



Nutridrink Protein

Palīgs cīņai ar slimību labākai dzīves kvalitātei

Receptes ikdienas maltiņu pagatavošanai nepieciešamo uzturvielu nodrošināšanai

NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

Ēdienkartes paraugs

Gadījumā, ja cilvēks nespēj apēst maltīti, tās vietā ir jāpiedāvā īpašu, barojošu diētiskās pārtikas produktu, piemēram, Nutridrink Protein.

1. diena

Brokastis:

- 2 šķēlītes maizes (60 g), kurai uzziesta tējkarote sviesta (10 g), ar 2 plānām liesas, ceptas vai vārītas vistas krūtiņas šķēlītēm (50 g), kuras papildina virsū uzlikta salātu lapiņa un tomāts bez miziņas.
- Glāze garšaugu kokteiļa no dabiskā jogurta (250 g), kuram pievienota ēdamkarote sasmalcinātu diļļu un ēdamkarote sasmalcinātu pētersīļu.
- Glāze svaigi izspiestas, uz pusēm ar ūdeni atšķaidītas apelsīnu sulas.

Kaloriju daudzums: **460 kcal**

Otrās brokastis:

- Nutridrink Protein 125 ml ar moka garšu

Kaloriju daudzums: **300 kcal**



Pusdienas:

- Zaļo zirnīšu krēmzupa no gaļas buljonā izvārieti un tad sablenderētiem zaļajiem zirnīšiem (1 glāze zirnīšu). Pasniedz kopā ar tosterī grauздētu šķēlīti maizes, kurai uzbērta ēdamkarote sasmalcinātu pētersīļu lapu. To var pārliet ar ēdamkaroti rapšu eļļas.
- Kartupeļu biezenis (novāra 3 vidēja lieluma kartupeļus un samīca, pievienojot 3-4 ēdamkarotes piena ar tauku saturu 1,5 %).
- Mājputnu gaļas bumbiņas. Izvāra buljonu no burkāna, pētersīļa un selerijas, kas sagriezti šķēlītēs. Sablenderē 200 g vistu gaļas kopā ar pienā izmērcētu baltmaizi. Pievieno sāli, pētersīļu lapas, pusi tējkarotes kartupeļu miltu un stingri saputotu olas baltumu. Sagatavo masu un izveido bumbiņas. Tās apviļā kviešu miltos un liek verdošā dārzeņu buljonā. Vāra uz lēnas uguns. Beigās pievieno 2 ēdamkarotes sasmalcinātu diļļu.
- Novārītai un smalki sarīvētai sarkanajai bietei (100 g) uzpilda citronu sulu un pārlej ar ēdamkaroti rapšu eļļas.
- Glāze augļu kompota bez cukura vai sula, piemēram, burkānu sula.

Kaloriju daudzums: **820 kcal**

Launags:

- Nutridrink Protein 125 ml ar vaniļas garšu

Kaloriju daudzums: **300 kcal**



Vakariņas:

- 2 divas šķēlītes maizes (60 g), kurai uzziesta plāna sviesta kārtiņa (10 g) un biezpiens ar zaļumiem (50 g vidēju taukvielu daudzumu saturoša biezpiena sajauc ar 2 ēdamkarotēm sasmalcinātu pētersīļu un 2 ēdamkarotēm mazkaloriju jogurta), virsū uzliek 2-3 salātu lapiņas un tomātu bez miziņas.
- Ārstniecības augu vai augļu tēja.

Kaloriju daudzums: **347 kcal**

Dienas kaloriju daudzums: **2227 kcal**

Preparāti Nutridrink Protein 125 ml ir paredzēti dažādu slimību pacientiem, piemēram, neiroloģiskajiem vai onkoloģiskajiem pacientiem - tiem ir lielāka enerģētiskā vērtība un tie satur vairāk olbaltumvielu, kas nepieciešamas ārstēšanas periodā. **Visbiežāk ieteicamais Nutridrink Protein 125 ml daudzums ir divas pudeles dienā vismaz 14 dienas***.

Ar Nutridrink Protein 125 ml var aizstāt uzturu vienā ēdienreizē (piemēram, brokastīs), to var dzert starp ēdienreizēm (piemēram, otrajām brokastīm un launagu) vai pievienot ēdienam. Tas, vai Jūs, vai arī Jūsu aprūpētā persona dzer Nutridrink Protein 125 ml no pudelītes vai pievieno šo preparātu ēdienam, ir Jūsu brīva izvēle.

Dažiem neiroloģiskajiem pacientiem slimības dēļ rodas grūtības uzņemt ikdienas uzturu nepieciešamā apjomā. Šādos gadījumos ierasto uzturu ieteicams papildināt ar Nutridrink. To var pievienot maltītei vai lietot starp ēdienreizēm.

Dažiem pacientiem onkoloģiskās ārstēšanas procesā var rasties garšas un smaržas izjūtu izmaiņas, kuru rezultātā ierastie, iecienītie ēdieni vairs negaršo.

* Izmērot gadījumus, kad ārsts ieteicis ko citu.

Brokastis

1. Prosas putra ar augļiem
2. Auzu putra
3. Pankūkas ar biezpienu un augļiem
4. Grauzdēta maize ar aveņu ievārijumu

Zupas

5. Burkānu zupa
6. Borščs ar kartupeļiem

Pusdienu ēdieni

7. Vistas gaļa vaniļas mērcē
8. Bezglutēna tarte ar spinātiem, brokoļiem un fetas sieru
9. Vista karijā ar kartupeļiem

Saldie ēdieni

10. Auzu pārslu cepumi ar dzērvenēm
11. Šokolādes trifeles
12. Tiramisu
13. Bezglutēna kūksi ar krēmu un ogām
14. Panakota ar zemenēm

Kokteiļi un dzērieni

15. Meža augļu kokteilis
16. Biešu sulas un rabarberu sulas kokteilis
17. Atspirdzinošs kokteilis ar spinātiem
18. Saldēta kafija ar zemenēm



Brokastis

NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

1. Prosas putra ar augļiem

Sastāvdaļas (1 porcijai):

- prosas putraini, 80 g
- 1/2 ābola
- 1/2 bumbiera
- 1/2 laima sula
- kausēts sviests, 1 ēdamkarote
- **Nutridrink Protein 125 ml ar vaniļas garšu, 1 pudele**



Pagatavošana:

Putru vāra, ieberot ūdenī proporcijās 1:2 (viena daļa putrainu uz divām daļām ūdens).

Augļus nomizo, sagriež un apcep kausētajā sviestā, pēc tam tiem uzpilda laima sulu. Izvārīto putru ieliek bļodiņā, pievieno karstus augļus un aplej ar Nutridrink Protein 125 ml ar vaniļas garšu. Ja labāk garšo šķidrāka putra, ņem mazāk putrainu.

2. Auzu putra

Sastāvdaļas (1 porcijai):

- auzu pārslas, 8 ēdamkarotes
- veselas linsēklas, 2 tējkarotes
- sviests, 1 ēdamkarote
- ūdens, 1/3 glāzes
- **Nutridrink Protein 125 ml ar vaniļas garšu, 1 pudele**
- skābs ābols, 1/2
- šķipsniņa kanēļa



Pagatavošana:

Pārslas sajauc ar linsēklām un apmēram 3 minūtes karsē sausā pannā, visu laiku maisot. Pēc tam pievieno sviestu, pagaida, līdz tas ir izkusis, un sajauc ar sakarsētajām pārslām un linsēklām. Pannu noņem no plīts un ielej tajā karstu ūdeni. Pagaida 5 minūtes, līdz pārslas nedaudz uzbriest, un pārliet bļodiņā. Pievieno Nutridrink Protein 125 ml un rūpīgi samaisa. Pēc tam pievieno kubiņos sagrieztu ābolu un šķipsniņu kanēļa.

Uzturvērtība:

	KJ	kcal	olbaltumvielas	taukvielas	ogļhidrāti
Uz porciju	2903,8	693,6	27,2	18,7	109,0

Uzturvērtība:

	KJ	kcal	olbaltumvielas	taukvielas	ogļhidrāti
Uz porciju	2895,2	691,5	27,9	25,7	91,5

3. Pankūkas ar biezpienu un sezonas augļiem

Sastāvdaļas (2 porcijām):

Pankūku mīkla:

- kviešu milti, 6 ēdamkarotes ar kaudzi
- **Nutridrink Protein 125 ml ar meža ogu garšu, 1 pudelīte**
- ola, 1 gab.
- šķipsniņa sāls
- rapšu eļļa, 2 tējkarotes cepšanai

Biezpiens:

- biezpiens ar vidēji lielu taukvielu daudzumu, 280 g
- dabiskais jogurts, 4 ēdamkarotes
- jebkuras sezonas ogas, piemēram, zemenes, avenes vai citas

Miltus ar mikseri sajauc vienmērīgā masā kopā ar Nutridrink Protein 125 ml, olu un šķipsniņu sāls. Mīklai ir jābūt krējuma konsistencē. Pēc tam uz pannas uzlej eļļu un sakarsē. Uz karstās eļļas uzlej pusi no mīklas un apcep pankūku no abām pusēm. Tāpat izcep otru pankūku.

Biezpienu sajauc ar dabisko jogurtu, lai veidotos vienmērīga masa. Pievieno mazākos gabaliņos sagrieztus augļus.

Biezpienu vienmērīgi uztriež uz pankūkām, kuras pēc tam saritina vai saloka trīsstūrī.



4. Grauzdēta maize ar aveņu ievārījumu

Sastāvdaļas (1 porcijai):

- rudzu rupjmaize, 2 šķēlītes
- ola, 1 gab.
- sviests, 1 ēdamkarote
- **Nutridrink Protein 125 ml ar vaniļas garšu, 1/2 pudelītes**
- vāji saldināts aveņu ievārījums, 2 tējkarotes

Pagatavošana:

Maizei nogriež garozu. Pa to laiku pannā uzkarsē sviestu. Nutridrink Protein sajauc ar olu, un maisījumā apmērcē maizes šķēles. Mitro maizi liek pannā un apcep 3 minūtes no katras puses. Pasniedz siltu ar ievārījumu.



Uzturvērtība:

	kJ	kcal	olbaltumvielas	taukvielas	ogļhidrāti
Uz porciju	2375,9	567,5	40,2	21	55,5
Uz recepti	4751,8	1135	80,4	42	111

Uzturvērtība:

	kJ	kcal	olbaltumvielas	taukvielas	ogļhidrāti
Uz porciju	1687,3	403,0	18,3	15,9	49,6



Zupas

NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

5. Burkānu zupa

Sastāvdaļas (2 porcijām):

- saldēti burkāni, 1/2 iepakojuma
- nelieli sīpoli, 2 gab.
- kausēts sviests, 2 ēdamkarotes
- viena laima sula
- **Nutridrink Protein 125 ml ar vaniļas garšu, 1 pudelīte**
- melnie pipari, sāls, zivju mērce
- pētersīļu lapas vai svaiga koriandra lakstu pušķītis



Pagatavošana:

Katliņā eļļā apcep sīpolus. Burkānus pagatavo pusmīkstus (vislabāk tvaikā). Pēc tam tos pievieno sīpoliem, pieliek garšvielas un pielej Nutridrink Protein 125 ml ar vaniļas garšu. Ja labāk garšo šķidrāka zupa, var pieliet nedaudz ūdens. Brīdi karsē, bet pēc tam sablenderē. Ielej bļodiņās. Pasniedz ar sakapātiem pētersīļiem.

Uzturvērtība:

	KJ	kcal	olbaltumvielas	taukvielas	ogļhidrāti
Uz porciju	1158,5	276,7	8,3	14,6	33
Uz recepti	2317	553,4	16,6	29,2	66

6. Borščs ar kartupeļiem

Sastāvdaļas (2 porcijām):

- ķiploki, 3 daiviņas
- sīpols, 1 gab.
- augstvērtīga olīveļļa, 1 ēdamk.
- svaigi izspiesta citronu sula
- šķipsniņa sāls
- melnie pipari, puse tējkarotes
- smaržīgie pipari, 5 gab.
- lauru lapas, 3 gab.
- konservētas rīvētās bietes, 360 g (1 burciņa)
- ūdens, 400 ml
- **Nutridrink Protein 125 ml ar vaniļas garšu, 1 pudelīte**
- kartupeļi, 3 gab.
- pēc garšas dilles



Pagatavošana:

Sagriež sīpolu un ķiplokus. Katliņā ielej un uzkarsē olīveļļu. Pēc tam tajā cep ķiplokus un sīpolu, līdz tie kļūst daļēji caurspīdīgi. Katliņā uzmanīgi ielej ūdeni, pieliek notecinātas bietes, sāli, piparus, smaržīgos piparus, lauru lapas un citronu sulu. Vāra apmēram 10 minūtes, bet pēc tam pielej Nutridrink Protein 125 ml. Visu rūpīgi sajauc un vāra vēl 10 minūtes. No zupas izņem lauru lapas un smaržīgos piparus, bet pēc tam to sablenderē, līdz izveidojas krēmveidīga masa.

Pa to laiku nomizo kartupeļus un tos izvāra. Kartupeļus samīca, lai izveidotos biezenis, un ieliek to dziļajos šķīvjos. Kartupeļiem uzlej boršču un pievieno svaigas, sasmalcinātas dilles.

Uzturvērtība:

	KJ	kcal	olbaltumvielas	taukvielas	ogļhidrāti
Uz porciju	1552,5	370,8	15,5	8,7	58,0
Uz recepti	3104,9	741,6	30,9	17,4	115,9



Pusdienu ēdieni

NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

7. Vistas gaļa vaniļas mērcē

Sastāvdaļas (1 porcijai):

- vistas krūtiņa, 1 gab.
- rapšu eļļa cepšanai
- mazs sīpols, 1 gab.
- 1/2 zaļās paprikas
- laima sula, citronu sula pēc garšas
- svaigs ingvers, 1 cm garš gabaliņš
- **Nutridrink Protein 125 ml ar vaniļas garšu, 1 pudelīte**
- pēc garšas sāls, melnie pipari, ķīmenes
- 1/2 tases sausu basmati rīsu



Pagatavošana:

Sagriez un uz pannas eļļā līdz caurspīdīgumam apcep sīpolu. Pēc tam pievieno gulaša gabaliņos sagrieztu vistas krūtiņu.

Svaigo ingveru nomizo un sarīvē uz smalkas rīves. Pievieno gaļai. Uz pannas pielej Nutridrink Protein 125 ml un cep uz lēnas uguns, visu laiku vienmērīgi maisot. Pievieno strēmelītēs sagrieztu papriku un sutina apmēram 7 minūtes.

Pievieno svaigi izspiestu citrona un laima sulu. Ja nepieciešams, pielej ūdeni, lai ēdiens nepieceptos pie pannas. Pieliek sāli, piparus un ķīmenes.

Pa to laiku uzvāra rīsus, ko vēlāk pasniedz kopā ar vistas gaļu.

Uzturvērtība:

	KJ	kcal	olbaltumvielas	taukvielas	ogļhidrāti
Uz porciju	3595,2	858,7	66,3	35,8	74,5

8. Bezglutēna tarte ar spinātiem, brokoļiem un fetas sieru

Sastāvdaļas (4 porcijām):

Daļēji trauslā sviesta mīkla:

- griķu milti, 300 g
- sviests, 150 g
- **Nutridrink Protein 125 ml ar meža ogu garšu, 1 pudelīte**
- dabiskais jogurts, 2 ēdamkarotes
- šķipsniņa sāls

Pildījums:

- spināti, divas saujas
- brokoļi, 200 g
- ķiploki, 2 daiviņas
- augstvērtīga olīveļļa, 4 ēdamkarotes
- fetas siers, 200 g
- olas, 3 gab.
- pēc garšas melnie pipari

Pagatavošana:

Uz sausas un tīras virsmas miltus sajauc ar aukstu sviestu. Pievieno Nutridrink Protein 125 ml, jogurtu, šķipsniņu sāls, tad mīklu mīca, līdz izveidojas blīva bumba.

Samīcīto mīklu ietin pārtikas plēvē un uz 30 minūtēm ieliek ledusskapī. Pa to laiku lielākā katlīnā karstā olīveļļā apcep saspaidītus ķiplokus. Pēc brīža pievieno nomazgātus un apžuvušus spinātus. Visu cep apmēram 3 minūtes, pēc tam noņem no plīts.

Katlīnā bez vāka lielā ūdens daudzumā vāra brokoļus. Pēc notecināšanas tos pievieno spinātiem, bet pēc tam pieliek olas un sasmalcinātu fetas sieru. Pieliek piparus.

Tartes formu (diametrs apmēram 24 cm) ieziež ar sviestu. Mīklu izņem no ledusskapja un viegli izrullē. To liek formā tā, lai veidotos, lielākais, 2 cm augstas sienīņas. Uz mīklas uzlej ar olām un fetas sieru sajauktos dārzeņus. Visu ievieto uzkarstētā cepeškrāsnī (180°C) apmēram uz 40 minūtēm. Pasniedz siltu.

Uzturvērtība:

	KJ	kcal	olbaltumvielas	taukvielas	ogļhidrāti
Uz porciju	3687,9	880,9	30,5	58,3	66,2
Uz recepti	14751,8	3523,4	121,8	233,2	264,7



9. Vista karijā ar kartupeļiem



Sastāvdaļas (1 porcijai):

- vistas krūtiņa, 200 g
- **Nutridrink Protein 125 ml ar vaniļas garšu, 1/2 pudelītes**
- svaigi izspiesta citronu sula
- pēc garšas melnie pipari
- pēc garšas sāls
- karijs, 1/2 tējkarotes
- sīpols, 1 gab.
- augstvērtīga olīveļļa, 2 tējkarotes
- burkāns, 1 gab.
- selerija, 1/4 maza gabaliņa
- pētersīļu lapas vai svaigi koriandri garnēšanai
- kartupeļi, 2 gab.

Pagatavošana:

Vistas gaļu sagriež gulaša gabaliņos un liek dziļā bļodiņā. Pēc tam gaļai uzlej Nutridrink Protein 125 ml un svaigi izspiestu citrona sulu. Pieliek kariju, sāli un piparus. Bļodiņu ar gaļu liek uz 15 minūtēm ledusskapī.

Sagriež un uz pannas sakarsētā eļļā apcep sīpolu. Pēc tam pieliek marinēto gaļu kopā ar vaniļas mērci. Cep, visu laiku maisot, līdz gaļa kļūst mīksta (apmēram 15 minūtes). Nomizo burkānus un seleriju un sarīvē uz rupjas rīves. Pēc tam pievieno gaļai. Visu sutina vēl apmēram 3 minūtes.

Gaļu pasniedz kopā ar vārītiem kartupeļiem, kas bagātīgi pārkaisīti ar pētersīļiem vai koriandru.

Uzturvērtība:

	KJ	kcal	olbaltumvielas	taukvielas	ogļhidrāti
Uz porciju	2845,3	679,6	59,7	19,4	77,3



Saldie ēdieni

NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

10. Auzu pārslu cepumi ar dzērvenēm



Sastāvdaļas (12 porcijām):

- auzu pārslas, 2 tases
- kaltētas dzērvenes, 4 ēdamkarotes
- linsēklas, 4 ēdamkarotes
- prosas pārslas vai kviešu dīgsti, 4 ēdamkarotes
- viena citrona miziņa
- karamelizētas apelsīnu miziņas, 4 tējkarotes
- olas, 2 gab.
- Nutridrink Protein 125 ml ar vaniļas garšu, 1 pudelīte

Pagatavošana:

Cepeškrāsnī uzkarst līdz 180°C. Pēc tam visas sastāvdaļas samaisa un uz cepamā papīra veido cepumus, kuru diametrs ir 5 cm. Pannu ar cepumiem liek karstā cepeškrāsnī un cep 15 minūtes ar ventilāciju. Pasniedz atdzesētus.

11. Šokolādes trifeles



Sastāvdaļas (1 porcijai):

- sausi prosas putraini, 40 g
- kokosa skaidiņas, 20 g
- rūgtā šokolāde, 50 g
- kakao apkaisišanai, 2 ēdamkarotes (vai kokosa skaidiņas)
- ruma aromāts
- kanēlis
- Nutridrink Protein 125 ml ar vaniļas garšu, 1 pudelīte

Pagatavošana:

Putrainus vāra ūdenī proporcijās 1:2 (1 daļa putrainu uz 2 daļām ūdens). Tādējādi putraini uzsūc visu ūdeni. Pēc tam noņem no plīts. Karstai putrai pievieno sasmalcinātu šokolādi un kokosa pārslas. Labi sajauc, lai šokolāde izkustu un sajauktos ar putrainiem. Pievieno Nutridrink Protein 125 ml ar vaniļas garšu un vēl brīdi vāra maisot, lai viss sabiezētu.

Pievieno pilienu ruma aromāta un šķipsniņu kanēļa. Noliek atdzist. Pēc atdzišanas no masas veido bumbiņas un apviļā tās kakao pulverī. Ja masa ir pārāk šķidra, var pielikt vairāk kokosa skaidiņu vai kliju, lai vieglāk veidot bumbiņas.

Uzturvērtība:

	kJ	kcal	olbaltumvielas	taukvielas	ogļhidrāti
Uz porciju	3687,9	880,9	30,5	58,3	66,2
Uz recepti	14751,8	3523,4	121,8	233,2	264,7

Uzturvērtība:

	kJ	kcal	olbaltumvielas	taukvielas	ogļhidrāti
Uz porciju	3899,6	931,4	28,1	47,2	105,4

12. Tiramisu

Sastāvdaļas (1 porcijai):

- maskarpones siers, 4 ēdamkarotes
- garenī cepumi, apmēram 10 gab.
- **Nutridrink Protein 125 ml ar mokas garšu, 1/2 pudelītes**
- šķipsniņa rūgtā kakao

Pagatavošana:

Nutridrink Protein 125 ml ielej seklā bļodiņā. Cepumus pa vienam uz brīdi ievieto bļodiņā, lai tie samirktu. Piesūcinātos cepumus liek dziļā stikla traukā.

Maskarpones sieru sajauc ar 4 ēdamkarotēm Nutridrink Protein 125ml un izlīdzina gludā masā. Krēmu klāj uz piesūcinātajiem cepumiem, pēc tam liek nākamo cepumu kārtu. Liek kārtas un klāj krēmu, līdz trauks ir pilns. Virsū uzber rūgto kakao. Saldo ēdienu pasniedz atdzesētu.



13. Bezglutēna kūksi ar krēmu un ogām

Sastāvdaļas (2 porcijām):

Daļēji trauslā sviesta mīkla:

- griķu milti, 150 g
- sviests, 75 g
- **Nutridrink Protein 125 ml ar meža ogu garšu, 1 pudelīte**
- šķipsniņa sāls

Krēms:

- biezpiens ar vidēji lielu taukvielu saturu, 140 g
- **Nutridrink Protein 125 ml ar meža ogu garšu, 1/2 pudelītes**
- svaigi izspiesta 1/2 citrona sula
- 3 lielas svaigas (vai saldētas) zemenes un viena dekorēšanai
- šķipsniņa samalta kardamona

Pagatavošana:

Uz sausas un tīras virsmas miltus sajauc ar aukstu sviestu. Pievieno Nutridrink Protein 125 ml, šķipsniņu sāls un mīca mīklu, līdz izveidojas blīva bumba. Samīcīto mīklu ietin pārtikas plēvē un uz 30 minūtēm ieliek ledusskapī.

Pa šo laiku biezpienu sajauc ar Nutridrink Protein 125 ml, svaigi izspiestu citrona sulu un šķipsniņu kardamona. Lai iegūtu krēma konsistenci, visas sastāvdaļas var sablenderēt. Krēmu dzesē ledusskapī vismaz 20 minūtes.

Kūksa formas (diametrs apmēram 15 cm) ieziež ar sviestu. Mīklu izņem no ledusskapja un sadala 2 daļās, pēc tam viegli izrullē. Liek formās tā, lai maksimālais sienu augstums būtu 2 cm. Liek uzkarstētā cepeškrāsnī (180°C) apmēram uz 20 minūtēm.

Pēc izcepšanas atdzesē un pilda ar krēmu. Virsū var uzlikt zemeni.



Uzturvērtība:

	KJ	kcal	olbaltumvielas	taukvielas	ogļhidrāti
Uz porciju	3185,1	760,7	16,5	54,8	50,6

Uzturvērtība:

	KJ	kcal	olbaltumvielas	taukvielas	ogļhidrāti
Uz porciju	3558,5	849,9	36,4	45,4	78,8
Uz recepti	7116,9	1699,9	72,8	90,9	157,5

14. Panakota ar zemenēm



Sastāvdaļas (1 porcijai):

- Nutridrink Protein 125 ml ar vaniļas garšu, 1 pudelīte
- pārtikas želatīns, 2 tējkarotes
- ūdens, 1/4 glāzes
- svaigas vai saldētas zemenes, 50 g
- svaigi izspiesta laima sula
- miziņa no 1/2 citrona

Pagatavošana:

Uzvāra ūdeni. Pēc tam karstā ūdenī izšķīdina želatīnu un sajauc ar Nutridrink Protein 125 ml. Visu iepilda panakotas formā vai mazā bļodiņā un uz 3-4 stundām liek ledusskapī, lai masa sastingtu.

Tieši pirms pasniegšanas sablenderē zemenes kopā ar laima sulu un citrona miziņu, lai izveidotos krēms.

Uzturvērtība:

	kJ	kcal	olbaltumvielas	taukvielas	ogļhidrāti
Uz porciju	1458,3	348,3	26,8	12,0	34,1



Kokteiļi un dzērieni

NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

15. Meža augļu kokteilis

Sastāvdaļas (2 porcijām):

- krūmu mellenes vai citas ogas, 2 ēdamkarotes
- avenes, 4 ēdamkarotes
- dabiskais jogurts, 150 ml
- **Nutridrink Protein 125 ml ar meža ogu garšu, 1 pudelīte**



Pagatavošana:

Ogas rūpīgi nomazgā tekošā ūdenī un sablenderē kopā ar pārējām sastāvdaļām kokteilī. Pasniedz atdzesētu.



Uzturvērtība:

	kJ	kcal	olbaltumvielas	taukvielas	ogļhidrāti
Uz porciju	878,4	209,8	12,6	7,6	24,8
Uz recepti	1756,8	419,6	25,3	15,1	49,5

16. Biešu sulas un rabarberu sulas kokteilis

Sastāvdaļas (2 porcijām):

- biešu sula, 150 ml
- rabarbera sarkanā daļa, 1 gab.
- **Nutridrink Protein 125 ml ar meža ogu garšu, 1 pudelīte**
- svaigs ingvers, apmēram 1 cm



Pagatavošana:

Rabarberu rūpīgi nomazgā un novāra tvaikos. Pēc tam sajauc ar pārējām sastāvdaļām. Sablenderē vienmērīgā kokteilī. Pasniedz atdzesētu.



Uzturvērtība:

	kJ	kcal	olbaltumvielas	taukvielas	ogļhidrāti
Uz porciju	794,4	189,8	9,3	6,0	25,8
Uz recepti	1588,9	379,5	18,6	12,0	51,6

17. Atspirdzinošs kokteilis ar spinātiem

Sastāvdaļas (1 porcijai):

- sauja svaigu spinātu
- svaigi izspiesta 1/2 citrona sula
- svaigs ingvers, apmēram 1 cm garš gabaliņš
- **Nutridrink Protein 125 ml ar meža ogu garšu, 1 pudelīte**
- dabiskais jogurts, 150 ml
- pētersīļu lapas, 3 zariņi



Pagatavošana:

Spinātus rūpīgi nomazgā. Svaigo ingveru nomizo. Pēc tam visas sastāvdaļas liek dziļā traukā un blenderē kokteili. Pasniedz uzreiz pēc pagatavošanas.



Uzturvērtība:

	kJ	kcal	olbaltumvielas	taukvielas	ogļhidrāti
Uz porciju	1701,9	406,5	26,0	15,0	43,2

18. Saldēta kafija ar zemenēm

Sastāvdaļas (1 porcijai):

- **Nutridrink Protein 125 ml ar mokas garšu, 1 pudelīte**
- šķīstošā labības kafija, 2 tējkarotes
- zemenes, 4 gab. (var izmantot arī gatavu zemeņu biezeni ar nelielu cukura daudzumu)
- putukrējums, 2 ēdamkarotes



Pagatavošana:

Mazajā espresso tasītē pagatavo kafiju un atdzesē. Zemenes sautē savā mērcē un sablenderē, pēc tam atdzesē.

Kad visas sastāvdaļas ir aukstas, liek, dziļā glāzē. Pašā apakšā zemenes, pēc tam ielej aukstu Nutridrink Protein 125 ml un espresso. Dekorē ar putukrējumu. Pasniedz uzreiz pēc pagatavošanas.

Uzturvērtība:

	kJ	kcal	olbaltumvielas	taukvielas	ogļhidrāti
Uz porciju	1540,7	368,0	18,9	14,6	40,1




PIEZĪMES

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

Recepšu autore ir mgr. inž. **Eva Ceborska-Šeiterbauere** (Ewa Ceborska-Scheiterbauer) — dietoloģe, kas ikdienā strādā galvenokārt ar onkoloģiskajiem pacientiem

Nutridrink Protein 125 ml ir īpašiem medicīniskiem nolūkiem paredzēta pārtika, kuru izmanto ar slimību saistīta nepietiekama uztura uzņemšanas gadījumā. Lietot medicīnas presonāla uzraudzībā.

 Apmeklējiet www.nutriciaoncology.lv

 Zvaniet **+371 67784372**



Pasūtiet Nutridrink Protein 125 ml
ar bezmaksas piegādi mājās!



1



IEŅĀC
WWW.NUTRICIAONCOLOGY.LV

2



IZVĒLIES PRODUKTU UN
GARŠU PAKETI

3



NORĀDI ADRESI UN IZVĒLIES
MAKSĀŠANAS VEIDU

4



SAŅEM SŪTĪJUMU