

A glass of milk with a lemon slice and a mint leaf. The glass is partially filled with milk, and a slice of lemon is perched on the rim. A small mint leaf is floating in the milk. The background is a wooden surface.

RECEPT MED FORTIMEL COMPACT NEUTRAL

 **NUTRICIA**
Fortimel®
Compact

Denna receptbroschyr är framtagen i första hand med tanke på patienter som har svårt att få i sig tillräckligt med energi och protein. Här finns enkla recept som gör det lätt att variera måltiderna, samtidigt som de innehåller extra energi och näring. Idén till denna receptbroschyr kommer från dietisterna Rakel Melki Joseph, Marina Olai och Eva Pettersson och recepten har provlagats, näringsberäknats och fotograferats av dietist Sara Ask.

Fortimel Compact Neutral är ett livsmedel för speciella medicinska ändamål och används under medicinsk övervakning. Observera att näringsvärdet i Fortimel Compact Neutral kan försämrats vid upphettning.



Tzatziki

2 portioner



10 cm gurka
½ dl Fortimel Compact Neutral
1½ dl turkisk yoghurt (10 % fett)
ca 1 pressad vitlöksklyfta
en nypa salt

Gör så här:

1. Riv gurkan grovt med rivjärn och pressa ur överflödigt vätska.
2. Blanda Fortimel Compact Neutral och yoghurt i en skål.
3. Rör ner den rivna gurkan.
4. Tillsätt pressad vitlök och salt efter smak.

Näringsinnehåll, totalt (beräknat på turkisk yoghurt med 10 % fetthalt):

Energi 290 kcal

Protein 10 g

Kolhydrater 24 g

Fett 17 g

Näringsinnehåll, per portion (beräknat på turkisk yoghurt med 10 % fetthalt):

Energi 145 kcal

Protein 5 g

Kolhydrater 12 g

Fett 9 g



Ayran

1 portion



½ dl Fortimel Compact Neutral

½ dl turkisk yoghurt (10 %)

1 dl vatten

en nypa salt

mynta och/eller citron (kan uteslutas)

Gör så här:

1. Blanda Fortimel Compact Neutral och yoghurt i ett glas. Tillsätt vatten, lite i taget och vispa runt med till exempel en gaffel så allt blandas.
2. Smaka av med salt och eventuellt mynta och/eller citron.

Tips! Det är också gott att använda kolsyrat vatten för en bubblig dryck.

Näringsinnehåll, totalt (beräknat på turkisk yoghurt med 10 % fetthalt):

Energi	175 kcal
Protein	7 g
Kolhydrater	18 g
Fett	9 g



Hummus

2 portioner

NUTRICIA
Fortimel[®]
Compact

½ dl Fortimel Compact Neutral
1 ½ dl (110 g) kokta kikärter (konserverade fungerar bra)
2 msk tahini
2-3 msk olivolja
1 pressad vitlöksklyfta
Spiskummin, paprikapulver och salt efter smak

Gör så här:

1. Mixa Fortimel Compact Neutral, kikärter, tahini det mesta av olivoljan – enklast med en stavmixer.
2. Smaka av med med spiskummin, paprikapulver och salt. Ringla resten av olivoljan över.

Näringsinnehåll, totalt:

Energi	740 kcal
Protein	20 g
Kolhydrater	35 g
Fett	56 g

Näringsinnehåll, per portion motsvarande halva receptet:

Energi	370 kcal
Protein	10 g
Kolhydrater	18 g
Fett	28 g



Pannkaka

3 st

NUTRICIA
Fortimel
Compact

1,25 dl Fortimel Compact Neutral (en flaska)

0,5 dl vetemjöl eller grahamsmjöl

1 ägg

en nypa salt

rapsolja att steka i

frukt, bär eller sylt till serveringen

Gör så här:

1. Vispa ihop Fortimel Compact Neutral, vetemjöl, ägg och salt till en slät smet.
2. Hetta upp en stekpanna och tillsätt fett.
3. När pannan är varm, stek tunna pannkakor, ett par minuter på varje sida.
Servera gärna med frukt, bär eller sylt.

Näringsinnehåll, totalt (exklusive eventuell sylt/frukt):

Energi 612 kcal

Protein 21 g

Kolhydrater 60 g

Fett 32 g

Näringsinnehåll, per pannkaka motsvarande en tredjedel av receptet:

Energi 204 kcal

Protein 7 g

Kolhydrater 20 g

Fett 11 g



Omelett

1 portion

NUTRICIA
Fortimel
Compact

½ dl Fortimel Compact Neutral

2 ägg

2 tsk olja

½ krm salt

lite peppar

ev grönsaker till serveringen

Gör så här:

1. Vispa ihop Fortimel Compact Neutral, ägg, salt och peppar i en bunke.
2. Hetta upp en stekpanna och tillsätt olja.
3. Stek omeletten på medelvärme tills den stelnat. Peta lite med en gaffel i den ibland, så att lös äggsmet kan rinna ner. Vill du ha den helstekt går det bra att vända på den och steka även på andra sida. Servera eventuellt med grönsaker eller något annat gott.

Tips! Strö en hand god riven ost på toppen av omeletten, så att den smälter.

Näringsinnehåll totalt (exklusive eventuella grönsaker):

Energi	390 kcal
Protein	19 g
Kolhydrater	15 g
Fett	29 g



Äggröra

1 portion

NUTRICIA
Fortimel
Compact

1 tsk olja

2 ägg

½ dl Fortimel Compact Neutral

salt och peppar

ev persilja eller annan smaksättning

Gör så här:

1. Häll olja i en stekpanna. Knäck i äggen och rör runt med visp så att de så smått börjar stelna. Tillsätt Fortimel Compact Neutral under omrörning.
2. Smaka av med salt och peppar och eventuellt hackad persilja eller annat kryddgrönt.

Näringsinnehåll totalt:

Energi	356 kcal
Protein	19 g
Kolhydrater	15 g
Fett	25 g