









# Protifar



**Protifar** on neutraalse maitsega kõrge valgusisaldusega pulbriline lisand, mida saab lisada nii

- külmadele kui kuumadele jookidele,
- magustoitudele ja soolastele toitudele

Protifar aitab kätte saada vajaliku koguse valku päevas

Toit/jook	Portsjoni suurus	Energiasisaldus enne (kcal)	Valgusisaldus enne (g)	Soovitatud Protifari kogus	Energiasisaldus pärast (kcal)	Valgusisaldus pärast (g)
Piim	 600 ml	385	20	16 mõõtl (40 g)	530	55
Jogurt	 125 g	130	6	3 mõõtl (7,5 g)	160	12
Riisi-puding	 200 g	180	7	4 mõõtl (10 g)	220	16
Supp	 200 ml	110	2	4 mõõtl (10 g)	145	11
Jäätis	 75 g	145	3	3 mõõtl (7,5 g)	175	9
Kartulipuder	 60 g	50	1	2 mõõtl (5 g)	70	5
Pastakaste	 90 g	40	2	4 mõõtl (10 g)	75	11
Vaniljekaste	 125 g	145	5	4 mõõtl (10 g)	180	14

## Valmistamine:

- Valmistada pasta väikese koguse külma veega ja seejärel lisada joogi hulka
- Valmistada pasta väikese koguse külma veega ja segada toidu hulka

## NÕUANNE!

Lisades 16 mõõtlusikatäit PROTIFARI 600 ml piimale ja kasutades seda päeva jooksul pudru, suppide, kastmete valmistamiseks – annab see lisaks energiat 530 kcal ja valku 55g.

## Märkused:

1 mõõtlusikatäis = 2,5 g pulbrit = 2,2 g valku.  
Mõõtlusikas on purgi sees.

Patsiendi toitmisalaste küsimuste ja tarvikute kasutamise osas võtke julgelt ühendust tasuta telefonil 8003663



Meditsiinilisel näidustusel kasutamiseks ettenähtud toit!  
Kasutatakse tervishoiutöötaja järelevalvel. Info on ette nähtud ainult tervishoiutöötajatele. Mitte levitada laiemale avalikkusele.

NutriMedical OÜ, Türi 3, Tallinn, 62 62 702, info@nutrimedical.ee, ravitoit.ee



# Toiduretseptid Protifariga

## Juustukaste (4 portsu)

- 1 purk toiduvalmistamise koort
- 1 dl piima
- 125 g sulatatud juustu
- Näpuotsaga maitseaineid (pipart, basiilikut jt)

4 mõõtlusikatäit PROTIFARI

Kuumutada potis koor ja piim. Lisada sulatatud juust kuni see sulab. Lisada maitseained ja vispeldada kastmesse PROTIFAR. Serveerida koos pasta ja lihapallidega

### 1 ports sisaldab:

Energia 200 kcal  
Valgud 10 g  
Süsivesikuid 4 g  
Rasvad 17 g



## Jogurti-aprikoosivaht (6 portsu)

- 1 purk maitsestatamata jogurtit
- ½ dl rasvata piima
- 3 mõõtlusikatäit PROTIFARI
- 1 purk aprikoosikonservi (250 g)
- 1 dl suhkrut
- 2 tl vaniljesuhkrut
- 2 vahustatud munavalget

Segada jogurt, tükeldatud aprikoosid, suhkur ja piim. Lisada segule PROTIFAR. Vahustada munavalged ja segada jogurtisegu hulka. Kaunistada ja süüa kohe.

### 1 ports sisaldab:

Energia 150 kcal  
Valgud 3 g  
Süsivesikud 30 g  
Rasvad 1,5 g



## Piimatarretis (5portsu)

- 3 želatiinilehte
- 1 spl sidrunimahla
- 5 dl rasvata piima
- 1 dl rööska koort
- 5 mõõtlusikatäit PROTIFARI
- 1 dl suhkrut
- 2 tl vaniljesuhkrut
- 3 dl puuviljakuubikud (virskikud, ananass)

Leotada želatiinilehed külmas vees 5 minutit, Pigistada kuivaks ja lahusta kuumas sidrunimahlas. Segada piim, suhkur, puuviljakuubikud ja eelnevalt koorega segatud PROTIFAR. Valada peene joana segu hulka želatiin sidrunimahlaga ja segada hoolikalt. Jagada portsudeks ja lasta külmikus tarduda. Enne serveerimist kaunistada vahukoore ja puuviljadega.

### 1 ports sisaldab:

Energia 160 kcal  
Valgud 6 g  
Süsivesikud 30 g  
Rasvad 2 g



## Sealiha kaste (4 portsu)

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| - 1 sibul  | Kaste                            |
| - 250 g ribadeks lõigatud küpsetatud sealiha           | - ¾ dl koort                     |
| - 1 spl rasvainet                                      | - 1 spl jahu                     |
| - 2 dl vett  | - 1 paprika                      |
| - 1 tl soola   | - Seeni, marineeritud kurgitükke |
| - Maitseaineid: valge pipar, paprikapulber, must pipar | - ½ dl vett                      |
|  | - 4 mõõtlusikatäit PROTIFARI     |

Liha ja sibul pruunistada pannil. Lisada vesi ja maisteained. Hautada kuni on küps (30 minutit). Lisada kastme koostisained, paprika, seened ja kurgitükid. Lõpuks lisada väikeses koguses vees segatud PROTIFAR pannil olevale kastmele.

### 1 ports sisaldab:

Energia 210 kcal  
Valgud 8,6 g  
Süsivesikud 27,2 g  
Rasvad 7,3 g

