



Nutridrink Protein

Toiduretseptid

Nutridrink Protein 125 ml - valgurikas ravitoit kasutamiseks eelkõige onkoloogiliste haiguste korral. Sisaldab rohkelt energiat ja on suurema valgusisaldusega, mis on onkoloogilise haige jaoks eriti oluline raviperioodil. Kõige sagedamini soovitatakse nendele patsientidele Nutridrink Protein (125 ml) ravitoitu. **Doseerimine: 2 pudelit päevas vähemalt 14 päeva jooksul*.**

Nutridrink Proteiniga (125 ml) võib asendada ühe terve toidukorra (näiteks hommikueine), kuid seda võib juua ka toidukordade vahel (näiteks teise hommikusöögina või õhtuootena) või lisada toitule. Kas juua Nutridrink Proteini (125 ml) sellisena nagu see on või lisada seda toitule, on Teie või Teie poolt hooldatava patsiendi vaba valik.

Onkoloogilise haiguse raviga kaasnevad osadel haigetel muutused maitse ja lõhna tundmises, mistõttu ei pruugi enam meeldida tavalised ja ka lemmiktoidud.

Muutuda võib ka magusa maitse aisting.

Kui patsient ei suuda Nutridrink Proteini juua puhtal kujul, siis saab seda lisada toitule.

*Välja arvatud juhul kui arst on soovitanud teisiti.

Näidismenüü

Ühe päeva näidismenüü

Hommikusöök:

- 2 leivaviil (60 g) võiga (10 g - 1 teelusikatäis), kahe õhukese taise (praetud või keedetud) kanafilee lõiguga (50 g) ja salatilehe või kooritud tomatiga.
- Klaas maitserohelisekokteili naturaalsest jogurtist (250 g), millele lisada 1 supilusikatäis peenestatud tilli ja 1 supilusikatäis peenestatud peterselli.
- Klaas värskelt pressitud ja veega 1:1 lahjendatud mahla.

Energia: **460 kcal**

Teine hommikusöök:

- Mokakohvimaitseline Nutridrink Protein 125 ml

Energia: **300 kcal**



Lõunasöök:

- Rohelise herne püreesupp (keedetud lihapuljongis, seejärel mikseriga peenestatud (1 klaas herneid)). Serveerida röstitud leivaviiluga, millele peale raputada supilusikatäis peenestatud petersellilehti. Selle võib üle valada supilusikatäie rapsiõliga.
- Kartulipuder (keeta 3 keskmise suurusega kartulit, püreerida ja lisada 3 - 4 supilusikatäit 2,5 % piima).
- Kanalihapallid. Keeta puljong seibideks lõigatud porgandist, petersellist ja sellerist. Peenestada mikseris 200 g kanaliha koos piimas leotatud saiaga. Lisada sool, petersellilehed ja pool teelusikatäit kartulijahu ning korralikult vahustatud munavalge. Segada ühtlaseks massiks ning vormida sellest lihapallikesed. Lihapalle veeretada nisujahus ning panna keevkuuma juurviljapuljongisse. Keeta tasasel tulel. Lõpuks lisada 2 supilusikatäit peenestatud tilli.
- Keeta ja riivida punapeet (100 g), millele tilgutada peale sidrunimahla ja valada üle supilusikatäie rapsiõliga.
- Klaas suhkruvaba puuviljakompotti või mahla, näiteks porgandimahla.

Energia: **820 kcal**

Õhtuode:

- Vaniljemaitseline Nutridrink Protein 125 ml

Energia: **300 kcal**



Õhtusöök:

- Kaks leivaviilu (60 g) võiga (10 g) ja kohupiim maitserohelisega (50 g keskmise rasvasusega kohupiim segada 2 supilusikatäie peenestatud peterselli ja 2 supilusikatäie madala energiasisaldusega jogurtiga), peale panna 2 - 3 salatilehte ja kooritud tomat.
- Ravimtaime- või puuviljatee.

Energia: **347 kcal**

Päevane energiakogus: 2227 kcal

Hommikusöögid

1. Hirsipuder puuviljadega
2. Kaerapuder
3. Pannkoogid kohupiima ja marjade/puuviljaga
4. Röstleib vaarikakeedise

Supid

5. Porgandisupp
6. Borš kartulitega

Lõunasöögid

7. Kanaliha vaniljekastmes
8. Gluteenivaba pirukas spinati, brokoli ja fetajuustuga.
9. Kanakarri ja kartulid

Magustoidud

10. Kaerahelbeküpsised jõhvikatega
11. Šokolaaditruhvliid
12. Tiramisu
13. Gluteenivaba keeks kreemi ja marjadega
14. Panna cotta maasikatega

Kokteilid ja joogid

15. Metsamarjakokteil
 16. Peedi- ja rabarberimahla kokteil
 17. Värskendav spinatikokteil
 18. Külma kohvi maasikatega
-



Hommikusöögid



1. Hirsipuder puuviljadega

Koostisosad (1 portsjoni jaoks):

- hirsitangud - 80 g
- 1/2 õuna
- 1/2 pirni
- 1/2 laimimahla
- sulatatud või - 1 supilusikatäis
- **Vaniljemaitseline Nutridrink Protein 125 ml - 1 pudel**



Valmistamine:

Keeta puder: 1 osa tangu ja 2 osa vett.

Puuviljad koorida, tükeldada ja küpsetada kergelt sulatatud võis. Pärast tilgutada neile laimimahla. Valmis puder panna kaussi, lisada kuum puuvili ja valada üle vaniljemaitselise Nutridrink Proteiniga. Kui vedel puder maitseb paremini, siis lisada putru keetes rohkem vett.

2. Kaerapuder

Koostisosad (1 portsjoni jaoks):

- kaerahelbed - 8 supilusikatäit
- terved linaseemned - 2 teelusikatäit
- või - 1 supilusikatäis
- vesi - 1/3 klaasi
- **Vaniljemaitseline Nutridrink Protein 125 ml - 1 pudel**
- hapu õun - 1/2
- näpuotsatäis kaneeli



Valmistamine:

Kaerahelbed segada linaseemnetega ja kuumutada kuumal pannil pidevalt segades umbes 3 minutit. Seejärel lisada või, lasta sellel sulada ning seguneda kuumutatud kaerahelveste ja linaseemnetega. Võtta pann pliidilt ja valada sellesse kuuma vett. Oodata 5 minutit, kuni kaerahelbed natuke paisuvad. Seejärel valada saadud segu pannilt kaussi. Lisada Nutridrink Protein ja segada hoolikalt. Seejärel lisada kuubikukesteks lõigatud õun ja näpuotsatäis kaneeli.

Toiteväärtus:

	kJ	kcal	valke	rasvu	süsivesikuid
Portsjoni kohta	2903,8	693,6	27,2	18,7	109,0

Toiteväärtus:

	kJ	kcal	valke	rasvu	süsivesikuid
Portsjoni kohta	2895,2	691,5	27,9	25,7	91,5

3. Pannkoogid kohupiima ja marjade/puuviljaga

Koostisosad (2 portsjoni jaoks):

Pannkoogitaigen:

- nisujahu - 6 kuhjaga supilusikatäit
- **Metsamarjamaitseline**
Nutridrink Protein 125 ml - 1 pudel
- muna - 1 tk.
- näpuotsatäis soola
- küpsetamiseks rapsiõli - 2 teelusikatäit

Kohupiim:

- keskmise rasvasisaldusega kohupiim - 280 g
- naturaalne jogurt - 4 supilusikatäit
- hooajalised marjad/puuviljad, näiteks maasikad, vaarikad või muud



Jahu, Nutridrink Protein, muna ja sool segada mikseri abil ühtlaseks massiks. Taigna konsistents peab sarnanema hapukoorele. Seejärel valada pannile õli ja kuumutada. Kuumale õlile valada pool taignast ja praadida pannkook mõlemalt küljelt. Samuti praadida ka teine pannkook.

Kohupiim segada naturaalse jogurtiga ühtlaseks massiks. Lisada väiksemateks tükikesteks lõigatud puuvili.

Kohupiim kanda ühtlase kihina pannkookidele, mis seejärel kas kokku rullitakse või kolmnurgaks volditakse.

Toiteväärtus:

	kJ	kcal	valke	rasvu	süsivesikuid
Portsjoni kohta	2375,9	567,5	40,2	21	55,5
Retsepti kohta	4751,8	1135	80,4	42	111

4. Röstleib vaarikakeedisega

Koostisosad (1 portsjoni jaoks):

- rukkileib, 2 viilu
- muna - 1 tk.
- või - 1 supilusikatäis
- **Vaniljemaitseline**
Nutridrink Protein 125 ml - 1/2 pudelit
- vähemagus vaarikakeedis - 2 teelusikatäit



Valmistamine:

Lõigata ära leivakoorik. Samal ajal kuumutada pannil või. Nutridrink Protein segada munaga ning sellesse segusse kasta leivaviilud, mis seejärel asetada pannile ja praadida mõlemalt poolt 3 minutit. Serveerida soojalt koos keedisega.

Toiteväärtus:

	kJ	kcal	valke	rasvu	süsivesikuid
Portsjoni kohta	1687,3	403,0	18,3	15,9	49,6



Supid

NUTRICIA
Advanced Medical Nutrition

5. Porgandisupp

Koostisosad (2 portsjoni jaoks):

- külmutatud porgand - 1/2 pakki
- keskmise suurusega sibulad - 2 tk.
- sulatatud või - 2 supilusikatäit
- ühe laimi mahl
- **Vaniljemaitseline Nutridrink Protein 125 ml - 1 pudel**
- must pipar, sool, kalakaste
- petersellilehed või kimbuke värsked koriandrivarsi



Valmistamine:

Sibulad küpsetada kergel õlis. Porgandid aurutada/keeta poolpehmeks. Seejärel lisada need sibulale, lisada maitseained ning valada peale vaniljemaitseline Nutridrink Protein. Kui vedelam supp maitseb paremini, võib lisada ka natuke vett. Mõni hetk kuumutada, seejärel püreerida. Kallata kaussidesse. Serveerida koos hakitud peterselliga.

Toiteväärtus:

	kJ	kcal	valke	rasvu	süsivesikuid
Portsjoni kohta	1158,5	276,7	8,3	14,6	33
Retsepti kohta	2317	553,4	16,6	29,2	66

6. Borš kartulitega

Koostisosad (2 portsjoni jaoks):

- küüslauk - 3 küünt
- sibul - 1 tk.
- oliiviõli - 1 supilusikatäis
- värskelt pressitud sidrunimahl
- näpuotsatäis soola
- must pipar - pool teelusikatäit
- lõhnav pipar - 5 tk.
- loorberilehed - 3 tk.
- konserveeritud riivpeet - 360 g (1 purk)
- vesi - 400 ml
- **Vaniljemaitseline Nutridrink Protein 125 ml - 1 pudel**
- kartulid - 3 tk.
- maitse järgi tilli



Valmistamine:

Sibulad ja küüslauk tükeldada. Seejärel valada potti õli ja kuumutada see. Sibul ja küüslauk küpsetada õlis, kuni need muutuvad osaliselt läbipaistvateks. Siis valada kastrulisse ettevaatlikult vett, lisada nõrutatud peet, sool, pipar, lõhnapipar, loorberilehed ja sidrunimahl. Keeta umbes 10 minutit, seejärel lisada Nutridrink Protein. Kõik see segada hoolikalt ja keeta veel 10 minutit. Loorberilehed ja lõhnapipar võtta supist välja, supp püreerida, kuni moodustub kreemjas mass.

Selle aja jooksul koorida ja keeta kartulid. Kartulid sõtkuda pudruks ja asetada sügavatele taldrikutele. Kartulite peale valada borš ja lisada värske, hakitud till.

Toiteväärtus:

	kJ	kcal	valke	rasvu	süsivesikuid
Portsjoni kohta	1552,5	370,8	15,5	8,7	58,0
Retsepti kohta	3104,9	741,6	30,9	17,4	115,9



Lõunasöögid



7. Kanaliha vaniljekastmes

Koostisosad (1 portsjoni jaoks):

- kanarinnaliha - 1 tk.
- küpsetamiseks rapsiõli
- väike sibul - 1 tk.
- 1/2 rohelist paprikat
- laimimahl, sidrunimahl maitse järgi
- värske ingver - 1 cm pikkune tükikene
- **Vaniljemaitseline Nutridrink Protein 125 ml - 1 pudel**
- maitse järgi soola, musta pipart, köömneid
- 1/2 tassi basmati riisi

Valmistamine:

Sibul tükeldada ja praadida õlis, kuni see muutub läbipaistvaks. Seejärel lisada tükeldatud kanarinnaliha.

Värske ingver koorida ja riivida peene riiviga. Riivitud ingver lisada lihale. Pannile lisada ka Nutridrink Protein ja praadida tasasel tulel pidevalt segades. Lisada ribakesteks lõigatud paprika ja hautada umbes 7 minutit.

Nüüd lisada värskest pressitud sidruni- ja laimimahl. Vajaduse korral lisada vett, et toit ei kõrbeks. Seejärel lisada sool, pipar ja köömned. Samal ajal keeta valmis riis, mida hiljem koos kanalihaga serveerida.



8. Gluteenivaba pirukas spinati, brokoli ja fetajuustuga

Koostisosad (4 portsjoni jaoks):

Osaliselt mure võitainas:

- tatrajahu - 300 g
- või - 150 g
- **Metsamarjamaitseline Nutridrink Protein 125 ml - 1 pudel**
- naturaalne jogurt - 2 supilusikatäit
- näpuotsatäis soola

Täidis:

- spinatit - kaks peotäit
- brokoli - 200 g
- küüslauk - 2 küünekest
- oliiviõli - 4 supilusikatäit
- feta juust - 200 g
- munad - 3 tk.
- maitse järgi musta pipart

Valmistamine:

Jahu segada kuival ja puhtal pinnal külma võiga. Lisada Nutridrink Protein, jogurt, näpuotsatäis soola. Seejärel sõtkuda taigen, kuni sellest moodustub tihe pallike.

Valmissõtkutud taigen mähkida toidukilesse ja asetada 30 minutiks külmikusse. Samal ajal küpsetada purustatud küüslauk suuremasse potti valatud kuumas õlis. Mõne hetke pärast lisada pestud ja tahendatud spinat. Kõike seda küpsetada umbes 3 minutit ning seejärel tõsta pliidilt.

Brokoli keeta kaaneta kastrulis suures koguses vees. Pärast nõrutamist lisada spinatile brokoli, seejärel lisada muna ja peenestatud feta juust. Lõpuks lisada pipar.

Pirukavorm (diameeter umbes 24 cm) määrada võiga. Taigen võtta külmikust ja rullida lahti. Asetada vormi nii, et vormi servadele jäävad kuni 2 cm kõrgused servad. Valada taignale muna ja feta juustuga segatud köögiviljad. Asetada vorm umbes 40 minutiks (180°C) ahju. Serveerida soojalt.



Toiteväärtus:

	kJ	kcal	valke	rasvu	süsivesikuid
Portsjoni kohta	3595,2	858,7	66,3	35,8	74,5

Toiteväärtus:

	kJ	kcal	valke	rasvu	süsivesikuid
Portsjoni kohta	3687,9	880,9	30,5	58,3	66,2
Retsepti kohta	14751,8	3523,4	121,8	233,2	264,7

9. Kanakarri kartulitega

Koostisosad (1 portsjoni jaoks):

- kanarinnaliha - 200 g
- **Vaniljemaitseline Nutridrink Protein 125 ml - 1/2 pudelit**
- värselt pressitud sidrunimahl
- maitse järgi musta pipart
- maitse järgi soola
- karri - 1/2 teelusikatäit
- sibul - 1 tk.
- oliiviõli - 2 teelusikatäit
- porgand - 1 tk.
- seller - 1/4 väikest tükki
- kaunistamiseks petersellilehed või värske koriander
- kartulid - 2 tk.

Valmistamine:

Kanaliha lõigata tükikesteks ja asetada sügavasse kaussi. Seejärel valada lihale Nutridrink Protein ja värselt pressitud sidrunimahl. Lisada karri, sool ja pipar. Kauss asetada 15 minutiks külmikusse.

Sibul tükeldada ja praadida kergelt pannil kuumas õlis. Seejärel lisada marineeritud liha koos vaniljekastmega. Küpsetada, pidevalt segades liha pehmeks (ligikaudu 15 minutit). Porgand ja seller koorida ja riivida jämeda riiviga ning lisada seejärel lihale. Hautada veel umbes 3 minutit.

Liha serveerida keedetud kartuliga, millele on ohtralt peterselli või koriandrit peale raputatud.

Toiteväärtus:

	kJ	kcal	valke	rasvu	süsivesikuid
Portsjoni kohta	2845,3	679,6	59,7	19,4	77,3



Magustoidud

NUTRICIA
Advanced Medical Nutrition

10. Kaerahelbeküpsised jõhvikatega

Koostisosad (12 portsjoni jaoks):

- kaerahelbed - 2 tassi
- kuivatatud jõhvikad - 4 supilusikatäit
- linaseemned - 4 supilusikatäit
- hirsihelbed või nisuidud - 4 supilusikatäit
- ühe sidruni koor
- karamelliseeritud apelsinikoor - 4 teelusikatäit
- munad - 2 tk.
- Vaniljemaitseline Nutridrink Protein 125 ml - 1 pudel



Valmistamine:

Küpsetusahi soojendada 180°C. Seejärel segada kokku kõik koostisosad ja vormida küpsetuspaberil umbes 5 cm läbimõõduga küpsised. Pann koos küpsistega asetada kuuma küpsetusahju ja küpsetada sisselülitatud ventilatsiooniga umbes 15 minutit. Serveerida jahutatult.

11. Šokolaaditrühvlid

Koostisosad (1 portsjoni jaoks):

- kuiv hirsitang - 40 g
- kookosehelbed - 20 g
- mõru šokolaad - 50 g
- peale raputamiseks kakao - 2 supilusikatäit (või kookosehelbeid)
- rummiessents
- kaneel
- Vaniljemaitseline Nutridrink Protein 125 ml - 1 pudel



Valmistamine:

Tangud keeta vees vahekorras - 1 osa tangu 2 osa vee kohta. Siis imeb tang endasse kogu vee. Seejärel võtta pott pliidilt. Kuumale pudrule lisada peenestatud šokolaad ja kookosehelbed. Segada hästi läbi, et šokolaad ära sulaks ja tanguga seguneks. Lisada vaniljemaitseline Nutridrink Protein ning keeta veel mõni hetk pidevalt segades, et kõik muutuks ühtlaselt paksuks massiks.

Seejärel lisada tilk rummiessentsi ja näpuotsatäis kaneeli. Jahutada. Pärast jahtumist vormida saadud massist pallikesed ja veeretada neid kakaopulbris. Kui mass on liiga vedel, võib lisada rohkem kookosehelbeid või kliisid, et pallikesed paremini kokku jääksid.

Toiteväärtus:

	kJ	kcal	valke	rasvu	süsivesikuid
Portsjoni kohta	3687,9	880,9	30,5	58,3	66,2
Retsepti kohta	14751,8	3523,4	121,8	233,2	264,7

Toiteväärtus:

	kJ	kcal	valke	rasvu	süsivesikuid
Portsjoni kohta	3899,6	931,4	28,1	47,2	105,4

12. Tiramisu

Koostisosad (1 portsjoni jaoks):

- Mascarpone juust - 4 supilusikatäit
- piklikud küpsised - 10 tk.
- **Mokamaitseline Nutridrink Protein 125 ml - 1/2 pudelit**
- näpuotsatäis mõru kakaod

Valmistamine:

Nutridrink Protein valada madalasse kaussi. Küpsised panna immutamiseks ükshaaval hetkeks kaussi Nutridrink Proteini sisse. Seejärel laduda küpsised sügavasse klaasnõusse.

Mascarpone juust segada 4 supilusikatäie Nutridrink Proteiniga ja segada ühtlaseks massiks. Kreem laotada immutatud küpsistele. Seejärel laotada peale järgmine küpsisekiht. Küpsisekihte ja kreemi vaheldumisi laotades jätkata protsessi, kuni kauss on täis. Kõige peale raputada mõru kakaod. Serveerida jahutatult.



13. Gluteenivaba keeks kreemi ja marjadega

Koostisosad (2 portsjoni jaoks):

Mure võitaigen:

- tatrajahu - 150 g
- või - 75 g
- **Metsamarjamaitseline Nutridrink Protein 125 ml - 1 pudel**
- näpuotsatäis soola

Kreem:

- keskmise rasvasusega kohupiim - 140 g
- **Metsamarjamaitseline Nutridrink Protein 125 ml - 1/2 pudelit**
- värskest pressitud 1/2 sidruni mahl
- 3 suurt, värsket või külmutatud maasikat ja üks lisaks kaunistamiseks
- näpuotsatäis jahvatatud kardemoni

Valmistamine:

Kuival ja puhtal pinnal segada kokku jahu ja külm või. Lisada Nutridrink Protein, näpuotsatäis soola ja sõtkuda taigen tihedaks palliks. Valmis taigen mähkida toidukilesse ja asetada 30 minutiks külmikusse.

Seejärel segada kohupiim ja Nutridrink Protein, värskest pressitud sidrunimahl ja näpuotsatäis kardemoni. Kreemitaolise konsistentsi saamiseks võib kõik koostisosad mikseriga segada. Kreemi jahutada külmikus vähemalt 20 minutit.

Keeksivormid (diameetriga umbes 15 cm) määrada võiga. Taigen võtta külmikust ja jaotada kaheks osaks ning rullida lahti. Taigen asetada vormidesse nii, et sellest moodustuvad servad vormi külgedel on kuni 2 cm. Seejärel asetada vormid umbes 20 minutiks 180°C temperatuuris küpsetusahju.

Pärast küpsetamist jahutada ja täita kreemiga. Kaunistuseks võib peale asetada mõne maasika.



Toiteväärtus:

	kJ	kcal	valke	rasvu	süsivesikuid
Portsjoni kohta	3185,1	760,7	16,5	54,8	50,6

Toiteväärtus:

	kJ	kcal	valke	rasvu	süsivesikuid
Portsjoni kohta	3558,5	849,9	36,4	45,4	78,8
Retsepti kohta	7116,9	1699,9	72,8	90,9	157,5

14. Panna cotta maasikatega

Koostisosad (1 portsjoni jaoks):

- Vaniljemaitseline Nutridrink Protein 125 ml - 1 pudel
- toiduželatiin - 2 teelusikatäit
- vesi - 1/4 klaasi
- värsked või külmutatud maasikad - 50 g
- värskelt pressitud laimimahl
- 1/2 sidruni koor

Valmistamine:

Vesi keeta. Seejärel lahustada kuumas vees želatiin ja segada hulka Nutridrink Protein. Saadud mass valada Panna cotta vormi või väikesesse kaussi ja asetada 3 - 4 tunniks külmikusse, et see tarduks.

Maasikad koos laimimahla ja sidrunikoorega purustada mikseris kreemiks vahetult enne serveerimist.

Toiteväärtus:

	kJ	kcal	valke	rasvu	süsivesikuid
Portsjoni kohta	1458,3	348,3	26,8	12,0	34,1



Kokteilid ja joogid



15. Metsamarjakokteil

Koostisosad (2 portsjoni jaoks):

- mustikad või muud marjad - 2 supilusikatäit
- vaarikad - 4 supilusikatäit
- naturaalne jogurt - 150 ml
- **Metsamarjamaitseline Nutridrink Protein 125 ml - 1 pudel**



Valmistamine:

Marjad pesta voolava vee all hoolikalt ja sega kannmikseris kokteiliks. Serveerida jahutatult.



Toiteväärtus:

	kJ	kcal	valke	rasvu	süsivesikuid
Portsjoni kohta	878,4	209,8	12,6	7,6	24,8
Retsepti kohta	1756,8	419,6	25,3	15,1	49,5

16. Peedi- ja rabarberimahla kokteil

Koostisosad (2 portsjoni jaoks):

- peedimahl - 150 ml
- rabarberi punane osa - 1 tk.
- **Metsamarjamaitseline Nutridrink Protein 125 ml - 1 pudel**
- värske ingver - umbes 1 cm pikkune tükikene



Valmistamine:

Rabarber pesta hoolikalt ja keeta aurus. Seejärel segada see ülejäänud koostisosadega kannmikseris ühtlaseks kokteiliks. Serveerida jahutatult.



Toiteväärtus:

	kJ	kcal	valke	rasvu	süsivesikuid
Portsjoni kohta	794,4	189,8	9,3	6,0	25,8
Retsepti kohta	1588,9	379,5	18,6	12,0	51,6

17. Värskendav spinatikokteil

Koostisosad (1 portsjoni jaoks):

- peotäis värsket spinatit
- värskest pressitud 1/2 sidruni mahl
- värske ingver - umbes 1 cm pikkune tükikene
- **Metsamarjamaitseline Nutridrink Protein 125 ml - 1 pudel**
- naturaalne jogurt - 150 ml
- petersellilehed - 3 vart



Valmistamine:

Spinat pesta hoolikalt. Värske ingver koorida. Seejärel asetada kõik koostisosad sügavasse nõusse ja segada kokteiliks. Serveerida kohe!



Toiteväärtus:

	kJ	kcal	valke	rasvu	süsivesikuid
Portsjoni kohta	1701,9	406,5	26,0	15,0	43,2

18. Külma kohvi maasikatega

Koostisosad (1 portsjoni jaoks):

- **Mokamaitseline Nutridrink Protein 125 ml - 1 pudel**
- lahustuv viljakohv - 2 teelusikatäit
- maasikad - 4 tk.
(võib kasutada ka vähese suhkruga valmis maasikapüreed)
- vahukoor - 2 supilusikatäit



Valmistamine:

Väikeses espresso tassikeses valmistada kohv ja jahutada see. Maasikad hautada omas mahlas ja segada kannsegistis, seejärel jahutada.

Pärast kõigi koostisosade jahtumist valada sügavasse klaasi. Kõige alla maasikad, millele valada külm Nutridrink Protein 125 ml ja espresso. Kaunistada vahukoorega. Serveerida kohe!

Toiteväärtus:

	kJ	kcal	valke	rasvu	süsivesikuid
Portsjoni kohta	1540,7	368,0	18,9	14,6	40,1



MÄRKUSED

Retseptide autor on Ewa Ceborska-Scheiterbauer — dietoloog, kes igapäevaselt töötab peamiselt onkoloogiliste haigetega.

Nutridrink Protein 125 ml. Toit meditsiinilisel näidustusel kasutamiseks. Toit on ette nähtud kasutamiseks haigusest põhjustatud alatoitumuse korral, kui tavatoidust ei piisa vajalikus koguses toitaine saamiseks. Kasutatakse ainult meditsiinitöötajate juhendamisel.



Nutridrink Protein 125 ml saab tellida ka otse koju!



1



Helistada 800 3663 või
saata e-mail: info@nutrimedical.ee

2



Valida tootevalikust sobivad tooted
arvestusega vähemalt 2 pudelit/päevas
vähemalt 14 päeva jooksul

3



Kindlasti lisada täpne aadress ja
kontakttelefon

4



Tellitud kaup jõuab
Teieni kolmapäeval või reedel

Nutridrink Protein 125 ml. Toit meditsiinilisel näidustusel kasutamiseks. Toit on ette nähtud kasutamiseks haigusest põhjustatud alatoitumuse korral, kui tavatoidust ei piisa vajalikus koguses toitaine saamiseks. Kasutatakse ainult meditsiinitöötajate juhendamisel.