

Kniha receptov

Varíme s Nutridrinkom



Recepty sú určené pacientom, ktorým boli všeobecným
lekárom alebo špecialistom odporúčané prípravky
klinickej enterálnej výživy.

 **NUTRICIA**
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

ÚVOD

Slovenská populácia trpí skôr nadváhou a o podvýžive premýšľame väčšinou v súvislosti s rozvojovým svetom. Podvýživným však nemusí byť len chudý človek. Aj na pohľad dobre živenému človeku môžu chýbať napríklad bielkoviny. Dôležitosť správneho zloženia výživy však dramaticky vzrastá, keď ochorieme a naše telo vo zvýšenej miere potrebuje dostatok kvalitných zdrojov energie a živín, aby mohlo s chorobou bojovať.

Kniha receptov má pomôcť pri príprave jedál a nápojov hlavne starším pacientom, chronicky chorým (onkologické ochorenia, ochorenia tráviaceho traktu, neurologické a psychiatrické ochorenia), pri nechutenstve a všetkým, ktorí majú problém s príjmom stravy. V pomerne malých porciách jedla, som sa snažila doceliť vyšší obsah energie a bielkovín, ktoré sú pre organizmus veľmi dôležité.

Podvýživa (odborne malnutícia) je stav, ktorý môže byť spôsobený nedostatočným množstvom prijímaného jedla, zvýšenými stratami živín alebo vysokými nárokmi organizmu na výživu. Potom dochádza k úbytku svalovej hmoty, zníženiu hmotnosti, k častejším infekciám a predĺženiu rekonvalescencie.

Každý z nás je ako víno. Zreje, rozvíja sa, košatí a skrásnieva. Rokmi neubúda krásy ani chuti, len sa všetko trochu mení. Preto je dôležité zachovať si stále dobrú fyzickú aj duševnú kondíciu a vhodnou výživou k tomu môžeme bez bolesti prispieť. Pripravené recepty nie sú pracné, sú pomerne rýchle, ale hlavne dodávajú vášmu telu vysokú energetickú a nutričnú hodnotu. Sú výživné a s použitými prípravkami enterálnej výživy lahodne chutia.

Pavlíčková Jaroslava

Autorka publikácie a nutričná terapeutka



Jaroslava Pavlíčková patrí medzi popredných českých odborníkov v oblasti výživy chorých pacientov. Autorka zasvätila výžive celý svoj profesijný život, a to v oblasti vedeckej i populárno-náučnej. V súčasnosti pracuje ako nutričná terapeutka vo Fakultnej nemocnici Hradec Králové. V spolupráci s ministerstvom zdravotníctva sa podieľa na príprave koncepcie odboru, tvorby štandardov nutričnej starostlivosti a je veľmi aktívna pri vzdelávaní sestier a nutričných terapeutov. Autorka bola dlhodobou predsedníčkou sekcie nutričných terapeutov v rámci Českej asociácie sestier. Jaroslava Pavlíčková neúnavne experimentuje s potravinami a prípravkami klinickej výživy tak, aby čo najviac a najpríjemnejšie pomohli pacientom doplniť potrebné množstvo energie a živín, ktoré sú potrebné v boji s chorobou. Výsledkom tejto snahy je aj niekoľko kuchárok pre pacientov s rôznymi diagnózami a aj táto publikácia.

VYSVETLIVKY

Požadovaný denný príjem energie a bielkovín u zdravého muža v produktívnom veku pri hmotnosti 70 kg: Energia 2 300 kcal/9 660 kJ denne a príjem bielkovín 70 g denne. V chorobe potreba energie a bielkovín stúpa.

Energia a bielkoviny sú pri jednotlivých receptoch počítané na jednu porciu.

ČAS PRÍPRAVY JEDNOTLIVÝCH RECEPTOV:



Do 15 minút



Do 30 minút



Do 45 minút



Do 60 minút a dlhšie



Alternatíva – na prípravu možno použiť aj iné príchute Nutridrinkov, popřípade iný obľúbený druh ovocia.

Prípravky klinickej výživy sú potraviny na osobitné lekárske účely. Sú určené na diétny režim pri podvýžive súvisiacej s ochorením. Prípravky sa musia používať pod lekársym dohľadom.

Pri tepelnej úprave môže u prípravkov enterálnej výživy dôjsť k zníženiu obsahu vitamínov.

Fotografie použité v knihe sú iba ilustračné a môžu sa od výsledného jedla mierne líšiť.



200 ml



125 ml

1 Nutridrink	=	200 ml
½ Nutridrinku	=	100 ml
¾ Nutridrinku	=	150 ml
1 Nutridrink Compact Protein	=	125 ml

OBSAH

Teplé a studené polievky	3
Hlavné jedlá	8
Omáčky	16
Dezerty	20
Nápoje	26
Pečivo	34

1

POLIEVKY





POLIEVKY

KRÉMOVÁ BROKOLICOVÁ POLIEVKA

110 g masla, 10 g hladkej múky, 40 g brokolice, soľ, biele korenie, muškátový oriešok, 1 Nutridrink Compact Protein s neutrálnou príchuťou 125 ml, 75 ml smotany, pažítka

Z masla a múky pripravíme svetlú zápražku. Zriedime vodou, rozmiešame a povaríme asi 10 minút. Pridáme brokolicu, osolíme a varíme domäkka. Polievku rozmixujeme, okoreníme a zjemníme smotanou a prípravkom Nutridrink Compact Protein. Prehrejeme (nevaríme) a do hotovej polievky vložíme nasekanú pažítku.

1 porcia

Obsah v 1 porcii:
Energia: 531 kcal
Obsah bielkovín: 22 g



FAZUĽKOVÁ POLIEVKA

100 g zelených fazuliek, 30 g zemiakov, voda, soľ, 10 g masla, 10 g hladkej múky, nové korenie, bobkový list, 1 ks Nutridrink Compact Protein s neutrálnou príchuťou neutral 125 ml, 100 ml kyslej smotany, ocot, cukor, kôpor

Zemiaky a fazuľky nakrájame na kúsky, zalejeme vodou, osolíme a varíme asi 5 minút. Z masla a múky pripravíme svetlú zápražku, zalejeme ju trochou vody, rozmiešame a pridáme k zelenine. Pridáme korenie a varíme domäkka. Z hotovej polievky vyberieme korenie, zamiešame Nutridrink Compact Protein, kyslú smotanú a prehrejeme (nevaríme). Dochutíme octom, cukrom a zdobíme nasekaným kôprom.

1 porcia

Obsah v 1 porcii:
Energia: 590 kcal
Obsah bielkovín: 22,2 g



JUHOČESKÁ KULAJDA

20 g masla, 10 g hladkej múky, 30 g zemiakov, 60 g čerstvých húb (10 g sušených húb), rasca, ocot, cukor, biele korenie, kôpor, 1 ks Nutridrink Compact Protein s neutrálnou príchuťou 125 ml, 50 g kyslej smotany, voda

Z ½ masla a múky pripravíme svetlú zápražku, zalejeme vodou a dobre rozmiešame. Pridáme na kúsky nakrájané zemiaky, korenie, soľ a varíme domäkka. Huby nakrájané na kúsky opražíme na masle, podlejeme lyžicou vody a dusíme domäkka. Hotové huby pridáme do polievky a chvíľu povaríme. Do hotovej polievky prilejeme Nutridrink Compact Protein a kyslú smotanú. Nevaríme. Dochutíme kôprom, cukrom a octom.

1 porcia

Obsah v 1 porcii:
Energia: 585 kcal
Obsah bielkovín: 20,2 g



KRÉMOVÁ HUBOVÁ POLIEVKA

5-6 malých šampiňónov – jemne nakrájaných, 25 g masla, 110 ml plnotučného mlieka, 1 balíček (35 g) instantnej šampiňónovej polievky, 1 ks Nutridrink Compact Protein s neutrálnou príchuťou 125 ml, 75 ml smotany

Šampiňóny zľahka osmažíme na masle, kým nezmäknú. Prilejeme mlieko a postupne zohrievame – nevaríme. Pridáme instantnú polievku a vymiešame dohladka. Nakoniec prilejeme smotanú a Nutridrink Compact Protein, zahrejeme na teplotu vhodnú na podávanie, ale nevaríme. Pred podávaním môžeme ozdobiť lyžicou smotany, ktorá dodá ďalšie kalórie (1 lyžica smotany predstavuje približne 50 kcal navyše).

1 porcia

Obsah v 1 porcii:
Energia: 476 kcal
Obsah bielkovín: 11,4 g



ZEMIAKOVÁ POLIEVKA S HUBAMI

100 g šampiňónov, 10 g masla, 10 g cibule, 50 g zemiakov, 1 ks Nutridrink Compact Protein s neutrálnou príchuťou 125 ml, 80 ml smotany, soľ, biele korenie, ocot, pažítka, petržlenová vňať, muškátový oriešok

Nakrájané šampiňóny a cibuľu opražíme na rozpálenom masle. Pridáme na kocky pokrúpané zemiaky, zalejeme trochou vody, Nutridrink Compact Protein a smotanou. Osolíme, pridáme ostatné korenie a varíme do zmäknutia. Zahustíme roztlčením zemiakov. Dochutíme octom a ozdobíme nasekanou pažítkou a petržlenom.

1 porcia

Obsah v 1 porcii:
Energia: 553 kcal
Obsah bielkovín: 24,2 g





POLIEVKY



UHORKOVÁ POLIEVKA

150 g šalátovej uhorky, 100 g bieleho jogurtu, 20 g oleja, cesnak, 100 ml smotany, 1 ks Nutridrink Compact Protein s neutrálnou príchuťou 125 ml, kôpor, soľ, biele korenie

Cesnak rozotrieme so soľou, vložíme do misky a premiešame s olejom. Uhorku ošúpeme, nakrájame na kocky a vložíme do misky. Pridáme jogurt rozmiešaný s prípravkom Nutridrink Compact Protein a smotanou. Okoreníme čiernym korením, nadrobno nasekaným kôprom, premiešame a necháme v chladničke vychlaadiť.

1 porcia

Obsah v 1 porcii:
Energia: 673 kcal
Obsah bielkovín: 24,4 g



POLIEVKY



MALINOVÁ POLIEVKA

150 g čerstvých malín, 100 g bieleho jogurtu, 1 Nutridrink Compact Protein s jahodovou príchuťou 125 ml, 5 g cukru

Umyté maliny vložíme do misky, posypeme cukrom a necháme v chlade odležať. Do vychladených malín prilejeme Nutridrink Compact Protein, pridáme jogurt a zľahka premiešame. Podávame v miskách.

1 porcia

Obsah v 1 porcii:
Energia: 552 kcal
Obsah bielkovín: 26 g



VÝDATNÝ ZELENINOVÝ BUJÓN

2 lyžice rastlinného oleja (na vyprážanie), 450 g zeleninovej zmesi do polievky, 300 ml vody, 1 kocka zeleninového vývaru, 1 lyžička sušených bylín, 1 ks Nutridrink Compact Protein s neutrálnou príchuťou 125 ml

Zeleninu a bylinky zľahka opražíme približne 5 minút na rastlinnom oleji. Pridáme vodu a kocku vývaru. Zakryjeme a varíme na miernom plameni 20 minút alebo kým bude zelenina mäkká. Všetko rozmixujeme a prelejeme do hrnca. Pridáme Nutridrink Compact Protein a zľahka zahrejeme na teplotu vhodnú na podávanie (nevaríme).

1 porcia

Obsah v 1 porcii:
Energia: 390 kcal
Obsah bielkovín: 17 g



JAHODOVÁ POLIEVKA

150 g čerstvých jahôd, 5 g cukru, 100 ml smotany, 1 Nutridrink Multi Fibre s jahodovou príchuťou 200 ml, lístky mäty

Časť jahôd nakrájame na kúsky, vložíme do misky, zasypeme cukrom a necháme vychlaadiť. Druhú časť jahôd zmixujeme s prípravkom Nutridrink Multi Fibre a so smotanou. Pridáme k vychladeným jahodám a premiešame. Môžeme ozdobiť lístkami mäty.

1 porcia

Obsah v 1 porcii:
Energia: 540 kcal
Obsah bielkovín: 16 g



2

HLAVNÉ JEDLÁ



HLAVNÉ JEDLÁ



KARFIOL S OMÁČKOU Z BYLINIEK

300 g karfiolu, voda, soľ

omáčka: 25 g hladkej múky, 1 ks Nutridrink Compact Protein s neutrálnou príchuťou 125 ml, 100 ml smotany, pažítka, petržlenová vňať, soľ, bazalka, biele korenie

Karfiol uvaríme v osolenej vode na zahryznutie. Malé množstvo vývaru z karfiolu rozmiešame s múkou a nalejeme do zvyšného vývaru. Prevaríme a prilejeme smotanu zmiešanú s prípravkom Nutridrink Compact Protein. Bylinky nasekáme nadrobno do hotovej omáčky, osolíme a okoreníme. Omáčkou zalejeme pripravený karfiol.

1 porcia

Obsah v 1 porcii:
Energia: 483 kcal
Obsah bielkovín: 24,3 g



FAZUĽKY NA SMOTANE

200 g konzervovaných zelených fazuliek, soľ, 10 g oleja, cesnak, 10 g cibule, 10 g anglickej slaniny, 10 g hladkej múky, majorán, 1 ks Nutridrink Compact Protein s neutrálnou príchuťou 125 ml, 175 ml smotany na šľahanie, 50 g eidamu

Konzervované fazuľky zlejeme a nakrájame na prúžky. Prilejeme horúcu osolenú vodu (malé množstvo, iba na zaliatie) a povaríme domäkka. Scedíme a vývar si odložíme. Na rozpálenom oleji opražíme nakrájaný cesnak, cibuľu a slaninu. Zasypeme múkou, zriedime vývarom z fazuliek, rozšľaháme a varíme, kým omáčka nezhrubne. Vmiešame Nutridrink Compact Protein, smotanu a fazuľky, ochutíme majoránom. Prehrejeme a do hotového pokrmu nastrúhame eidam.

1 porcia

Obsah v 1 porcii:
Energia: 982 kcal
Obsah bielkovín: 44,1 g





HLAVNÉ JEDLÁ



HLAVNÉ JEDLÁ



ÚDENÉ ROLKY SO ŠAMPIŇÓNMÍ

100 g údených morčacích roliek, 15 g cibule, 15 g zelenej papriky, 15 g žltej papriky, 20 g šampiňónov, 20 g mrazenej kukurice, 1 Nutridrink Compact Protein s neutrálnou príchuťou 125 ml, 50 ml smotany, 10 g masla, rasca, soľ, zmes korenia na hydinu

Mäso nakrájame na rezančeky a na rozohriatom masle rýchlo opražíme. Posypeme nakrájanými šampiňónmi, cibuľou a korením. Chvíľu dusíme, pridáme nakrájané papriky, kukuricu, prehrejeme a zalejeme smotanou a prípravkom Nutridrink Compact Protein.

1 porcia

Obsah v 1 porcii:
Energia: 583 kcal
Obsah bielkovín: 42 g



KAPOR NA SMOTANE

100 g kapra, soľ, citrónová šťava, 10 g oleja, 10 g masla, 5 g hladkej múky, 1 Nutridrink Compact Protein s neutrálnou príchuťou 125 ml, 50 ml smotany

Porcie kapra očistíme, osušíme, pokvapkáme citrónovou šťavou a necháme asi 15 minút odležať. Osolíme a na panvici s rozohriatym olejom pozvoľna opečieme z oboch strán. Kapra vyberieme, na panvicu pridáme maslo a hladkú múku, opražíme a zalejeme lyžicou vody, smotanou a krátko povaríme. Pridáme Nutridrink Compact Protein, prikvapneme citrónovú šťavu, premiešame, vložíme kapra a prehrejeme.

1 porcia

Obsah v 1 porcii:
Energia: 569 kcal
Obsah bielkovín: 33 g



s odležaním mäsa

DUSENÉ KURA V KARÍ OMÁČKE

100 g kuracieho mäsa, 20 g masla, karí, 10 g cibule, 1 Nutridrink Compact Protein s neutrálnou príchuťou 125 ml, soľ, 2 polievkové lyžice smotany na šľahanie, 10 g hladkej múky

Umyté mäso osušíme, osolíme a okoreníme korením karí. Na polovici rozohriateho masla ho na cibuli opražíme z oboch strán, podlejeme trochou vody a dusíme. Mäkké mäso vyberieme, šťavu zahustíme svetlou zápražkou, ktorú sme pripravili z druhej polovice masla a múky. Rozmiešame, prilejeme Nutridrink Compact Protein a zahrejeme. Omáčku zjemníme smotanou, pridáme mäso a prehrejeme.

1 porcia

Obsah v 1 porcii:
Energia: 554 kcal
Obsah bielkovín: 37,4 g



KURACIE KÚSKY S VÍNOVOU ZMESOU

80 g kuracích prs, 10 g šampiňónov, 10 g slaniny, 10 g cibule, 1 lyžica červeného vína, citrónová šťava, 30 g brusnicového kompótu, 5 g masla, 5 g hladkej múky, korenie, soľ, bobkový list, ½ Nutridrinku Juice style s jablkovou príchuťou (100 ml)

Slaninu nakrájame na drobné kocky a osmažíme. Pridáme nakrájanú cibuľu, speníme a pridáme šampiňóny nakrájané na tenké plátky. Osmažíme a zmes doplníme mäsom nakrájaným na kocky. Sprudka opečieme, zaprášime hladkou múkou a zalejeme červeným vínom a prípravkom Nutridrink Juice style. Osolíme, okoreníme, pridáme bobkový list, šťavu z citróna a krátko podusíme. Zjemníme maslom, pridáme brusnicový kompót a prehrejeme.

1 porcia

Obsah v 1 porcii:
Energia: 415 kcal
Obsah bielkovín: 26 g





HLAVNÉ JEDLÁ



BRAČOVÝ PERKELT

80 g bravčového mäsa, soľ, sladká paprika, 10 g oleja, 10 g cibule, 15 g hladkej múky, 20 g paradajkového pretlaku, 1 Nutridrink Compact Protein s neutrálnou príchuťou 125 ml, 100 ml kyslej smotany

Umyté mäso nakrájame na kúsky a osolíme. Cibuľu nasekanú na kocky opražíme na rozpálenom oleji, pridáme sladkú papriku, rozmiešame a pridáme nakrájané mäso. Dusíme vo vlastnej šťave, zaprášime múkou a opražíme. Zalejeme vodou, pridáme paradajkový pretlak a povaríme. Pred dokončením prilejeme Nutridrink Compact Protein a smotanu.

1 porcia

Obsah v 1 porcii:
Energia: 704 kcal
Obsah bielkovín: 32,4 g



BRAČOVÉ SOTÉ

90 g bravčového stehna, soľ, korenie, worcesterská omáčka, 20 ml bieleho vína, tymián, cesnak, horčica, 1 Nutridrink Compact Protein s neutrálnou príchuťou 125 ml, 100 ml smotany, 10 g oleja

Mäso nakrájame na rezančeky a vložíme do marinády, ktorú sme pripravili z worcesterskej omáčky, soli, korenia, tymianu, cesnaku a bieleho vína. V chlade necháme asi 2 hodiny marinovať. Odležané mäso opražíme na rozohriatom oleji a dusíme domäkka. Do šťavy pridáme horčicu, smotanu a povaríme asi 1 minútu. Nakoniec pridáme Nutridrink Compact Protein a dochutíme.

1 porcia

Obsah v 1 porcii:
Energia: 583 kcal
Obsah bielkovín: 42 g



HLAVNÉ JEDLÁ

PENNE S RÔZNYMI SYRMI A BROKOLICOU

100 g cestovín penne (môžu byť aj celozrnné), 100 g brokolice, 80 g syrov (niva, gouda, hermelín, tavený syr – po 20 g), 1 Nutridrink Compact Protein s neutrálnou príchuťou 125 ml, 150 ml smotany, 50 g údeného mäsa alebo šunky, 10 g anglickej slaniny, cesnak, korenie, soľ, 10 g oleja na vymazanie, 10 g strúhanky

Cestoviny uvaríme v slanej vode, brokolicu pripravíme v pare. Cestoviny zlejeme a dáme do misky. Na panvici osmažíme nakrájané mäso a slaninu, zalejeme smotanou a prípravkom Nutridrink Compact Protein. Pridáme syry a povaríme na miernom ohni do rozpustenia syrov. Vznikne hustá omáčka, ktorú dochutíme korením, soľou a rozotretým cesnakom. Premiešame cestoviny a pokrájanú brokolicu. Môžeme podávať iba premiešané alebo takto pripravenú hmotu vložíme do vymasteného a strúhankou vysypaného pekáča a zapečieme dozlatista.

1 porcia

Obsah v 1 porcii:
Energia: 531 kcal
Obsah bielkovín: 22 g



TAGLIATELLE SO SMOTANOVOU OMÁČKOU

80 g surových cestovín – zelené tagliatelle, 150 g šunky, 1 Nutridrink Compact Protein s neutrálnou príchuťou 125 ml, 10 ml smotany, 30 g masla, 100 g parmezánu, soľ, korenie

Cestoviny uvaríme v osolenej vode. Šunku nakrájame na kocky a nasypeme do panvice s rozohriatym maslom. Prilejeme Nutridrink Compact Protein a smotanu. Osolíme, okoreníme a necháme trochu zredukovať. Zmiešame s cestovinami a podávame teplé. Hotový pokrm posypeme parmezánom.

2 porcie

Obsah v 1 porcii:
Energia: 701 kcal
Obsah bielkovín: 31,2 g





HLAVNÉ JEDLÁ

HERMELÍNOVÁ OMELETA

3 vajcia, 40 g hladkej múky, 75 ml Nutridrinku Compact Protein s neutrálnou príchuťou, mletá paprika, soľ, korenie, 30 g hermelínu, 20 g oleja, červená paprika, petržlenová vňať

Vajcia, múku a Nutridrink našľaháme. Okoreníme, osolíme a zmes nalejeme na panvicu, v ktorej sme rozpálili olej. Omeletu posypeme nastrúhaným hermelínom, nakrájanou paprikou a petržlenovou vňaťou.

1 porcia

Obsah v 1 porcii:
Energia: 819 kcal
Obsah bielkovín: 40,9 g



SUFLÉ OMELETY

1 Nutridrink Compact Protein s neutrálnou príchuťou 125 ml, 15 g práškoveho cukru, 40 g hladkej múky, 2 vajcia (plníme Nutellou, marmeládou, sladkým tvarohom)

Najprv oddelíme žĺtky od bielkov. V Nutridrinku rozmiešame štipku soli, cukor, žĺtky a múku. Vypracujeme hladké cesto, z bielkov vyšľaháme tuhý sneh a zľahka vmiešame do cesta. Na rozpálený tuk vlejeme vaječnú hmotu, zmiernime teplotu a prikryjeme asi na 12 minút pokrievkou. Omeleta tak zostane nadýchaná. Plníme rôznymi náplňami.

1 porcia

Obsah v 1 porcii:
Energia: 640 kcal
Obsah bielkovín: 33,9 g



VAJEČNÁ USADENINA S MORAVSKÝM ÚDENÝM

10 g masla, 1/2 Nutridrinku Compact Protein s neutrálnou príchuťou (50 ml), soľ, 50 g moravského údeného, 1 ½ vajca, korenie, pažitka

Mäso nakrájame na drobné kocky. V Nutridrinku rozšľaháme vajcia, osolíme, pridáme nakrájané mäso. Nalejeme do zapekacej misky a posypeme nasekanou pažitkou. Varíme v pare asi 30 minút.

1 porcia

Obsah v 1 porcii:
Energia: 414 kcal
Obsah bielkovín: 33 g



ZEMIAKOVÁ KAŠA

200 g zemiakov, soľ, 10 g masla, 1 Nutridrink Compact Protein s neutrálnou príchuťou 125 ml, 25 ml smotany

Zemiaky ošúpeme, nakrájame na kúsky a uvaríme v osolenej vode domäkka. Horúce zemiaky roztlačíme, pridáme Nutridrink, soľ, maslo a smotanu a vyšľaháme do hladkej kaše.

1 porcia

Obsah v 1 porcii:
Energia: 500 kcal
Obsah bielkovín: 19,3 g



3

OMÁČKY



16



OMÁČKY

HORČICOVÁ OMÁČKA

10 g masla, 15 g hladkej múky, 10 g mrkvy, 10 g zeleru, 10 g petržlenu, 10 g cibule, 1 Nutridrink Compact Protein s neutrálnou príchuťou 125 ml, 80 ml smotany, ½ kocky mäsového bujónu, horčica, celé korenie, soľ, cukor, ocot

Na masle opražíme na kúsky nakrájanú zeleninu a rozdrvené korenie. Zasypane múkou a pripravíme svetlú zápražku. Zalejeme vývarom z kocky, rozšľaháme a osolíme. Za stáleho miešania varíme asi 20 minút. Hustú omáčku zriedime prípravkom Nutridrink Compact Protein, všľaháme horčicu a precedíme. Dochutíme cukrom a octom.

1 porcia

Obsah v 1 porcii:
Energia: 596 kcal
Obsah bielkovín: 22,4 g



PAPRIKOVÁ OMÁČKA

30 g cibule, 15 g masla, 15 g hladkej múky, 1 Nutridrink Compact Protein s neutrálnou príchuťou 125 ml, 80 ml smotany, 200 ml zakysanej smotany, vývar z kostí, soľ, červená paprika, citrónová šťava

Nakrájanú cibuľu opražíme na masle, pridáme papriku a necháme speniť. Zaprášime múkou a krátko osmažíme. Zápražku zalejeme vývarom, rozšľaháme, osolíme a varíme na miernom ohni asi 20 minút. Smotanu zmiešame s prípravkom Nutridrink Compact Protein a lyžičkou hladkej múky, vlejeme do vriacej omáčky. Necháme prejsť varom, rozmixujeme a podávame.

1 porcia

Obsah v 1 porcii:
Energia: 874 kcal
Obsah bielkovín: 28,4 g



17



OMÁČKY

PARADAJKOVÁ OMÁČKA S PAPRIKOU

150 g paradajok, ½ zelenej papriky, 10 g cibule, 15 g oleja, 15 g mrkvy, 10 g zeleru, zelená petržlenová vňať, bazalka, cesnak, 5 g cukru, soľ, korenie, 1 Nutridrink Juice style s jablkovou príchuťou 200 ml

Nakrájanú cibuľu speníme na oleji, pridáme nakrájané paradajky, mrkvu a zeler. Podlejeme vodou, pridáme korenie a dusíme do zmäknutia. Zeleninu prelisujeme, osolíme, pridáme cukor a dusíme, až omáčka zhustne. Papriku nakrájanú na rezančeky a rozotretý cesnak opražíme na oleji. Paprika musí zmäknúť. Vmiešame paradajkovú zmes, privedieme do varu, pridáme Nutridrink Juice style, okoreníme nasekanými bylinkami a zahrejeme (nevaríme). Podávame k bielym mäsám alebo rybám.

1 porcia

Obsah v 1 porcii:
Energia: 516 kcal
Obsah bielkovín: 15 g



SYROVÁ OMÁČKA S KURACÍM MÄSOM

10 g masla, 10 g cibule, 100 g kuracieho mäsa, 1 Nutridrink Compact Protein s neutrálnou príchuťou 125 ml, 60 ml smotany, 10 g taveného syra, bazalka, soľ, korenie

Nakrájanú cibuľu opražíme na rozpustenom masle, pridáme na rezančeky nakrájané kuracie mäso a zalejeme prípravkom Nutridrink Compact Protein. Pridáme syr a za stáleho miešania ho necháme rozpustiť. Osolíme, okoreníme a podusíme na miernom ohni. Ku koncu prípravy prilejeme smotanu a stále dusíme na miernom ohni, aby sa omáčka nezrazila.

1 porcia

Obsah v 1 porcii:
Energia: 716 kcal
Obsah bielkovín: 60,3 g



OMÁČKY

ZÁKLADNÁ BIELA OMÁČKA

25 g masla, 25 g hladkej múky, 1 Nutridrink Compact Protein s neutrálnou príchuťou 125 ml, 100 ml plnotučného mlieka, 75 ml smotany, soľ, biele korenie na dochutenie

V hrnci rozpustíme maslo, vmiešame múku a pripravíme hladkú zápražku. Zápražku zalejeme mliekom a za stáleho miešania varíme na miernom ohni. Nakoniec pridáme Nutridrink a smotanu, omáčku zahrejeme na miernom ohni (nevaríme), osolíme a okoreníme podľa chuti.

1 porcia

Obsah v 1 porcii:
Energia: 748 kcal
Obsah bielkovín: 25,1 g



Túto omáčku je možné použiť ako základ mnohých ďalších omáčok, do ktorých pridávame ďalšie suroviny.

Napríklad:

Syrová omáčka: pridáme 75 g nastrúhaného syra.

Petržlenová omáčka: pridáme 1 lyžicu nasekanej čerstvej petržlenovej vňate.

Hubová omáčka: pridáme 5 – 6 kúskov húb, nasekaných a osmažených.

4

DEZERTY



20



DEZERTY

PARÍŽSKY KRÉM

60 g parížskeho krému Dr. Oetker v prášku,
1 Nutridrink Compact Protein s neutrálnou príchuťou
125 ml, 75 ml smotany na šľahanie, 30 g cukru

Prášok zmiešame s Nutridrinkom, cukrom a smotanou
a vyšľaháme v šľahači. Vhodný na tortové korpusy alebo
ako samostatný dezert.

2 porcie

Obsah v 1 porcii:
Energia: 434 kcal
Obsah bielkovín: 19,3 g



MARHULKOVO-TVAROHOVÝ KRÉM

50 g marhúl, 10 g vanilkového cukru, 90 g jemného
tvarohu, 1 Nutridrink Compact Protein s neutrálnou
príchuťou 125 ml, 50 g bieleho jogurtu

Tvaroh, Nutridrink, jogurt a cukor našľaháme, marhule
nakrájame na malé kúsky. Vložíme do misiek a zalejeme
pripravenou hmotou.
Pred podávaním necháme vychladiť.

2 porcie

Obsah v 1 porcii:
Energia: 191 kcal
Obsah bielkovín: 21,5 g



21



DEZERTY



DEZERTY



DEZERTY



BANÁNOVO-MEDOVÁ OVSENÁ KAŠA

45 g ovsených vločiek, 110 ml plnotučného mlieka,
1 Nutridrink Compact Protein s neutrálnou príchuťou
125 ml

Na zdobenie: 1 – 2 lyžice tekutého medu, 1 malý banán
roztlačený vidličkou, 1 – 2 lyžičky cukru

Ovsené vločky a mlieko za stáleho miešania zahrievame
1 minútu, kým nevznikne hustá kaša. Postupne
prilievame Nutridrink a vymiešame dohľadka. Kašu
zahrejeme, nalejeme do misiek, vmiešame med, banán
a pocukrujeme.

1 porcia

Obsah v 1 porcii:
Energia: 610 kcal
Obsah bielkovín: 24,1 g



ĽAHKÝ KÁVOVÝ DEZERT

1 čokoládový mafin alebo 1 kúsok čokoládovej torty

Na polevu: 110 g hnedého cukru, 25 g masla,
1 Nutridrink Compact Protein s neutrálnou príchuťou
125 ml

Suroviny na polevu zahrievame nad miernym plameňom,
kým sa cukor nerozpustí. Polevu necháme približne 10
minút vychladnúť. V mikrovlnnej rúre zahrejeme mafin/
tortu. Prelejeme polevou a podávame.

1 porcia

Obsah v 1 porcii:
Energia: 662 kcal
Obsah bielkovín: 16,9 g



SMOTANOVÁ OVSENÁ KAŠA S JABLČNÝM PYRÉ

40 g ovsených vločiek, 110 ml plnotučného mlieka,
½ Nutridrinku Juice style s jablkovou príchuťou
(100 ml)

Na zdobenie (nie je nutné): 2 lyžice smotany alebo
gréckeho jogurtu, 2 lyžice kompótovaných jabĺk alebo
jablčného pyrė, hrozienka

Ovsené vločky a mlieko za stáleho miešania zahrievame
počas 1 minúty, kým nevznikne hustá kaša. Po častiach
pridávame Nutridrink Juice style a vymiešame dohľadka.
Kašu zahrejeme, až začne prebublať, a ihneď
stiahneme z ohňa. Vlejeme do misky, vmiešame smotanu
alebo jogurt. Ozdobíme jablčným kompótom/jablčným
pyrė a hrozienkami a podávame.

1 porcia

Obsah v 1 porcii:
Energia: 474 kcal
Obsah bielkovín: 14 g



SLIVKOVÉ LIEVANCE

1 Nutridrink Multi Fibre s vanilkovou príchuťou
200 ml, 50 ml mlieka, 1 vajce, 2 kvapky rumového
výťažku, vanilkový cukor, štipka soli, 240 g polohrubej
múky, ½ ks prášku do pečiva, 250 g sliviek, 50 g oleja
na vyprážanie

Nutridrink Multi Fibre, mlieko, vajcia, vanilkový cukor,
soľ, rumový výťažok, múku, prášok do pečiva vymiešame
do hladkého cesta. Slivky nakrájame na malé kúsky
a primiešame. Do panvice na lievance s rozpáleným
olejom dávame lyžicou cesto a pečieme z oboch strán.
Zdobíme lekvárom, kyslou smotanou, šľahačkou alebo
sladkým tvarohom.

2 porcie

Obsah v 1 porcii:
Energia: 770 kcal
Obsah bielkovín: 18 g





DEZERTY

ČOKOLÁDOVÉ PALACINKY

**1 Nutridrink Compact Protein s neutrálnou príchuťou
125 ml, 1 vajce, 20 g 70 % horkej čokolády, 50 g hladkej
múky, ¼ ks vanilkového cukru, štipka soli, 20 g oleja
na panvicu**

**Krém: 60 g tvarohu, ¼ ks pudingu bez varenia,
10 g práškového cukru, vanilkový cukor,
60 ml Nutridrinku s vanilkovou príchuťou**

Na ozdobu: topping, medovka

Do Nutridrinku Compact Protein s neutrálnou príchuťou nalámeme čokoládu na malé kúsky, pridáme vanilkový cukor a necháme rozpustiť v mikrovlnnej rúre. Metličkou prešľaháme a necháme schlaadiť. Potom pridáme vajcia, múku so štipkou soli a všetko prešľaháme. Klasickým spôsobom upečieme palacinky, opekáme z oboch strán.

Krém – všetky suroviny vyšľaháme ručným šľahačom, krém musí zhustnúť. Trochu prisladiť cukrom. Palacinky potrieme krémom a stočíme alebo preložíme. Zdobíť môžeme ovocným toppingom, ovocím, alebo sladkým kondenzovaným mliekom.

2 porcie

Obsah v 1 porcii:
Energia: 533 kcal
Obsah bielkovín: 21,2 g



DEZERTY

SORBET NUTRIDŽÚS

**1 Nutridrink Juice style s jahodovou alebo jablkovou
príchuťou 200 ml**

Nutridrink vlejeme do mrazuvzdornej nádoby, zakryjeme a na osem hodín vložíme do mrazničky. Po vybratí z mrazničky necháme nepatrne zmäknúť pri izbovej teplote, vložíme do misky a podávame.

Nutridrink Juice style môžeme ako obmenu naliať do formičiek na lízanky a cez noc zmraziť. Tak získame nanuky.

1 porcia

Obsah v 1 porcii:
Energia: 300 kcal
Obsah bielkovín: 8 g



5

NÁPOJE



26



NÁPOJE

KEFÍR S NUTRIDRINKOM

**1 Nutridrink Compact Protein s jahodovou príchuťou
125 ml, 100 ml kefíru**

Vychladený Nutridrink rozmixujeme s vychladeným kefírom. Nalejeme do vysokého pohára a podávame.

1 porcia

Obsah v 1 porcii:
Energia: 367 kcal
Obsah bielkovín: 21 g



JABLKOVÝ NÁPOJ S NUTRIDRINKOM JUICE STYLE

**1 Nutridrink Juice style s jablkovou príchuťou 200 ml,
100 g jabĺk, citrónová šťava**

Olúpané jablká vhodíme do mixéra, zalejeme Nutridrinkom a rozmixujeme. Do hotového nápoja nakvapkáme citrónovú šťavu, nalejeme do pohára a ozdobíme plátkom jablka. Nápoj necháme vychladiť.

1 porcia

Obsah v 1 porcii:
Energia: 367 kcal
Obsah bielkovín: 8 g



27



NÁPOJE

ORECHOVÝ NÁPOJ

1 Nutridrink Compact Protein s neutrálnou príchuťou 125 ml, 1 tvarohový nanuk, 2 vlašské orechy

Nutridrink Compact Protein, nanuk (po odstránení drevenej paličky) a orechy vložíme do mixéra a krátko rozmixujeme.

1 porcia

Obsah v 1 porcii:
Energia: 503 kcal
Obsah bielkovín: 21 g



ĽADOVÁ DRVINA

100 g ovocia (mandarínky, pomaranče, ananás, kivi, mango), 1 Nutridrink Juice style s jahodovou príchuťou 200 ml

Ovocie nakrájame na kúsky, vložíme do nižšej nádoby a necháme v mrazničke zmrznúť. Zamrznuté ovocie nalámeme a rozmixujeme s prípravkom Nutridrink Juice style. Nalievame do vysokých pohárov a podávame s dlhou lyžičkou.

1 porcia

Obsah v 1 porcii:
Energia: 365 kcal
Obsah bielkovín: 8 g



VÝŽIVNÝ KOKTAIL

1 Nutridrink s jahodovou príchuťou 200 ml, 20 g jogurtu, 10 g ovsených vločiek, 50 g malín, cukor podľa chuti, 20 g smotany na šľahanie, maliny na ozdobu

Nutridrink, ovsené vločky a jogurt rozmixujeme. Pridáme maliny a ešte krátko rozmixujeme. Nalejeme do pohárov, ozdobíme vyšľahanou smotanou a malinami.

1 porcia

Obsah v 1 porcii:
Energia: 533 kcal
Obsah bielkovín: 16 g



MANDĽOVÉ MLIEKO

5 lúpaných mandlí, 40 ml vody, 1 Nutridrink s čokoládovou príchuťou 200 ml, 10 g medu

Mandle, med a horúcu vodu rozmixujeme a necháme vychladnúť. Prilejeme vychladený Nutridrink, krátko rozmixujeme a nalejeme do pohárov.

1 porcia

Obsah v 1 porcii:
Energia: 485 kcal
Obsah bielkovín: 12 g



VITAMÍNOVÝ NÁPOJ

1 Nutridrink Juice style s jablkovou príchuťou 200 ml, ½ ks grapefruitu, 10 g medu

Z grapefruitu vydlabeme dužinu a rozmixujeme spoločne s medom a Nutridrinkom. Podávame vychladené, pohár ozdobíme plátkom grapefruitu.

1 porcia

Obsah v 1 porcii:
Energia: 415 kcal
Obsah bielkovín: 8 g





NÁPOJE



NÁPOJE



AMERICKÁ LIMONÁDA

1 kompótovaná marhuľa, **2** čerešne, **1** slivka, **2** kocky ľadu, **20** ml malinového sirupu, **1** Nutridrink Juice style s jablkovou príchuťou **200** ml, **1** plátok pomaranča

Na dno vysokého pohára položíme ovocie a kocky ľadu. Zalejeme sirupom a Nutridrinkom, ktorý lejeme po stene pohára. Ozdobíme plátkom pomaranča. Podávame so slamkou a dlhou lyžičkou.

1 porcia

Obsah v 1 porcii:
Energia: 397 kcal
Obsah bielkovín: 8 g



JAHODOVÉ MLIEKO

80 g jahôd, **1** Nutridrink Multi Fibre s jahodovou príchuťou **200** ml, jahody na ozdobu

Jahody rozmixujeme, prilejeme Nutridrink a našľaháme. Nápoj nalejeme do širokého pohára a ozdobíme jahodami.

1 porcia

Obsah v 1 porcii:
Energia: 361 kcal
Obsah bielkovín: 12 g



OSVIEŽUJÚCI POHÁR

1 Nutridrink Compact Protein s príchuťou chladivé červené ovocie **125** ml, **100** ml mlieka, $\frac{1}{2}$ banánu, **5** lúpaných mandlí, drvený ľad, mäta na ozdobu

Všetky suroviny okrem mäty rozmixujeme a nalejeme do pohára. Ozdobíme lístkami mäty.

1 porcia

Obsah v 1 porcii:
Energia: 470 kcal
Obsah bielkovín: 21 g



JAHODOVÝ KOKTAIL

6 – 8 jahôd (čerstvých, mrazených alebo kompótovaných), **1** stredne veľký kopček jahodovej alebo vanilkovej zmrzliny, **1** Nutridrink Multi Fibre s jahodovou príchuťou **200** ml

Všetky suroviny vložíme do mixéra, rozmixujeme dohľadka a nalejeme do pohára. Podávame so slamkou.

1 porcia

Obsah v 1 porcii:
Energia: 390 kcal
Obsah bielkovín: 14 g





NÁPOJE

SMOOTHIE S OVOCÍM, AMARETTOM A VLOČKAMI

1 Nutridrink Juice style s jablkovou príchuťou 200 ml, 5 g ovsených vločiek, 1 kivi, 50 g banánu, 1 kvapka mandľového (alebo Amaretto) výťažku

Na suchej panvici opražíme vločky. Potom všetky suroviny vložíme do mixéra a zmixujeme.

1 porcia

Obsah v 1 porcii:
Energia: 432 kcal
Obsah bielkovín: 13 g



SMOOTHIE S MANGOM A ČILI

200 g manga, 20 g goji, čerstvá čili paprička (len malý kúsok), 1 Nutridrink Juice style s jablkovou príchuťou 200 ml

Mango ošúpeme a zbavíme kôstky. Všetky suroviny vložíme do mixéra a rozmixujeme. S čili opatrne, ale povzbudí metabolizmus.

1 porcia

Obsah v 1 porcii:
Energia: 494 kcal
Obsah bielkovín: 9,6 g



NÁPOJE

BABIČKINA ČOKOLÁDA

25 g horkej čokolády, 1 lyžica vody, 1 Nutridrink s čokoládovou príchuťou 200 ml, 100 ml smotany na šľahanie, horká strúhaná čokoláda

Čokoládu rozlámeme na kúsky, pridáme vodu a rozohrejeme na miernom ohni. Prilejeme Nutridrink, rozmiešame a za stáleho miešania zahrejeme. Nevaríme! Napenenú čokoládu nalejeme do šálok, ozdobíme našľahanou smotanou a posypeme nastrúhanou čokoládou.

1 porcia

Obsah v 1 porcii:
Energia: 614 kcal
Obsah bielkovín: 16 g



SMOTANOVÉ KAKAO

1 Nutridrink s čokoládovou príchuťou 200 ml, 150 ml kyslej smotany

Nutridrink ohrejeme a našľaháme s kyslou smotanou.

1 porcia

Obsah v 1 porcii:
Energia: 475 kcal
Obsah bielkovín: 16 g



ČAJ/KÁVA

Nutridrink Compact Protein s neutrálnou príchuťou môže poslúžiť ako náhrada mlieka v mnohých každodenných pokrmoch a nápojoch. Ak nahradíme mlieko v káve alebo čaji nápojom Nutridrink Compact Protein neutral, získame ďalších 300 kcal a 18 g bielkovín.

6

PEČIVO



PEČIVO

PLETENKY

**150 g hladkej múky, 100 g polohrubej múky, ½ vajca,
1 žltok, soľ, ½ lyžice cukru, ½ lyžice rozpusteného masla,
1 Nutridrink Compact Protein s neutrálnou príchuťou
125 ml, 15 g droždia, olej na potretie**

Z vlažného mlieka, cukru a droždia pripravíme kvások. Ostatné suroviny vložíme do misky, prilejeme vykysnutý kvások a vypracujeme hladké cesto. Necháme vykysnúť a rozdelíme na 6 kúskov, každý potom na 3 menšie a upletieme pletenky.

Na plech položíme papier na pečenie, pletenky poukladáme na papier a ešte necháme chvíľu vykysnúť. Potrieme olejom, posypeme hrubozrnnou soľou, rascou, makom alebo inými semienkami a dáme do rúry vyhriatej na 190 °C.

Pečieme dozlatista (asi 20 minút).

6 ks

Obsah v 1 ks:
Energia: 326 kcal
Obsah bielkovín: 14 g



POZNÁMKY

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

POZNÁMKY

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

www.nutridrink.sk

Infolinka: 0800 444 006



Práca bola podporená Výskumným zámerom MZO 00179906

Brožúra bola adaptovaná pre slovenský trh z českého originálu.

Uvedené prípravky sú potraviny na osobitné lekárske účely. Prípravky radu Nutridrink sú určené na diétny režim pri podvýžive súvisiacej s ochorením.

Prípravky sa musia používať pod lekárske dohľadom.