, melkefri margarin. Rør sammen til en smidig deig. Del deigen i 12 stykker og form hver del til en flat bolle.

Stek midt i ovnen i ca. 10 minutter eller til sconsen har fått fin farge.

Server umiddelbart med melkefri margarin og godt pålegg som barnet tåler. Scones som blir til overs, kan fryses.

NÆRINGSINNHold - ETT PORSJONSBRØD BAKT MED HVETEMEL GIR

Energi 221 kcal	Protein 5,3 g	Jern 0,75 mg	Kalsium 48,1 mg	Vitamin D 0,34 µg
-----------------	---------------	--------------	-----------------	-------------------

Sjokoladedrikk

1 PORSJON

1 ½ DL VANN
3 MÅLESKJEER NEOCATE JUNIOR-PULVER
2 TS KAKAO
1 SS SUKKER
3 KRM VANILJESUKKER

SLIK GJØR DU

Kok opp halvparten av vannet sammen med kakao, sukker og vaniljesukker. Tilsett det resterende kalde vannet for å få en passende drikketemperatur.

Rør inn Neocate Junior pulveret og server i en kopp.

NÆRINGSINNHold - OPPSKRIFTEN GIR

Energi 193 kcal	Protein 3,9 g	Jern 1,7 mg	Kalsium 99 mg	Vitamin D 1,4 µg
-----------------	---------------	-------------	---------------	------------------





Små sprø pannekaker

Med to egg i røren blir pannekakene ekstra næringsrike.

7 SMÅ PANNEKAKER

1 DL HVTEMEL*
1 KLYPE SALT
9 MÅLESKJEER NEOCATE JUNIOR-PULVER
2 ½ DL VANN
2 EGG
MELKEFRITT MATFETT TIL Å STEKE I

SLIK GJØR DU

Hell mel, salt og Neocate Junior pulver i en bolle.
Tilsett vann og egg og visp sammen til en glatt blanding.
Stek pannekakene på middels varme. Bruk gjerne en litt mindre stekepanne, ettersom pannekakene er litt vanskeligere å holde sammen. Serveres med syltetøy eller noe annet godt. Pannekaker som er til overs kan fryses.

NÆRINGSINNHold - ÉN PANNEKAKE GIR

Energi 114 kcal	Protein 4,2 g	Jern 0,94 mg	Kalsium 51 mg	Vitamin D 1 µg
-----------------	---------------	--------------	---------------	----------------

Pannekaker uten egg

Pannekaker uten egg og melk? Javisst er det mulig!

5 SMÅ PANNEKAKER

2 DL HVTEMEL*
1 KLYPE SALT
2 TS BAKPULVER
9 MÅLESKJEER NEOCATE JUNIOR-PULVER
2 ½ DL VANN
2 SS FLYTENDE MELKEFRITT MATFETT
MELKEFRITT MATFETT TIL Å STEKE I

SLIK GJØR DU

Hell mel, salt og Neocate Junior pulver i en bolle.
Tilsett vann og visp sammen til en glatt blanding. Stek pannekakene på middels varme. Bruk gjerne en litt mindre stekepanne, ettersom pannekakene er litt vanskeligere å holde sammen. Serveres med syltetøy eller noe annet godt. Pannekaker som er til overs kan gjerne fryses.

NÆRINGSINNHold - ÉN PANNEKAKE GIR

Energi 178 kcal	Protein 4,5 g	Jern 1 mg	Kalsium 88 mg	Vitamin D 0.8 µg
-----------------	---------------	-----------	---------------	------------------

* Den som ikke tåler hvete eller gluten velger en hvete-/glutenfri miks.

Grøt med blåbær

Med blåbær blir grøten lekker lilla!

1-2 PORSJONER

0.75 DL HAVREGRYN

6 MÅLESKJEER NEOCATE JUNIOR

SLIK GJØR DU

Kok opp vann i en kjele. Tilsett blåbær, havregryn og salt og la det koke forsiktig i ca. 5 minutter. Rør om, slik at ikke grøten brenner seg fast. Rør til slutt inn Neocate Junior pulveret.

Serveres med bær eller syltetøy.

NÆRINGSINNHold - OPPSKRIFTEN GIR

Energi 333 kcal	Protein 10.3 g	Jern 3.8 mg	Kalsium 212 mg	Vitamin D 2.7 µg
-----------------	----------------	-------------	----------------	------------------



TIPS!

Prøv å bytte ut blåbær med bringebær.

Blåbærdrikk

1 GLASS

2 DL FERSKE BLÅBÆR, MOSTE

2 MÅLESKJEER NEOCATE JUNIOR-PULVER

0,6 DL VANN

SLIK GJØR DU

Lag blåbærmos av ferske blåbær. Tilsett vann og rist sammen i en flaske eller "shaker".

NÆRINGSINNHold - OPPSKRIFTEN GIR

Energi 125 kcal	Protein 3 g	Jern 1.2 mg	Kalsium 94 mg	Vitamin D 0.9 µg
-----------------	-------------	-------------	---------------	------------------

Smoothie i en fei

Like god med andre frukt- og bærpuréer - prøv deg frem til barnets favoritt.

1-2 PORSJONER

4,5 MÅLESKEJER NEOCATE JUNIOR-PULVER

1 ¼ DL VANN

1 DL FRUKTPURÉ (FEKS MANGO-BANAN)

ETT PAR JORDBÆR (VALGFRITT)

SLIK GJØR DU

Rist eller visp sammen ingrediensene og server.

NÆRINGSINNHOLD - OPPSKRIFTEN GIR

Energi 245 kcal	Protein 5.4 g	Jern 2.4 mg	Kalsium 162 mg	Vitamin D 2 µg
-----------------	---------------	-------------	----------------	----------------



Fruktis

Banan gir isen bra konsistens. Isen blir ekstra god med f.eks blåbær, bringebær, mango, fersken eller pære.

4 PINNEIS

½ BANAN

1 DL BÆR ELLER FRUKT I BITER

1 TS HONNING

4,5 MÅLESKEJER NEOCATE JUNIOR-PULVER

1 ¼ DL VANN

SLIK GJØR DU

Legg alt i en bolle og bland til en glatt røre med en stavmikser. Hell i pinneisformer og sett i fryseren i 3–4 timer, til de er gjennomfrosne.

NÆRINGSINNHOLD - ÉN IS GIR

Energi 74 kcal	Protein 1.3 g	Jern 0.55 mg	Kalsium 39 mg	Vitamin D 0.5 µg
----------------	---------------	--------------	---------------	------------------



Mellom-muffins

Perfekt som mellommåltid eller som snacks.

10 STK

2 DL HVETEMEL*
 1 DL HAVREGRYN*
 2 SS SUKKER
 1 TS BAKEPULVER
 ½ KRM SALT
 1 TS KANEL
 4,5 MÅLESKEJER NEOCATE JUNIOR-PULVER
 1 DL VANN
 ¾ DL RAPSOLJE
 2 DL FINREVNE GULRØTTER
 1 EGG
 10 MUFFINSFORMER

SLIK GJØR DU

Sett ovnen på 180 grader. Bland alle tørre ingredienser i en bolle. Tilsett vann, olje, gulrot og egg. Bland sammen til en røre som fordeles i muffinsformer. Hver form skal være halvfull.

Stek midt i ovnen i ca. 20 minutter eller til muffinsene har fått fin farge. Muffins som blir til overs, kan fryses.

* Den som ikke tåler havre, hvete eller gluten, bytter ut hvetemel med hvete-/glutenfri miks og havregryn med glutenfrie havregryn.

NÆRINGSINNHOLD - ÉN MUFFINS BAKT MED HVETEMEL GIR

Energi 144 kcal	Protein 3,1 g	Jern 0.65 mg	Kalsium 37 mg	Vitamin D 0.34 µg
-----------------	---------------	--------------	---------------	-------------------

Potetpannekake

Perfekt å fryse i porsjoner og ta frem når det passer.

EN FORM, CA 4 PORSJONER

5–6 POTETER (CA 400 G)
 2 DL HVETEMEL*
 0,5 TS SALT
 2 ½ DL NEOCATE JUNIOR-PULVER
 5 ½ DL VANN
 3 EGG
 MELKEFRITT MATFETT FOR Å SMØRE FORMEN
 TYTTEBÆRSYLTETØY

SLIK GJØR DU

Sett ovnen på 200 grader. Skrell og riv potetene grovt. Hell hvetemel, salt og Neocate Junior-pulver i en bolle. Tilsett vann og egg. Visp til en jevn røre. Tilsett de revne potetene.

Hell i en smurt ildfast form (ca. 25 x 35 cm) og stek midt i ovnen i 35 minutter, til pannekaken har stivnet og blitt gylden. Avkjøl og server med tyttebærsyltetøy og gode grønnsaker.

* Den som ikke tåler hvete eller gluten, velger en hvete-/glutenfri blanding.

NÆRINGSINNHOLD PER PORSJON

Energi 409 kcal	Protein 14,9 g	Jern 3.8 mg	Kalsium 181 mg	Vitamin D 3.2 µg
-----------------	----------------	-------------	----------------	------------------





MILD BLOMKÅLSUPPE: 2 PORSJONER

Den som vil kan legge til noe godt å "jage" i suppen, f.eks. pølsebiter, halve kjøttboller eller noe annet godt som barnet tåler å spise.

4 DL SUPPE

1 SS RAPSOLJE/MELKEFRI MARGARIN
1 SS FINHAKKET LØK
½ FINHAKKET HVITLØKSFEDD
2 ½ DL VANN
1/2 BLOMKÅL
9 MÅLESKJEER NEOCATE JUNIOR-PULVER
SALT OG HVIT PEPPER

SLIK GJØR DU

Varm opp margarin i en kjele. Brun løk og hvitløk og tilsett vann og blomkål kuttet opp i små biter. La koke i ca. 10 minutter til blomkålen er myk. Ta kjelen av platen og tilsett Neocate Junior pulveret. Miks til en glatt suppe med stavmikser. Smak til med salt og hvit pepper. Suppe som er til overs kan fryses.

NÆRINGSINNHOLD PER PORSJON

Energi 226 koal	Protein 6.5 g	Jern 2.2 mg	Kalsium 173 mg	Vitamin D 2,1 g
-----------------	---------------	-------------	----------------	-----------------

PASTAUS MED SKINKE

Sausen kan lett varieres med andre krydder og tilbehør.

3 DL SAUS

2 SS MELKEFRI MARGARIN
1 SS FINHAKKET LØK (VALGFRIIT)
2 SS HVETEMEL*
2 ½ DL VANN
9 MÅLESKJEER NEOCATE JUNIOR-PULVER
50 G RØKT SKINKE
OREGANO
SALT OG SVART PEPPER

SLIK GJØR DU

VARM OPP FETT I EN KJELE. BRUN LØKEN RASKT OG TILSETT MELET.
HELL OVER VANN OG NEOCATE JUNIOR PULVERET UNDER OMRØRING OG KOK OPP TIL SAUSEN HAR TYKNET. TILSETT SKINKE KLIPPET I STRIMLER OG SMAKSETT MED OREGANO, SALT OG SVART PEPPER.
SERVER MED NYKOKT PASTA OG FAVORITTGRØNN-SAKENE.
SAUS SOM BLIR TIL OVERS, KAN FRYSES.

*Alternativ: Den som ikke tåler hvete eller gluten, velger en hvete-/glutenfri blanding.

NÆRINGSINNHOLD PER PORSJON

Energi 582 koal	Protein 20.8 g	Jern 4.2 mg	Kalsium 289 mg	Vitamin D 6.2 g
-----------------	----------------	-------------	----------------	-----------------



TIPS!

Lag kokt torsk med egg- og persillesaus ved å erstatte skinke og oregano med hakket, kokt egg og persille, og server med kokt torsk.

NEOCATE JUNIOR

– VED KOMPLEKS MATALLERGI

Måleskjeer	Vann	Ca. totalt volum
1 (73 g)	30 ml	35 ml
3 (219 g)	90 ml	105 ml
10(73 g)	300 ml	350 ml

Produktet kan oppkonsentreres i samråd med behandlende helsepersonell.



Utforsk flere
oppskrifter her

Neocate Junior kan kjøpes på apotek. Fås på blå resept.

Neocate Junior er næringsmiddel til spesielle medisinske formål og brukes ved kostbehandling av kumelkallergi, multimatvareallergi og andre indikasjoner hvor elementalkost er anbefalt. Skal brukes i samråd med lege eller klinisk ernæringsfysiolog.

Nutricia c/o Danone AS

Drammensveien 123, 0277 Oslo

Tlf: 23 00 21 00

E-post: nutricia.amnno@danone.com

www.nutricia.no

**NUTRICIA**
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION