



KRYDDA MED MER ENERGI OCH NÄRING

 **NUTRICIA**
Nutrison
Powder

Hej!

Den här lilla receptsamlingen är till för dig som är hälso- och sjukvårdspersonal och innehåller enkla inspirerande rätter gjorda med Nutrison Powder. Alla recept visar på ett ungefärligt näringsvärde per portion om inget annat står angivet.

Hoppas det smakar!



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 grädde

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, creamy rice porridge. The porridge is topped with a generous dusting of brown cinnamon powder and small black specks of pepper. A silver spoon is partially submerged in the porridge on the right side. The bowl has a dark blue or black geometric pattern on its exterior, visible at the bottom. Overlaid on the left side of the image are four semi-transparent purple rectangular buttons with white text, each containing a meal category in Swedish and English.

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

A photograph of two clear glass tumblers filled with a thick, pink smoothie. The smoothie has a slightly grainy texture, suggesting it contains fruit pulp. In the foreground, several fresh raspberries are scattered on a light-colored wooden surface. 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 häll 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 serveringsskål
4. Låt stå kallt 10-15 minuter

Tips! Servera gärna med en klick grädd 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



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 berikningspulver för att höja energi- och näringsinnehållet i maten och som även kan användas som sondnärning.

Nutricias produkter är livsmedel för speciella medicinska ändamål avsedda att användas under inrådan av sjukvårdspersonal.

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.



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	Berikning med Nutrison Powder
Frukost Café au lait ½ smörgås med ost <i>220 kcal, 9 g protein</i>	Frukost Café au lait med Nutrison Powder ½ smörgås med ost <i>330 kcal, 13 g protein</i>
Lunch ½ port. huvudrätt <i>330 kcal, 24 g protein</i> Chokladpudding <i>140 kcal, 4 g protein</i>	Lunch ½ port. huvudrätt berikad med Nutrison Powder och flytande margarin <i>615 kcal, 28 g protein</i> Chokladpudding berikad med Nutrison Powder <i>205 kcal, 7 g protein</i>
Mellanmål Kaffe Konserverad frukt med vaniljsås <i>154 kcal, 2 g protein</i>	Mellanmål Kaffe Konserverad frukt med vaniljsås berikad med Nutrison Powder <i>219 kcal, 4,5 g protein</i>
Middag Omelett med skinka och grönsaker <i>350 kcal, 27 g protein</i>	Middag Omelett med skinka och grönsaker berikad med Nutrison Powder <i>413 kcal, 29,5 g protein</i>
Mellanmål Frukt- och bärdrink <i>170 kcal, 4 g protein</i>	Mellanmål Frukt- och bärdrink med Nutrison Powder <i>225 kcal, 5 g protein</i>
1364 kcal, 70 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, avsvalnat 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.

** När man använder sig av pulverbaserad sondnäring ska man se till att pulvret är helt upplöst och homogent, både före och under administrering av näringen.*

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 Nordica AB

Tel: 08-24 15 30

info@nutricia.se • www.nutricia.se