

NUTRIDRINK PROTEIN RETSEPTID

JÄÄKOHV

200 ml, 1 ports

- 75 ml külma kohvi
- ½ tl suhkrut
- 1 pudel Nutridrink Protein mokat
- 125 g vaniljäätitist



Valmistamine: segada ja serveerida

Toitainete sisaldus 1 portsus:

Energiasisaldus - 308 kcal

Rasvad – 11,8 g

Süsivesikud – 32,5 g

Valgud - 18,1 g

ANANASSI-BANAANI SMUUTI (valgurikas)

345 ml, 2 portsu

- 100 g ananassi
- 1 banaan
- 1 pudel Nutridrink Protein vaniljet
- ½ supilusikatäit suhkrut

Valmistamine: Segada ja püreerida ning serveerida.

Toitainete sisaldus 1 portsus:

Energiasisaldus - 230 kcal

Rasvad – 6,1 g

Süsivesikud – 35 g

Valgud 9 g



BANAANIKOKTEIL

325 ml, 2 portsu

- 1 banaan
- 1 pudel Nutridrink protein vanilje
- 2 palli jäätist (100 g)

Valmistamine:

Segada koostisosad kokku ja nautida

Toitainete sisaldus 1 portsus:

Energiasisaldus - 290 kcal

Rasvad g – 10,5 g

Süsivesikud – 38,4 g

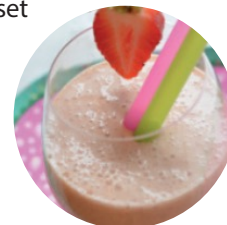
Valgud - 10,7 g



NUTRIDRINK PROTEIN SMUUTI

400 ml, 2 portsu

- 1 pudel Nutridrink protein neutraalset
 - 1 dl puuviljajogurtit
 - 1 dl külmutatud maasikaid, vaarikaid või muid marju
 - 1 dl apelsinimahla
 - ½ sidruni või laimimahla
- Kaunistada marjadega



Valmistamine: Segada Nutridrink ja jogurt ning marjad, kallata juurde apelsini ja sidrunimahla ja segada saumiksriga. Serveerida kõrges klaasis.

Toitainete sisaldus 1 portsus:

Energiasisaldus - 221 kcal

Rasvad – 6,5 g

Süsivesikud - 30 g

Valgud – 10,5 g

KOOREJÄÄTIS

- 50 g vahukoort
- 125 ml Nutridrink Protein vanilje, maasika või šokolaadimaitselist



Valmistamine:

Koostisosad segada ja asetada sügavkülma

Toitainete sisaldus:

Energiasisaldus 471 kcal

Rasvad – 29,8 g

Süsivesikud – 31,8 g

Valgud 19 g

NUTRIDRINK PROTEIN RETSEPTID

PEEDI- JA RABARBERIMAHLA KOKTEIL

2 portsu

- 150 ml peedimahla
- 1 tk rabarberi punast osa
- 125 ml metsamarja Nutridrink Proteini
- 1 cm jupp värsket ingverit



Valmistamine

Rabarber pesta hoolega ja keeta aurus. Seejärel segada ülejäänud koostisosadega kannmikseris ühtaseks. Serveerida jahutatult

Toitainete sisaldus 1 portsus:

Energiasisaldus – 190 kcal
Rasvad – 6 g
Süsivesikud – 25,8 g
Valgud – 9,3 g

VÄRSKENDAV SPINATIKOKTEIL

- peotäis värsket spinatit
- 1/2 sirduni mahl
- 1 cm jupp ingverit
- 125 ml metsamarja Nutridrink Proteini
- 150 ml naturaalselt jogurtit
- 3 petersellivart



Valmistamine

Spinat pesta hoolikalt. Ingver koorida. Kõik koostisosad asetada kannmikserisse ja segada kokteiliks. Serveerida kohe.

Toitainete sisaldus:

Energiasisaldus – 406 kcal
Rasvad – 15 g
Süsivesikud – 43,2
Valgud – 26 g

NUTRIDRINK RETSEPTID

PINA COLADA 365 ml- 2 portsu

- 150 ml ananassimahla (jahutatud)
- 4 spl kookospiima (60 g)
- 2 spl valget rummi (soovi korral) (30 g)
- 1 pudel Nutridrinki (mango-virsik, mango-passion, neutraalne)
- 1-2 viilu värsket ananassi serveerimiseks



Valmistamine:

- Asetada koostisosad blenderisse ja belnderdada ühtlaseks
- Valada klaasi ja kaunistada

Toitainete sisaldus 1 portsus:

Energiasisaldus – 282 kcal
Rasvad – 12,3 g
Süsivesikud – 27,7g
Kiudained – 0,8 g
Valgud – 6,8 g

NB! Konsulteerida arstiga, kas alkohol sobib!

MAASIKASENSATSIOON

1 ports – 235 ml

- 1 pudel Nutridrink maasikamaitsest
- 1 tops maasikajogurtit (100 g)
- 2 roosat vahukommi



Valmistamine:

- Segada koostisosad blenderis, valada klaasi ja serveerida

Toitainete sisaldus:

Energiasisaldus – 408 kcal
Rasvad – 13,1 g
Süsivesikud – 57,5 g
Valgud – 15,1 g

TOPELTŠOKOLAADINE ÜLLATUS

- 1 Nutridrink šokolaadimaitsest
- 1 spl (32 g) šokolaadi või pähklivõiet
- 5 vahukommi



Valmistamine

- Segada koostisosad blenderis ühtlaseks
- Valada pikka klaasi ja serveerida

Toitainete sisaldus:

Energiasisaldus – 586 kcal
Rasvad – 27,6 g
Süsivesikud – 65,2 g
Valgud – 20,1 g

IIRI KOHV

- 1 pudel Nutridrink vaniljet või Nutridrink Protein vaniljet
- 100 ml Baileys't
- Purustatud jääd



Valmistamine:

- Segada Nutridrink ja Baileys, lisada purustatud jää

Toitainete sisaldus

Energia sisaldus – 310 kcal
Valgud – 12 g
Süsivesikud – 20,4 g
Kiudained – 0,3 g
Rasvad – 24,6 g

NB! Konsulteerida arstiga, kas alkohol sobib!

UNISTUSTE VISKIKREEM 150 ml

- 2 spl viskit
- 1 pudel Nutridrink vaniljet (Nutridrink Protein vaniljet) – jahutatud



Valmistamine:

- Segada koostisosad, valada jääga täidetud klaasi

Toitainete sisaldus:

Energiasisaldus – 375 kcal
Rasvad 11,6 g
Süsivesikud – 37,1 g
Valgud – 12 g

NB! Konsulteeriga arstiga, kas alkohol sobib!

TOMATISUPP

- 1 pudel Nutridrink neutraalset
- 150 g (172) tomatisupi kontsentraati



Valmistamine:

- Kuumutada supp ja drink peaaegu keemiseni. Segada 1 minuti jooksul
- Serveerimisel lisada soovi korral riivitud juustu

Toitainete sisaldus:

Energiasisaldus 357 kcal
Rasvad – 14,8 g
Süsivesikud – 43 g
Valgud – 13,2 g

Enne, kui kasutate toodet toidu valmistamiseks, pidage nõu oma tervishoiutöötajaga, sest temperatuur võib mõjutada toote toitainete sisaldust
Meditsiinilisel näidustusel kasutamiseks ettenähtud toit.

Dieetraviks haigusest tingitud alatoitumuse korral. **NB! Toodet tuleb kasutada meditsiinilise järelevalve all!**

Lisainfo: info@nutrimedical.ee, tel 62 62 702, www.ravitoit.ee

NUTRIDRINK RETSEPTID

MÜNDINE MAASIKAKOKTEIL
1 portsjon – 235 ml

- 1 pudel Nutridrink maasikamaitselist
- 100 g naturaalsel jogurtit (3,5%)
- 10 g suhkrut
- Värskeid mündilehti

**Valmistamine:**

- Segada kokku Nutridrink ja jogurt, lisada suhkur ja mündilehed
- Jahutada 30 minutit külmikus
- Soovi korral lisada purustatud jääd

Toitainete sisaldus:

Energiasisaldus – 398 kcal
Rasvad – 14,3 g
Süsivesikud – 51,9 g
Valgud – 15,4 g

CAPPUCCINO JOOK
255 ml

- 1 pakike lahustuvat cappuccino pulbrit
- 110 ml kuum vett
- 2 teelusikatäit suhkrut
- 1 pudel Nutridrink mokat
- Kakaopulbrit serveerimiseks soovi korral

**Valmistamine:**

Kuum vesi, kohvipulber ja Nutridrink kuumutada potis serveerimiseks sobiva temperatuurini ja segada hoolikalt. Valada tassi ja raputada peale kakaod või šokolaaditükke soovi korral.

Toitainete sisaldus

Energiasisaldus – 346 kcal
Rasvad – 11,7 g
Süsivesikud – 47,5 g
Valgud – 13,8 g

NUTRIDRINK MULTI FIBRE RETSEPTID

MAASIKAJÄÄTIS

190 ml

- 125 ml Nutridrink maasikamaitselist (võib kasutada ka Nutridrink Multi Fiber, Nutridrik Proteini)
- Serveerimiseks (valikuline)
- 2 vahvlit
- 50 g värsket hakitud maasikad
- 15 ml maasikat siirup



Valmistamine:

- Nutridrink kallata sügavkülma sobivasse nõusse, sulgeda kaanega ja jätta sügavkülma 4 tunniks.
- Võtta välja külmikust ja lasta seista toatemperatuuril 2-3 minutit
- Serveerida soovi korral vahvlitopsist ja lisada maasikaid ja siirupit.

Toitained:

Energiasisaldus: 367 kcal

Rasvad – 13,1 g

Süsivesikud – 41,1 g

Kiudained – 5,45 g

Valgud – 12,1 g

- * Sama võib proovida šokolaadimaitselisega lisades šokolaaditükke ja vaniljemaitselisega, mis kallata üle

NUTRIDRINK JUICESTYLE RETSEPTID

NUTRIDRINK JUICESTYLE JOOK 310 ml

- 1 pudel (200 ml) õuna või apelsinimaitsest Nutridrink Juicestyle'i
- 110 ml gaasiga mineraalvett või limonaadi

Valmistamine:

- Nutridink jahutada ja seejärel kallata kannu
- Segada juurde mineraalvesi või limonaad

Toitainetesisaldus (limonaadiga):

Energiasisaldus – 345kcal
Rasvad – 0 g
Süsivesikud – 78,3 g
Valgud – 7,8 g

NUTRIDRINK JUICESTYLE LÖBUS MULL 310 ml

- 1 pudel Nutridrink Juicestyle'i
- 100 ml vahuveini
- 2-3 jääkuubikut



Valmistamine:

- Segada Nutridrink ja vahuvein ning jää kannus ja kallata klaasi
- Serveerida

Toitainete sisaldus:

Energiasisaldus – 375 kcal
Rasvad – 0 g
Süsivesikud – 68,4 g
Valgud – 8,1 g

NB! Konsulteerida arstiga alkoholi sobivuse osas!

TROOPILINE BANAANIJOOK 400 ml

- 1 keskmine banaan
- 100 ml kookospiima
- 1 pudel Nutridrink Juicestyle'i

Valmistamine:

- Kõik koostisosad sedaga blenderis
- Valada klaasi ja serveerida kohe

Toitainetesisaldus:

Energiasisaldus – 598 kcal
Rasvad – 21,5 g
Süsivesikud – 91,7 g
Kiudained – 2,7 g
Valgud – 11 g

*Jooki võib valmistada ka Nutridringi või Nutridrink Proteiniga



ÕUNA MOJITO

- 1 pudel Nutridrink juicestyle õunamaitsest
- 100 ml limonaadi
- 3 mündilehte ja jääd



Valmistamine:

- Segada koostisosad, lisada mündilehed ja jää
- Serveerida kohe kõrges klaasis

Toitainete sisaldus:

Energiasisaldus – 340 kcal
Rasvad -0 g
Süsivesikud – 77,3 g
Valgud -8,1 g