

NUTRICIA
Nutrison
Powder

A white tub of Nutrison Powder is shown on the left. In the foreground, a glass of pink smoothie is topped with fresh strawberries and blueberries. To the right, another tub of Nutrison Powder is tilted, showing its label. A small metal scoop filled with powder sits on the surface between the tubs. The background is softly blurred, showing more of the tubs and some greenery.

NUTRICIA
Nutrison
Powder

Powder

Revisiokussellisesti täysipainoinen, kuitu- ja B6-rikas ravintovalmiste.
Käytetään täysinäisenä ravitsemuksellisesti täysin täydellisenä ravintona.
Käytetään täysinäisenä ravintona.
Käytetään täysinäisenä ravintona.
Gluteenittömä ja lakti. erättävä.
Välillä, jeezelnä sovelletaan.
Käytetään täysinäisenä ravintona.
Dieta minerali completă
orală p^o sonda.

KRYDDA MED MER
ENERGI OCH NÄRING

NUTRICIA
Nutrison
Powder

Hej!

Den här lilla receptsamlingen innehåller enkla inspirerande rätter gjorda med Nutrison Powder. Alla recept är beräknade på en portion om ej annat står angivet. Nutrison Powder är ett komplett berikningspulver som kan användas för att höja energi- och näringsinnehållet i maten.

Såklart går det även bra att variera recepten efter tycke och smak. Hör gärna av er till info@nutricia.com med synpunkter och önskemål om nya recept.



FRUKOST/MELLANMÅL

LUNCH/MIDDAG

ENKLA RÄTTER

DESSERT

Café au Lait



- 1 dl nybryggt kaffe
- 1 dl mjölk
- ½ dl Nutrison Powder
- 2 tsk socker

Tillvägagångssätt

1. Häll Nutrison Powder i en kopp
2. Tillsätt kaffe och mjölk
3. Rör om till dess pulvret är löst

Tips! Servera gärna med en klick grädd

Näringsvärde per portion

Energi	200 kcal
Protein	8 g
Fett	7 g
Kolhydrater	26 g



FRUKOST/MELLANMÅL

LUNCH/MIDDAG

ENKLA RÄTTER

DESSERT

Varm choklad



- 2 dl mjölk
- ½ dl Nutrison Powder
- 2 tsk socker
- 1 tsk kakao

Tillvägagångssätt

1. Blanda kakao och socker med uppvärmd mjölk i en kopp
2. Tillsätt Nutrison Powder och rör om tills dess pulvret är helt löst

Tips! Servera gärna med en klick grädd

Näringsvärde per portion

Energi	270 kcal
Protein	12 g
Fett	10 g
Kolhydrater	40 g

A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with a thick, white, creamy substance, likely a dessert or snack. The bowl is topped with a generous amount of finely ground brown powder, possibly cinnamon or cocoa. A silver spoon is visible on the right side of the bowl. The bowl has a decorative pattern of small, dark, circular motifs on its exterior. The background is a plain, light-colored surface.

FRUKOST/MELLANMÅL

LUNCH/MIDDAG

ENKLA RÄTTER

DESSERT

Risgrynsgröt



250 g färdig risgrynsgröt

½ dl Nutrison Powder

2 msk vispgrädde

1 ½ dl mjölk

Kanel och socker

Tillvägagångssätt

1. Blanda i Nutrison Powder och grädde i gröten
2. Värm till rätt temperatur
3. Servera med mjölken

Tips! Strö lite socker och kanel över gröten

Näringsvärde per portion

Energi 535 kcal

Protein 18 g

Fett 27 g

Kolhydrater 54 g

Two glasses of pink smoothie are shown on a wooden surface. The smoothie has a frothy top and small red specks. Several fresh raspberries are scattered in the foreground. The background is a plain, light-colored wall.

FRUKOST/MELLANMÅL

LUNCH/MIDDAG

ENKLA RÄTTER

DESSERT

Frukt- och bärdrink



- 1 dl yoghurt 3% (naturell eller vanilj)
- 50 g mixad eller mosad färsk, fryst eller konserverad frukt och bär
- 1 msk socker
- 1 msk vispgrädde
- 1 msk Nutrison Powder

Tillvägagångssätt

1. Rensa/skölj/tina frukten och bären
2. Mixa ihop samtliga ingredienser

Näringsvärde per portion

Energi 225 kcal

Protein 5 g

Fett 11 g

Kolhydrater 26 g



FRUKOST/MELLANMÅL

LUNCH/MIDDAG

ENKLA RÄTTER

DESSERT

Berikning av sås, soppa och gryta

För 6 stycken smörkulor

1 dl Nutrison Powder

½ dl flytande margarin 80%

Tillvägagångssätt

1. Blanda Nutrison Powder med flytande margarin
2. Forma små kulor
3. Rör ner smörkulorna i varm vätska strax innan servering.

Använd 3 stycken kulor per portion vid berikning av sås, soppa eller gryta.

Näringsvärde per portion		Exempel, ½ port. huvudrätt*	¾ port + berikning
Energi	285 kcal	330 kcal	615 kcal
Protein	4 g	24 g	28 g (18 E%, rek. 15-20 E%)
Fett	24 g	14 g	38 g (56 E%, rek. 40-50 E%)
Kolhydrater	13 g	25 g	38 g (25 E%, rek. 25-45 E%)

* Räknat på 70 g skinkstek, 120 g gräddsås, 75 g kokt potatis och 40 g kokta morötter. Portionsstorleken motsvarar portionsstorlek vid E-kost (energi- och proteinrik kost). E-kost är grundkosten för personer med nedsatt aptit, som är undernärda eller befinner sig i riskzonen för att bli undernärda.



FRUKOST/MELLANMÅL

LUNCH/MIDDAG

ENKLA RÄTTER

DESSERT

Fylligt potatismos



- 1 port. potatismos
- 2 msk Nutrison Powder
- 1 msk flytande margarin

Tillvägagångssätt

1. När potatismoset är klart, blanda i Nutrison Powder
2. Rör i flytande margarin

Tips! Tillsätt Nutrison Powder i färdigt potatismos: 2 msk Nutrison Powder blandat med lite vatten - blanda i potatismoset.

Näringsvärde per portion*

Energi 320 kcal

Protein 6 g

Fett 16 g

Kolhydrater 36 g

*Beräknat på pulverpotatismos



FRUKOST/MELLANMÅL

LUNCH/MIDDAG

ENKLA RÄTTER

DESSERT

Omelett, grundsmet



2 st ägg

2 msk vispgrädde

2 msk Nutrison Powder

Salt och peppar

Smör eller flytande margarin till stekning

Tillvägagångssätt

1. Vispa ihop ägg, grädde, Nutrison Powder
2. Tillsätt salt och peppar
3. Smält smör/margarin i en stekpanna och håll i smeten

Omeletten är färdig när äggsmeten stelnat, men fortfarande är lite krämig

Tips! Tillsätt skinka/ost i omelettsmeten. Servera med lite sallad.

Näringsvärde per portion

Energi 330 kcal

Protein 14 g

Fett 25 g

Kolhydrater 9 g



FRUKOST/MELLANMÅL

LUNCH/MIDDAG

ENKLA RÄTTER

DESSERT

Risgrynspudding



250 g färdig risgrynsgröt

½ dl Nutrison Powder

2 msk vispgrädde

1 ½ dl mjölk

Kanel och socker

+ 1 ägg

Ev. 1 msk russin

Tillvägagångssätt

1. Blanda i Nutrison Powder och grädde i gröten
2. Tillsätt ett ägg
3. Grädda i ugn i ca 30 minuter på 200 grader

Tips! Blanda ner 1 msk russin i gröten innan gräddning

Näringsvärde per portion

Energi 610 kcal

Protein 25 g

Fett 32 g

Kolhydrater 54 g



FRUKOST/MELLANMÅL

LUNCH/MIDDAG

ENKLA RÄTTER

DESSERT

Kräm



- 1 ¼ dl kräm
- 2 msk Nutrison Powder
- 1 msk vatten

Tillvägagångssätt

1. Blanda Nutrison Powder med vattnet så att det löser sig
2. Vispa ner Nutrison Powder blandningen i krämen

Tips! Servera gärna med en klick grädd

Näringsvärde per portion

Energi 150 kcal

Protein 3 g

Fett 3 g

Kolhydrater 28 g



FRUKOST/MELLANMÅL

LUNCH/MIDDAG

ENKLA RÄTTER

DESSERT

Chokladpudding



1 ¼ dl chokladpudding (gjord på pulver som blandas med mjölk)

2 msk Nutrison Powder

Tillvägagångssätt

1. Blanda chokladpuddingen enligt anvisningar på förpackningen
2. Vispa ner Nutrison Powder
3. Håll upp i serveringskål
4. Låt stå kallt 10-15 minuter

Tips! Servera gärna med en klick gräddde och färska bär

Näringsvärde per portion

Energi 205 kcal

Protein 7 g

Fett 6 g

Kolhydrater 30 g



FRUKOST/MELLANMÅL

LUNCH/MIDDAG

ENKLA RÄTTER

DESSERT

Vispgrädde



Ca 4 portioner

- 1 dl grädde
- 2 msk Nutrison Powder
- 1 nypa socker

Tillvägagångssätt

1. Blanda Nutrison Powder med grädden
2. Häll i sockret
3. Vispa till önskad konsistens

Näringsvärde per portion

Energi	114 kcal
Protein	1 g
Fett	10 g
Kolhydrater	4 g

Powder

Starktärningspulver
Innehåller naturligt sötningsmedel
Innehåller naturligt sötningsmedel
Innehåller naturligt sötningsmedel
Innehåller naturligt sötningsmedel



FRUKOST/MELLANMÅL

LUNCH/MIDDAG

ENKLA RÄTTER

DESSERT



Vaniljsås



Använd gärna färdig vispbar vaniljsås för en fluffigare konsistens.

½ dl vaniljsås

2 msk Nutrison Powder

Tillvägagångssätt

1. Blanda Nutrison Powder med vaniljsåsen
2. Vispa till önskad konsistens

Tips! Servera vaniljsåsen till äpplekaka eller till färska bär

Näringsvärde per portion

Energi	120 kcal
Protein	4 g
Fett	4 g
Kolhydrater	16 g



FRUKOST/MELLANMÅL

LUNCH/MIDDAG

ENKLA RÄTTER

DESSERT

Äppelkaka



Ca 6 portioner

2-3 äpplen

3 ägg

2 ¼ dl socker

150 g smält margarin

2 ½ dl vetemjöl

½ tsk bakpulver

2 dl Nutrison Powder

Tillvägagångssätt

1. Smörj och bröa en bakform
2. Vispa socker och ägg riktigt poröst
3. Blanda ihop mjöl, bakpulver och Nutrison Powder i en skål
4. Vänd försiktigt ner mjölblandningen i smeten
5. Tillsätt det smälta margarinet
6. Häll smeten i formen
7. Kärna ur äpplena och skär dem i klyftor
8. Placera äppelklyftorna ovanpå smeten
9. Grädda ca 1 tim i 175 grader
10. Täck med ugnsfolie efter ca 30 min

Näringsvärde per portion

Energi 505 kcal

Protein 9 g

Fett 23 g

Kolhydrater 64 g



NUTRISON® POWDER

Nutrison Powder är ett näringsmässigt komplett berkningspulver för att höja energi- och näringsinnehållet i maten och som även kan användas som sondnäring.

Omvandlingstabell för Nutrison Powder

- för hjälp vid beräkning av egna favoritrecept.

Volym pulver	Vikt g	Energi kcal/kj	Protein g	Fett g	Kolhydrat g
1 skopa	4	20/80	1	1	2
1 msk	7	30/130	1	1	4
2 msk	14	60/270	3	3	8
½ dl	23	110/450	4	4	13
1 dl	45	210/870	8	8	25
2 dl	90	420/1750	17	16	51

Det säkraste sättet att få en exakt mängd är att väga pulvret.

Vid osäkerhet gällande dosering, rådgör alltid med dietist.



NUTRICIA
Nutrison
Powder

Beställningsinformation

	Best. nr	Antal/förp.
Nutrison Powder	295279	1 burk à 860 g

E-post: order@nutricia.com • Webbshop: www.nutricia.se/order

Tel: 08-24 15 30 • Fax: 019-766 23 30

En dags exempel

Utan berikning med Nutrison Powder

Frukost

Café au lait

½ smörgås med ost

220 kcal, 9 g protein

Lunch

½ port. huvudrätt

330 kcal, 24 g protein

Chokladpudding

140 kcal, 4 g protein

Mellanmål

Kaffe

Konserverad frukt med vaniljsås

154 kcal, 2 g protein

Middag

Omelett med skinka och grönsaker

350 kcal, 27 g protein

Mellanmål

Frukt- och bärdrink

170 kcal, 4 g protein

1364 kcal, 70 g protein

Berikning med Nutrison Powder

Frukost

Café au lait med Nutrison Powder

½ smörgås med ost

330 kcal, 13 g protein

Lunch

½ port, huvudrätt berikad med Nutrison Powder
och flytande margarin

615 kcal, 28 g protein

Chokladpudding berikad med Nutrison Powder

205 kcal, 7 g protein

Mellanmål

Kaffe

Konserverad frukt med vaniljsås berikad med
Nutrison Powder

219 kcal, 4,5 g protein

Middag

Omelett med skinka och grönsaker berikad med
Nutrison Powder

413 kcal, 29,5 g protein

Mellanmål

Frukt- och bärdrink med Nutrison Powder

225 kcal, 5 g protein

2007 kcal, 87 g protein

Nutrison Powder som sondnäring

Vid vissa tillfällen, som under en resa, kan det vara praktiskt att kunna tillreda sondnäring med hjälp av pulver då det blir mindre att packa. Nutrison Powder, som är ett komplett berikningspulver, kan användas som sondnäring.

Sondnäringen tillreds enligt anvisning nedan:

- Häll kokt, avsvolat vatten i en steril bägare.
- Tillsätt Nutrison Powder i erfordrad mängd.
- Rör om tills pulvret löst sig helt.
- Vid aseptisk hantering är hängtiden i rumstemperatur högst 4 timmar.

Slutvolym 100 ml

Energi	Vatten (ml)	Nutrison Powder (g)	Antal skopor (à 4,3 g)
1 kcal/ml	85	21,5	5
1,5 kcal/ml	77,5	32,3	7,5

Slutvolym 500 ml (förslagsvis för Flocare Container)

Energi	Vatten (ml)	Nutrison Powder (g)	Antal skopor (à 4,3 g)
1 kcal/ml	425	107,5	25*
1,5 kcal/ml	388	161,5	37,5**

* Motsvarar ca 2,4 dl pulver

** Motsvarar ca 3,6 dl pulver

Volym sondnäring	Energi kcal	Protein g	Fett g	Kolhydrat g
-----------------------------	------------------------	------------------	---------------	--------------------

100 ml 1 kcal/ml	100	4	3,9	12,1
---------------------	-----	---	-----	------

100 ml 1,5 kcal/ml	150	6	5,9	18,2
-----------------------	-----	---	-----	------

500 ml 1 kcal/ml	500	19,9	19,6	60,6
---------------------	-----	------	------	------

500 ml 1,5 kcal/ml	750	29,9	29,4	89,3
-----------------------	-----	------	------	------



NUTRICIA
Nutrison
Powder

Nutricia Nordica AB

Tel: 08-24 15 30

info@nutricia.se • www.nutricia.se