

NUTRICIA  
**Fortini +MiX**  
Multi Fibre

# RECEPT

Den här receptboken är avsedd för dig som fått Fortini +MiX Multi Fibre ordinerat av läkare eller dietist.

.....



MED MANGO,  
ÄPPEL OCH  
MORÖT\*



\*rekonstituerat: äpple från pulver 5%, moröt från flingor 5%, mangopuré och passionfruktjuice från flingor 4%.

# VAD ÄR FORTINI +MIX MULTI FIBRE?

Fortini +Mix Multi Fibre är näringsdryck och livsmedel för speciella medicinska ändamål för barn mellan 1–13 år och används för att öka energi- och näringsintaget vid sjukdomsrelaterad undernäring och hämmad tillväxt.

## TIPS & RÅD

Fortini +Mix Multi Fibre kan förvaras i rumstemperatur, men många föredrar att dricka den väl kyld. Skaka alltid flaskan väl före servering, håll gärna upp i ett fint mindre glas. Ibland kan det vara svårt för barn att dricka upp den rekommenderade mängden näringsdryck, då kan olika recept komma till nytta för variation och inspiration!

## ATT KOMMA IHÅG...

### ANVÄNDNING



Rådgör alltid med din läkare eller dietist om du använder Fortini +Mix Multi Fibre som en del av ett recept, eftersom uppvärmning kan förändra produktens näringsinnehåll.

### ALLERGIER



Kontrollera alltid innehållsförteckningen på ingredienserna du använder i recepten. Vid allergier, fråga din läkare eller dietist om råd.

### HÅLLBARHET



Öppnad flaska kan förvaras i kylan i 24 timmar.

### MÄNGD



Följ alltid mängden Fortini +Mix Multi Fibre som rekommenderats av ditt barns läkare eller dietist. Om du upplever att mängden näringsdryck i recepten inte passar ditt barn, tveka inte att fråga din läkare eller dietist om råd.

# FRUKTIG KANELGRÖT



7 minuter



Svårighetsgrad



1 Portion



## INGREDIENSER

- 1 Flaska Fortini +Mix Multi fibre (200 ml)
- 1 dl havregryn
- kanel
- äppelmos
- skivade äpplen
- mjölk



## GÖR SÅ HÄR

1. Blanda havregrynen och Fortini +Mix Multi fibre i en liten kastrull.
2. Värm under omrörning i ca 5 minuter på låg värme, utan att koka, tills gröten tjocknat.
3. Ta bort gröten från värmen och häll upp i en skål.
4. Toppa med kanel, äppelmos, skivade äpplen och servera med mjölk.



# OVERNIGHT OATS MED ÄPPLE OCH JORDNÖTSMÖR

🕒 5 min + 3 timmar i kylskåp 🍳🍳🍳 Svårighetsgrad 🧑 1 Portion

## INGREDIENSER

- 1 flaska Fortini +Mix Multi fibre (200 ml)
- 1 dl havregryn
- 1 msk chiafrö
- malen kanel

Förslag på topping:

- russin
- kanel
- äppelmos/äpplen
- jordnötssmör/honung



## GÖR SÅ HÄR

1. Blanda ihop alla ingredienser; havregryn med Fortini +Mix Multi Fibre, chiafrö och lite malen kanel (efter smak).
2. Låt stå övertäckt i kylskåp över natten eller minst tre timmar.
3. Servera med valfri topping, exempelvis russin, äpple/äppelmos och kanel, eventuellt lite honung eller jordnötssmör för sötma.



# PUMPASOPPA MED CURRY

🕒 35 minuter 🍳🍳🍳 Svårighetsgrad 🧑 2 Portioner

## INGREDIENSER

- 1 flaska Fortini +Mix Multi fibre (200 ml)
- ½ gul lök
- ½ vitlöksklyfta
- ½ msk olivolja
- 200 g pumpa-bitar
- ½ msk curry
- ½ grönsaksbuljong
- 1 dl vatten

## GÖR SÅ HÄR

1. Finhacka lök och vitlök.
2. Hetta upp oljan i en stor kastrull. Fräs löken i några minuter.
3. Tillsätt pumpa-bitarna och curry, stek i ca 5 minuter på medelhög värme.
4. Tillsätt buljongtärningen och vatten, låt koka upp.
5. Sänk värmen och låt puttra i 20 minuter.
6. Stäng av värmen och mixa soppan (med stavmixer) helt slät.
7. Tillsätt Fortini +Mix Multi Fibre och rör om väl.
8. Servera i 2 portionsskålar.



# BANAN-SMOOTHIE

🕒 5 minuter 🍳🍳🍳 Svårighetsgrad 👤 1 Portion



## INGREDIENSER

- 1 flaska Fortini +Mix Multi fibre (200 ml)
- 20 g yoghurt
- ½ banan



## GÖR SÅ HÄR

1. Lägg alla ingredienser i en hög skål
2. Används stavmixer/matberedare och mixa tills det är en slät smoothie.
3. Häll upp och servera i glas

# RIS Á LA MALTA MED CITRUS

🕒 10 minuter 🍳🍳🍳 Svårighetsgrad 👤 2 Portioner



## INGREDIENSER

- 1/2 flaska Fortini +Mix Multi fibre (100 ml)
- 1 msk pressad citron
- 1 dl färdig risgrynsgröt
- ½ dl hårt vispad grädde
- 1-2 tsk vaniljsocker
- valfri citrusfrukt för topping

## GÖR SÅ HÄR

1. Rör ihop Fortini +Mix Multi Fibre med den pressade citronsaften.
2. Vänd ned färdig risgrynsgröt och hårt vispad grädde i Fortini +Mix-blandningen.
3. Tillsätt vaniljsocker efter smak.
4. Servera i två fina skålar och toppa med valfri söt citrusfrukt





## Söta och neutrala smaker

### Fortini Multi Fibre



### Fortini Compact Multi Fibre



Mindre flaska, lika mycket näring\*

### Fortini



Utan fiber

## Innehåller frukt

### Fortini +Mix Multi Fibre



NYHET!  
MILD SMAK

+ Grönsaker

### Fortini Smoothie



Friska & syrliga smaker

### Fortini Creamy Fruit



Äts med sked

\* En flaska Fortini Compact Multi Fibre (125 ml) innehåller lika mycket energi, protein och kolhydrater som en flaska Fortini Multi Fibre (200 ml).

Fortini är livsmedel för speciella medicinska ändamål vid kostbehandling av sjukdomsrelaterad undernäring och används på inrådan av läkare, dietist eller apotekspersonal.

Fortini finns i ett brett utbud av smaker och konsistenser. Tala med ditt barns läkare eller dietist om möjligheterna att använda näringsdryck i matlagning, som komplement till måltider eller mellanmål.

Mer information om näringsdrycker, recept och inspiration med Fortini finner du här:

Instagram under @NutriciaSverige

[nutricia.se](https://www.nutricia.se)

NUTRICIA  
**Fortini +MiX**  
Multi Fibre