

GODA OCH ENKLA RECEPT MED ELEMENTAL 028 EXTRA



Elemental 028 Extra är en näringsmässigt komplett elementardiet avsedd för personer med skadad mag-tarmkanal. Med elementardiet menas att Elemental inte innehåller hela matproteiner utan istället innehåller aminosyror – proteinets minsta del. Recepten i denna folder är baserade på Elemental 028 Extra i pulverform som finns i neutral smak och i apelsinsmak. Elemental 028 Extra innehåller varken gluten, soja, laktos eller mjölk. Den neutrala pulvervarianten är dessutom sackaros- och fruktosfri. Produkten finns även i drickfärdig form (Elemental 028 Extra LQ) i smakerna grapefrukt, apelsin/ananas och sommarfrukt.

Elemental 028 Extra är god att dricka som den är och den neutrala pulvervarianten kan även ges som sondmat. I den här receptfoldern vill vi inspirera till att använda Elemental 028 Extra som berikning i matlagning och bakning! Observera att recepten innehåller ingredienser som du kanske inte tål. Läs recept och innehållsförteckning på de produkter du använder innan du börjar. Samtliga recept är fria från mjölk, ägg och vete.



Recepten i den här broschyren är framtagna tillsammans med Ida Berge, dietist på Södersjukhuset i Stockholm, Agneta Jansson Roth och Jenny Runefors, dietister på Sachsska barn- och ungdomssjukhuset i Stockholm.

OMVANDLINGSTABELL FÖR ELEMENTAL 028 EXTRA NEUTRAL

En påse Elemental 028 Extra innehåller 100 g pulver vilket motsvarar 12,5 msk.
Se gärna tabellerna nedan med vikt- och volyminformation för Elemental 028 Extra.
Efter att en portionspåse Elemental har öppnats ska den förvaras i en lufttät burk och användas inom 2–3 dagar.

ELEMENTAL 028 EXTRA NEUTRAL 89 KCAL/100 ML

Mängd färdig lösning	Mängd pulver i gram	Volym	Mängd vatten
100	20	2 ½ msk	90 ml
250	45	1 dl	210 ml
500	100	1 påse	430 ml

VIKTVOLYMER ELEMENTAL 028 EXTRA

	1 dl	1 msk (15 ml)	1 tsk (5 ml)	1 krm (1 ml)
Gram (ca vikt)	45	8	2,5	0,5

Elemental 028 Extra är ett livsmedel för speciella medicinska ändamål och används på inrådan av dietist eller läkare. Ej lämplig för barn under ett års ålder.
Kan användas som enda näringskälla från 5 års ålder.

Observera att näringsvärdet i Elemental 028 Extra kan försämrats vid upphettning.



SAMTLIGA BILDER ÄR SERVERINGSFÖRSLAG

VARM CHOKLAD

1 PORTION

5 MSK ELEMENTAL 028 EXTRA NEUTRAL
2 DL HAVREDRYCK* (ALT. VATTEN ELLER
ANNAN VEGETABILISK DRYCK)
2 TSK KAKAO
1–2 TSK SOCKER

GÖR SÅ HÄR

Blanda Elemental, kakao och socker.

Värm havredryck och rör ihop med kakaoblandningen.

Servera gärna med vispad vegetabilisk grädde.

NÄRINGSINNEHÅLL 1 portion (beräknat på recept med havredryck, 2 tsk socker och utan vegetabilisk grädde)

Energi 310 kcal

Protein 6,6 g

Järn 2,4 mg

Kalcium 342 mg

Vitamin D 4,2 µg

* Havredryck berikad med kalcium och vitamin D

CHAI-DRYCK

1 PORTION

5 MSK ELEMENTAL 028 EXTRA NEUTRAL
2 DL HAVREDRYCK* (ALT. ANNAN
VEGETABILISK DRYCK)
CHAI-TE
1-2 TSK HONUNG
KANEL OCH KARDEMUMMA

GÖR SÅ HÄR

Värm havredryck. Tillsätt te och låt dra i ca 2 min. Rör i Elemental och söta med honung. Pudra över lite kanel och kardemumma.

NÄRINGSINNEHÅLL 1 portion (beräknat på recept med havredryck och 2 tsk honung)

Energi 307 kcal

Protein 5,7 g

Järn 2,1 mg

Kalcium 339 mg

Vitamin D 4,2 µg

* Havredryck berikad med kalcium och vitamin D





SMOOTHIES

GRÖN SMOOTHIE • 1 PORTION

2 ½ MSK ELEMENTAL 028 EXTRA NEUTRAL
 1 DL KOKOSDRYCK*
 1 DL FRYST MANGO
 1 HANDFULL FÄRSK BLADSPENAT
 ¼ AVOKADO
 ½ MSK CITRONSÅFT
 2 KRM RIVEN FÄRSK/TORKAD INGEFÄRA
 HONUNG

BÄRSMOOTHIE • 1 PORTION

2 ½ MSK ELEMENTAL 028 EXTRA NEUTRAL
 1 DL KOKOSDRYCK*
 1 DL HALLON OCH BLÅBÄR
 ½ BANAN
 HONUNG

Mixa alla ingredienser till en slät dryck. Smaka av med honung efter smak.

NÄRINGSINNEHÅLL 1 portion grön smoothie (sötad med 1 tsk honung)

Energi 240 kcal	Protein 3,9 g	Järn 1,2 mg	Kalcium 189 mg	Vitamin D 1,25 µg
-----------------	---------------	-------------	----------------	-------------------

NÄRINGSINNEHÅLL 1 portion bärsMOOTHIE (sötad med 1 tsk honung)

Energi 220 kcal	Protein 3,9 g	Järn 1,8 mg	Kalcium 193 mg	Vitamin D 1,25 µg
-----------------	---------------	-------------	----------------	-------------------

* Kokosdryck berikad med kalcium och vitamin D

BLÅBÄR- OCH KARDEMUMMAGRÖT

1 PORTION

2 ½ MSK ELEMENTAL 028 EXTRA NEUTRAL
2 DL VATTEN
1 DL HIRSFLINGOR
1 DL BLÅBÄR
2 KRM MALEN KARDEMUMMA
1 NYPA SALT

GÖR SÅ HÄR

Koka upp vatten tillsammans med hirs, salt och kardemumma. Låt sjuda ca 5 min. Rör i Elemental och blåbär. Servera gärna med mjölkliknande vegetabilisk dryck.

NÄRINGSINNEHÅLL 1 portion (beräknat utan vegetabilisk mjölkdryck som tillbehör)

Energi 308 kcal

Protein 9,9 g

Järn 1,3 mg

Kalcium 63 mg

Vitamin D 0,5 µg





TIPS!

Det är också gott att göra glass på Elemental 028 Extra neutral blandad med flädersaft. Byt då ut 1 dl av vattnet mot koncentrerad flädersaft.

LÄSKANDE ISPINNAR

4 GLASSAR

1 ¼ DL ELEMENTAL 028 EXTRA APELSIN
3,5 DL VATTEN

GÖR SÅ HÄR

Blanda Elemental med vatten. Häll i glass-pinneformar och frys i ca 4 timmar.

NÄRINGSINNEHÅLL 1 glass (glassform som rymmer 1 dl vätska) på Elemental 028 Extra apelsin

Energi 85 kcal	Protein 2,5 g	Järn 0,8 mg	Kalcium 49 mg	Vitamin D 0,5 µg
----------------	---------------	-------------	---------------	------------------

NÄRINGSINNEHÅLL 1 glass (glassform som rymmer 1 dl vätska) på Elemental 028 Extra neutral + flädersaft

Energi 134 kcal	Protein 2,5 g	Järn 0,8 mg	Kalcium 49 mg	Vitamin D 0,5 µg
-----------------	---------------	-------------	---------------	------------------





KOKOSGRÄDDE

2 PORTIONER

2 ½ MSK ELEMENTAL 028 EXTRA NEUTRAL

1 BURK KOKOSMJÖLK (400 ML)

½ TSK FLORSOCKER

1 KRM VANILJPULVER

BÄR

GÖR SÅ HÄR

Ställ burken med kokosmjölk i frysen ca 30 min.

När kokosmjölken är kall stelnar kokosmassan och separeras från vattnet. Häll av vattnet och vispa den feta kokosmassan med elvisp. Rör i Elemental och florsocker. Smaka av med vaniljpulver. Servera med bär.

NÄRINGSINNEHÅLL 1 portion (beräknat utan bär)

Energi 364 kcal

Protein 2,3 g

Järn 0,4 mg

Kalcium 25 mg

Vitamin D 0,25 µg

ENERGIBOLLAR

4 BOLLAR

4 MSK ELEMENTAL 028 EXTRA NEUTRAL
4 MSK FINHACKADE DADLAR ELLER RUSSIN
(40 G)

½ DL HAVREGRYN

½ MSK KAKAO

1 TSK KOKOSOLJA

½ TSK SNABBKAFFEPULVER + 1 MSK VATTEN
KOKOSFLINGOR ATT RULLA BOLLARNA I

GÖR SÅ HÄR

Lös upp snabbkaffe i vatten. Hacka dadlar/russin och blanda alla ingredienser för hand eller i matberedare. Späd ev. med några droppar vatten. Forma till bollar och rulla i kokos.

NÄRINGSINNEHÅLL (1 boll)

Energi 110 kcal

Protein 2,1 g

Järn 0,9 mg

Calcium 27 mg

Vitamin D 0,2 µg





TIPS!

Blanda i hackade oliver, färska örter eller soltorkade tomater i smeten innan gräddning.

POLENTAMUFFINS

4 MUFFINS

1 ¼ DL ELEMENTAL 028 EXTRA NEUTRAL

1 ½ DL POLENTA

1 ½ DL HAVREGURT* (ALT. ANNAN VEGETABILISK YOGHURT)

50 G MJÖLKFRITT MARGARIN

2 KRM SALT

GÖR SÅ HÄR

Smält mjölkfritt margarin och blanda med de övriga ingredienserna. Rör ihop till en jämn smet. Klicka smeten i muffinsformar. Grädda i ugn, 200° ca 15 min. Servera med valfritt pålägg.

NÄRINGSINNEHÅLL (1 muffin utan tillbehör)

Energi 250 kcal	Protein 5,3 g	Järn 0.9 mg	Kalcium 84 mg	Vitamin D 1,6 µg
-----------------	---------------	-------------	---------------	------------------

* Havregurt berikad med kalcium och vitamin D

SNABB HUMMUS

2 PORTIONER

5 MSK ELEMENTAL 028 EXTRA NEUTRAL

2 DL KOKTA KIKÄRTER

¼ DL OLIVOLJA

½ PRESSAD VITLÖSKSLYFTA

SALT, SPISKUMMIN, CITRONSÅFT

GÖR SÅ HÄR

Mixa kikärter tillsammans med olivolja och vitlök i matberedare. Rör i Elemental. Smaka av med salt, spiskummin och citronsaft.

NÄRINGSINNEHÅLL 1 portion

Energi 467 kcal

Protein 7,2 g

Järn 1,85 mg

Kalcium 91 mg

Vitamin D 0,5 µg



BROCCOLISOPPA

1 PORTION

5 MSK ELEMENTAL 028 EXTRA NEUTRAL
200 G FRYST BROCCOLI
2 DL VATTEN
½ DL RISGRÄDDE (ALT. ANNAN VEGETABILISK
GRÄDDE)
1 MSK GRÖNSAKSFOND
1 MSK RAPSOLJA
¼ HACKAD GUL LÖK
1 TSK SESAMOLJA (ALT. ANNAN VALFRI OLJA)

GÖR SÅ HÄR:

Stek hackad lök mjuk i rapsolja. Koka eller förväll broccoli. Mixa broccoli, kokt vatten, fond och lök till slät konsistens. Häll över i kastrull och låt puttra ca 15 min. Rör ner Elemental och vegetabilisk grädde. Koka upp. Droppa sesamolja på soppan och servera gärna med ett gott bröd.

NÄRINGSINNEHÅLL 1 portion (beräknat på recept med risgrädde)

Energi 476 kcal	Protein 11,8 g	Järn 3,2 mg	Kalcium 175 mg	Vitamin D 1 µg
-----------------	----------------	-------------	----------------	----------------





GUACAMOLE

1 PORTION

2,5 MSK ELEMENTAL 028 EXTRA NEUTRAL
1 AVOKADO
1 MSK HACKAD FÄRSK KORIANDER
½ TSK FINHACKAD CHILI (TA BORT KÄRNORNA
OM DU VILL HA EN MILDARE SMAK)
¼ KLYFTA PRESSAD VITLÖK
SALT, PEPPAR OCH LIMEJUICE

GÖR SÅ HÄR

Mosa avokado grovt och blanda med övriga ingredienser. Smaka av med salt, peppar och limejuice.

NÄRINGSINNEHÅLL 1 portion

Energi 310 kcal

Protein 4,8 g

Järn 1,2 mg

Kalcium 70 mg

Vitamin D 0,5 µg

ELEMENTAL 028 EXTRA – ELEMENTARDIET BÅDE I PULVERFORM OCH SOM FÄRDIG DRYCK

Elemental 028 Extra – pulver

Smak	Förpackning	Best nr
Neutral	10 påsar à 10 g	23 72 71
Apelsin	10 påsar à 10 g	23 72 63



Elemental 028 Extra LQ – dryck

Smak	Förpackning	Best nr
Sommarfrukt	250 ml	69 10 58
Grapefrukt	250 ml	69 10 59
Apelsin/Ananas	250 ml	69 10 60



Elemental 028 Extra är ett livsmedel för speciella medicinska ändamål och används på inrådan av läkare eller dietist. Ej lämplig för barn under ett års ålder. Kan användas som enda näringskälla från 5 års ålder.

Nutricia
Tel: 08-24 15 30
www.nutricia.se

NUTRICIA
Advanced Medical Nutrition