



Nutridrink Protein

Padeda kovoti su liga, gerina gyvenimo kokybę

Kasdienio maisto receptai, skirti patenkinti organizmo poreikius

NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

Meniu pavyzdys

1-oji diena

Pusryčiai:

- 2 paprastos duonos riekės (60 g), suteptos sviestu (10 g), su dviem keptos ar paruoštos vištienos krūtinėlės gabaliukais (50 g), salotomis ir pomidorais be odelės.
- Natūralaus jogurto (250 g) stiklinė su šaukšteliu smulkintų krapų ir petražolių.
- Šviežiai spaustų apelsinų sulčių, atskiestų per pusę su vandeniu.

Kaloringumas: **460 kcal**

II pusryčiai:

- **Nutridrink Protein 125 ml moka**

Kaloringumas: **300 kcal**



Pietūs:

- Kremtinė žalių žirnelių sriuba: mėsos sultinys ir žalių žirnelių stiklinė, sumaišyti. Teikiama su keptos duonos riekėmis ir prieskonių šaukšteliu. Rapsų aliejaus šaukštelis.
- Bulvių piurė (išvirkite tris vidutinio dydžio bulves ir sumaišykite su 3-4 šaukšteliais 1,5 proc. pieno).
- Mėsos kukuliai: paruošti morkų, petražolių ir salierų sultinį. 200 gr. vištienos sumaišykite su puse piene įmirkytos bulkutės. Įberkite druskos, prieskonių, pusę šaukštelio krakmolo ir maišykite, kol susidarys vientisa tešla. Išminkyti ir suformuoti kukulius. Apvoliokite kvietiniuose miltuose ir įdėkite į verdantį daržovių sultinį. Virkite ant mažos ugnies. Ruošimo pabaigoje įberkite du šaukštus smulkintų krapų.

- Raudonasis burokas (100 gr.), išvirtas ir susmulkintas trintuve, su citrinų sultimis ir šaukšteliu rapsų aliejaus.

- Stiklinė nesaldinto vaisių kompoto arba sulčių, pvz.: morkų.

Kaloringumas: **820 kcal**

Pavakariai:

- **Vanilinis Nutridrink Protein 125 ml**

Kaloringumas: **300 kcal**



Vakarienė:

- 2 įprastinės duonos riekės (60 g) su sviestu (10 g) ir varškės sūriu ir žalumynais (sumaišyti 50 g pusriebę varškę ir 2 šaukšteliais petražolių ir 2 šaukšteliais lieso jogurto) bei 2-3 salotų lapeliais ir pomidorai be odelės

- Žolelių ar vaisių arbata.

Kaloringumas: **347 kcal**

Dienos kaloringumas: 2227 kcal

Nutridrink Protein 125 ml produktai buvo sukurti onkologinėmis ligomis sergantiems pacientams - pateikiant papildomą baltymų ir energijos kiekį, kuris šiomis ligomis sergantiems pacientams būtinas gydymo metu. **Rekomenduojama mažiausiai 14 dienų kasdien vartoti po du buteliukus Nutridrink Protein 125 ml***.

Nutridrink Protein 125 ml galima vartoti vietoj valgio (pvz.: vietoj pusryčių), galima gerti tarp valgių (pvz.: pietų ir pavakarių) taip pat galima papildyti dienos racioną. Ar jūs, ar asmuo, kurį prižiūrite, vartos Nutridrink Protein 125 ml iš buteliuko, ar šis preparatas bus dedamas į maistą - tai priklauso nuo jūsų ir jūsų pageidavimų.

Neurologiniai pacientai dėl ligos dažnai negali patenkinti savo mitybinių poreikių. Tokiais atvejais įprastą maistą galima praturtinti Nutridrink. Jo galima pridėti į maistą arba gerti tarpuose tarp valgymų.

Kai kuriems nuo onkologinių ligų gydomiems asmenims kinta skonis ir uoslė - anksčiau mėgstamas patiekalas tampa nebeskanus.

Kiti gali jausti saldų skonį.

Jei pacientai negali gerti Nutridrink Protein 125 ml iš buteliuko, jo galima papildomai pridėti į maistą.

* Nebent gydytojas nurodo kitaip.

Pusryčiai

1. Sorų košė su vaisiais
2. Avižinė košė
3. Blynėliai su varške ir sezoniniais vaisiais
4. Skrudinta duona su aviečių uogiene

Sriubos

5. Morkų sriuba
6. Barščiai su bulvėmis

Vakarienė

7. Vištiena su vanile
8. Tartas be glitimo su špinatais, brokoliais ir fetos sūriu
9. Vištiena su kariu ir bulvėmis

Desertai

10. Avižiniai sausainiai su spanguolėmis
11. Šokoladiniai trufeliai
12. Tiramisu
13. Bandelės be glitimo su kremu ir uogomis
14. „Panna cotta“ su braškėmis

Kokteiliai ir gėrimai

15. Kokteiliai su miško uogomis
16. Kokteiliai iš burokėlių ir rabarbarų sulčių
17. Gaivusis kokteilis su špinatais
18. Šalta kava su braškėmis



Pusryčiai

NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

1. Sorų košė su vaisiais



Sudėtis (porcijai 1 asmeniui):

- sorų košė, 80 gr. sausa
- obuolys, 1/2 vnt.
- kriaušė, 1/2 vnt.
- 1/2 citrinos sultys
- lydytas sviestas, 1 šaukštas
- **Nutridrink Protein 125 ml vanilės skonio, 1 buteliukas**

Paruošimo būdas:

Košę virti į vandenį įpylus kruopų 1:2 santykiu (viena porcija košės ir dvi porcijos vandens).

Nulupkite vaisius, supjaustykite ir paskaninkite rafinuotu aliejumi, įpilkite citrinų sulčių. Į indelį įdėkite išvirtą košę, pašildytų vaisių ir įpilkite vanilės skonio Nutrdrink Protein 125 ml. Jei norite, kad patiekalas būtų skystesnis, dėkite mažiau košės.

2. Avižinė košė



Sudėtis (porcijai 1 asmeniui):

- avižiniai dribsniai, 8 valgomieji šaukštai
- nemalti linų sėmenys, šaukštelis
- sviestas, 1 šaukštas
- vanduo, 1/3 stiklinės
- **Nutridrink Protein 125 ml vanilinio skonio, 1 buteliukas**
- rūgštus obuolys, 1/2 vnt.
- žiupsnelis cinamono

Paruošimo būdas:

Dribsnius išmaišyti su linų sėmenimis ir apkepinti apie 3 min. sausoje keptuvėje vis pamaišant. Tada įdėkite sviesto, palaukite, kol išsilydys, ir sumaišykite su paruoštais dribsniais ir sėmenimis. Nuimkite keptuvę nuo viryklės ir įpilkite karšto vandens. Palaukite 5 min., kad dribsniai išbrinktų ir dėkite į lėkštę. Įpilkite Nutrdrink Protein 125 ml ir gerai išmaišykite. Tada pridėkite supjaustytų obuolių gabaliukų ir pagardinkite žiupsneliu cinamono.

Maistinė vertė:

	KJ	kcal	baltymai	riebalai	angliavandeniai
Porcijai	2903,8	693,6	27,2	18,7	109,0

Maistinė vertė:

	KJ	kcal	baltymai	riebalai	angliavandeniai
Porcijai	2895,2	691,5	27,9	25,7	91,5

3. Blyneliai su varške ir sezoniniais vaisiais

Sudėtis (porcijai 2 asmenims):

Blynelių tešla:

- kvietiniai miltai, 6 valgomieji šaukštai
- **Nutridrink Protein 125 ml miško uogų skonio, 1 buteliukas**
- kiaušinis, 1 vnt.
- žiupsnelis druskos
- rapsų aliejus, 2 šaukšteliai kepimui

Varškė:

- baltas sūris, pusriebis, 280 gr.
- natūralus jogurtas, 4 šaukšteliai
- bet kokių miško uogų, pvz.: žemuogių, aviečių, mėlynių

Miltus išmaišykite plaktuvu į vientisą masę su Nutridrink Protein 125 ml, kiaušiniu ir žiupsneliu druskos. Tešla turi būti grietinės konsistencijos. Tada į keptuvę įpilkite aliejaus ir gerai įkaitinkite. Įkaitinę aliejų, kepkite blynelius iš abiejų pusių. Iškepkite visus blynelius.

Baltą sūrį sumaišykite su natūraliu jogurtu į vientisą masę. Tada sudėkite į mažus gabalėlius supjaustytus vaisius.

Blynelius vienodai ištepkite varške ir suvyniokite į vamzdelį ar suformuokite trikampį.



4. Skrudinta duona su aviečių uogiene

Sudėtis (porcijai 1 asmeniui):

- balta duona, 2 riekės
- kiaušinis, 1 vnt.
- sviestas, 1 šaukštas
- **Nutridrink Protein 125 ml vanilinio skonio, pusė buteliuko**
- mažai saldus aviečių džemas, 2 šaukšteliai

Paruošimo būdas:

Nupjaukite plutą. Tuo metu keptuvėje ištirpinkite sviestą. Nutridrink Protein sumaišykite su kiaušiniu ir pamirkykite duonos riekės jame. Į karštus riebalus įdėkite kepinį ir kepkite 3 min. abi puses. Patiekite šiltą su uogiene.



Maistinė vertė:

	KJ	kcal	baltymai	riebalai	angliavandeniai
Porcijai	2375,9	567,5	40,2	21	55,5
Receptui	4751,8	1135	80,4	42	111

Maistinė vertė:

	KJ	kcal	baltymai	riebalai	angliavandeniai
Porcijai	1687,3	403,0	18,3	15,9	49,6



Sriubos

NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

5. Morkų sriuba

Sudėtis (porcijai 2 asmenims):

- šaldytos morkos, pusė pakuotės
- mažas svogūnas, 2 vnt.
- lydytas sviestas, 2 šaukšteliai
- 1 citrinos sultys
- **Nutridrink Protein 125 ml vanilinio skonio, 1 buteliukas**
- juodieji pipirai, druska, žuvies padažas
- žiupsnis petražolių ar šviežios kalendros



Paruošimo būdas:

Svieste pakepinkite svogūnus. Morkas virkite, kol jos taps pusiau kietos (geriausia garuose). Paruošę sudėkite jas į svogūnus, pagardinkite ir įpilkite vanilinio skonio Nutridrink Protein 125 ml. Jei labiau mėgstate skystesnę sriubą, į ją galite įpilti šiek tiek vandens. Pašildykite ir tada sumaišykite. Įpilkite į lėkštes, pateikite su pjaustytomis petražolėmis.

Maistinė vertė:

	KJ	kcal	baltymai	riebalai	angliavandeniai
Porcijai	1158,5	276,7	8,3	14,6	33
Receptui	2317	553,4	16,6	29,2	66

6. Barščiai su bulvėmis

Sudėtis (porcijai 2 asmenims):

- česnakai, 3 skiltelės
- svogūnas, 1 vnt.
- alyvuogių aliejus, 1 šaukštelis
- iš citrinos išspaustos sultys
- žiupsnelis druskos
- juodieji pipirai, pusę šaukštelio
- kvapieji pipirai, 5 vnt.
- lauro lapai, 3 vnt.
- burokėlių griežinėliai inde, 360 g (1 indelis)
- vanduo, 400 ml.
- **Nutridrink Protein 125 ml vanilinio skonio, 1 buteliukas**
- bulvės, 3 vnt.
- krapai pagal skonį



Paruošimo būdas:

Supjaustykite svogūną ir česnaką. Į kaitintuvą įpilkite aliejaus ir gerai įkaitinkite. Tada pakepinkite jame česnaką ir svogūną. Atsargiai įpilkite vandens, įdėkite griežinėliais supjaustytų burokėlių, druskos, pipirų, kvapiųjų pipirų, lauro lapų arba citrinos sulčių. Ruoškite apie 10 min. ir tada įpilkite Nutridrink Protein 125 ml. Viską gerai išmaišykite ir virkite dar 10 min. Iš sriubos išimkite lauro lapus ir kvapiuosius pipirus ir sumaišykite iki švelnaus kremos konsistencijos.

Tuo tarpu nuskuskite bulves ir išvirkite. Sutrinkite grūstuvu, kad gautumėte piurė ir sudėkite į gilią lėkštę. Bulves apipilkite barščiais ir įdėkite pjaustytų šviežių krapų.

Maistinė vertė:

	KJ	kcal	baltymai	riebalai	angliavandeniai
Porcijai	1552,5	370,8	15,5	8,7	58,0
Receptui	3104,9	741,6	30,9	17,4	115,9



Vakarienės patiekalai

NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

7. Vištiena su vanile

Sudėtis (porcijai 1 asmeniui):

- vištos krūtinėlė, 1 vnt.
- rapsų aliejus kepimui
- mažas svogūnas, 1 vnt.
- žalioji paprika, 1/2 vnt.
- žaliųjų citrinų sultys, citrinų sultys pagal skonį
- šviežias imbiasas, 1 cm gabaliukas
- **Nutridrink Protein 125 ml vanilinio skonio, 1 buteliukas**
- druska, juodieji pipirai, kmynai pagal skonį
- 1/2 puodelio „basmati“ sausų ryžių



Paruošimo būdas:

Supjaustykite svogūną ir pakepinkite aliejuje, sudėkite gabaliukais pjaustytą vištieną.

Nulupkite šviežią imbiarą ir susmulkinkite trintuve į mažus gabaliukus, sudėkite į mėsą. Į keptuvę įpilkite Nutridrink Protein 125 ml ir kepkite ant mažos liepsnos be dangčio nuolat maišydami. Įdėkite juostelėmis pjaustytos paprikos ir troškinkite dar apie 7 min.

Pagardinkite žaliųjų citrinų arba citrinų spaustomis sultimis. Jei reikia, įpilkite vandens, kad patiekalas neprikeptų. Pagardinkite druska, pipirais ir kmynais. Tuo pat metu išvirkite ryžius ir pateikite kartu su vištiena.

Maistinė vertė:

	KJ	kcal	baltymai	riebalai	angliavandeniai
Porcijai	3595,2	858,7	66,3	35,8	74,5

8. Tarta be glitimo su špinatais, brokoliais ir fetos sūriu

Sudėtis (porcijai 4 asmenims):

Tešla:

- grikių miltai, 300 gr.
- sviestas, 150 g
- **Nutridrink Protein 125 ml miško uogų skonio, 1 buteliukas**
- natūralus jogurtas, 2 šaukšteliai
- žiupsnelis druskos

Įdaras:

- švieži špinatai, dvi saujos
- brokoliai, 200 gr.
- česnakai, 2 skiltelės
- alyvuogių aliejus, 4 šaukšteliai
- feta sūris, 200 gr.
- kiaušiniai, 3 vnt.
- juodieji pipirai pagal skonį

Paruošimo būdas:

Ant švarios ir sausos lentelės miltus sumaišykite su šaltu sviestu. Įdėkite Nutridrink Protein 125 ml, jogurto, druskos žiupsnelį ir minkykite tešlą, kol gausite vientisą masę.

Išminkytą masę suvyniokite į foliją ir palikite šaldytuve 30 min. Tuo metu didelėje keptuvėje ant įkaitinto aliejaus pakepinkite supjaustytą česnaką. Tada įdėkite nuplautus išdžiovintus špinatus. Kepkite apie 3 min. ir išimkite iš keptuvės.

Brokolius išvirkite puode su dideliu kiekiu vandens, neuždarę dangčio. Nusunkę brokolius, įdėkite špinatų, tada įmuškite kiaušinį ir smulkinto feta sūrio. Pagardinkite pipirais.

Pyrago formą (apie 24 cm. skersmens) sutepkite sviestu. Iš šaldytuvo išimkite tešlą, padalinkite ir lengvai išminkykite. Pyrago formą išdėliokite tokiu būdu, kad jų aukštis maksimaliai siektų 2 cm. Ant tešlos sudėkite daržoves, sumaišytas su kiaušiniu ir feta sūriu. Paruoštą gaminį dėkite į įkaitintą orkaitę (180 laipsnių C) ir kepkite apie 40 min. Pateikite šiltą.

Maistinė vertė:

	KJ	kcal	baltymai	riebalai	angliavandeniai
Porcijai	3687,9	880,9	30,5	58,3	66,2
Receptui	14751,8	3523,4	121,8	233,2	264,7



9. Vištiena su kariu ir bulvėmis



Sudėtis (porcijai 1 asmeniui):

- vištos krūtinėlė, 200 gr.
- **Nutridrink Protein 125 ml vanilinio skonio, pusę buteliuko**
- iš citrinos išspaustos sultys
- juodieji pipirai pagal skonį
- druska pagal skonį
- karis, 1/2 šaukštelio
- svogūnas, 1 vnt.
- alyvuogių aliejus, 2 šaukšteliai
- morka, 1 vnt.
- salierai, 1/4 gabaliuko
- petražolės ar šviežios kalendros papuošimui
- bulvės, 2 vnt.

Paruošimo būdas:

Vištieną supjaustykite gabaliukais, sudėkite į talpų dubenį. Ant mėsos supilkite Nutridrink Protein 125 ml ir iš citrinos išspaustų sulčių. Pagardinkite kariu, druska ir pipirais. Dubenį su mėsa įdėkite 15 min. į šaldytuvą.

Supjaustykite svogūną ir pakepinkite keptuvėje ant įkaitinto aliejaus, sudėkite vanilės padaže marinuotą mėsą. Kepkite, nuolat maišydami, kad mėsa taptų traški (apie 15 min.). Trintuve dideliais griežinėliais susmulinkite morkas ir salierus, sudėkite į mėsą. Troškinkite dar 3 min.

Mėsą patiekite su virtomis bulvėmis, gausiai pabarstykite petražolėmis arba kalendromis.

Maistinė vertė:

	KJ	kcal	baltymai	riebalai	angliavandeniai
Porcijai	2845,3	679,6	59,7	19,4	77,3



Desertai

NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

10. Avižiniai sausainiai su spanguolėmis



Sudėtis (porcijai 12 vnt.):

- avižiniai dribsniai, 2 puodeliai
- džiovintos spanguolės, 4 šaukšteliai
- linų sėmenys, 4 šaukšteliai
- sorų dribsniai ar kviečių gemalai, 4 šaukšteliai
- visos citrinos smulkinta žievelė
- cukruota apelsinų žievelė, 4 šaukšteliai
- kiaušinis, 2 vnt.
- **Nutrdrink Protein 125 ml vanilinio skonio, 1 buteliukas**

Paruošimo būdas:

Įkaitinti orkaitę iki 180 laipsnių. Visas sudėtines dalis išmaišykite ir ant popieriaus suformuokite mažus, iki 5 cm. dydžio, sausainius. Į karštą orkaitę įdėkite skardą su sausainiais ir kepkite 15 min. konvekciniu režimu. Patiekti atvėsus.

Maistinė vertė:

	KJ	kcal	baltymai	riebalai	angliavandeniai
Porcijai	3687,9	880,9	30,5	58,3	66,2
Receptui	14751,8	3523,4	121,8	233,2	264,7

11. Šokoladiniai trufeliai



Sudėtis (porcijai 1 asmeniui):

- sorų košė, 40 gr. sausa
- kokoso drožlės, 20 gr.
- kartusis šokoladas, 50 gr.
- kakava pabarstymui, 2 šaukšteliai (arba kokoso drožlės)
- romo aromatas
- cinamonas
- **Nutrdrink Protein 125 ml vanilinio skonio, 1 buteliukas**

Paruošimo būdas:

Košę virti vandenyje santykiu 1:2, viena porcija košės ir dvi porcijos vandens. Visas vanduo įsigers į košę. Nuimkite nuo viryklės, į karštą košę dėkite smulkinto šokolado ir kokoso drožlių. Gerai išmaišykite, kad šokoladas išsilydytų ir taptų vientisa mase. Įdėkite vanilės skonio Nutrdrink Protein 125 ml ir dar keletą minučių maišykite, kad vientisa masė sutirštėtų.

Pagardinkite romo aromatu ir įberkite žiupsnelį cinamono. Palikite atvėsti. Atvėsus, masę suformuokite į rutuliukus ir apiberkite kakava arba kokoso drožlėmis. Jei gauta masė per skysta, galite įdėti daugiau kokoso drožlių ir sėlenų, kad būtų lengviau suformuoti rutuliukus.

Maistinė vertė:

	KJ	kcal	baltymai	riebalai	angliavandeniai
Porcijai	3899,6	931,4	28,1	47,2	105,4

12. „Tiramisu“



Sudėtis (porcijai 1 asmeniui):

- „Mascarpone“ sūris, 4 šaukšteliai
- biskvitiniai sausainiai apie 10 vnt.
- **Nutridrink Protein 125 ml „mokka“ skonio, pusę buteliuko**
- žiupsnelis kakavos

Paruošimo būdas:

Nutridrink Protein 125 ml įpilkite į plokščią dubenį. Biskvitus po vieną įdėkite į dubenį, kad jie sudrėktų. Į stiklinę salotinę lėkštę sudėkite įmirkytus biskvitus.

„Mascarpone“ maišykite su 4 šaukšteliais Nutridrink Protein 125 ml iki vientisos masės. Ant įmirkytų biskvitų uždėkite kremo, tada į salotinę dėkite kitą biskvitų sluoksnį. Kartokite, kol užpildysite visą indą. Tada užberkite kakavos. Desertą pateikite atvėsintą.

Maistinė vertė:

	KJ	kcal	baltymai	riebalai	angliavandeniai
Porcijai	3185,1	760,7	16,5	54,8	50,6

13. Bandelės su kremu ir uogomis be glitimo



Sudėtis (porcijai 2 asmenims):

Tešla:

- grikių miltai, 150 gr.
- sviestas, 75 g
- **Nutridrink Protein 125 ml miško uogų skonio, 1 buteliukas**
- žiupsnelis druskos

Kremas:

- lydytas tepamas varškės sūrelis, pusriebis, 140 gr.
- **Nutridrink Protein 125 ml miško uogų skonio, pusę buteliuko**
- iš pusės citrinos išspaustos sultys
- šviežios braškės (gali būti šaldytos), 3 didelės ir viena papuošimui
- žiupsnelis kardamono

Paruošimo būdas:

Ant švarios ir sausos lentelės miltus sumaišykite su šaltu sviestu. Įdėkite Nutridrink Protein 125 ml, druskos žiupsnelį ir užminkykite tešlą, kol gausite vientisą masę. Išminkę suvyniokite į foliją ir palikite šaldytuve 30 min.

Tuo metu varškės sūrelį sumaišykite su Nutridrink Protein 125 ml, su iš citrinos išspaustomis sultimis, braškėmis ir kardamonu. Norint gauti vientisą kremo konsistenciją, galima visas sudėtines medžiagas išmaišyti plaktuvu. Vientisos masės kremą palaikykite šaldytuve min. 20 min.

Kepimo formas (apie 15 cm. skersmens) sutepkite sviestu. Iš šaldytuvo išimkite tešlą, padalinkite į dvi dalis ir lengvai išminkykite. Kepimo formas išdėliokite tokiu būdu, kad jų aukštis maksimaliai siektų 2 cm. Įdėkite į įkaitintą orkaitę (180 laipsnių C), kepkite apie 20 min.

Iškepę bandeles, atvėsinkite ir uždėkite kremo. Ant bandelių uždėkite braškę.

Maistinė vertė:

	KJ	kcal	baltymai	riebalai	angliavandeniai
Porcijai	3558,5	849,9	36,4	45,4	78,8
Receptui	7116,9	1699,9	72,8	90,9	157,5

14. „Panna cotta“ su braškėmis



Sudėtis (porcijai 1 asmeniui):

- Nutridrink Protein 125 ml vanilinio skonio, 1 buteliukas
- valgomoji želatina, 2 šaukšteliai
- vanduo, 1/4 stiklinės
- šviežios ar šaldytos braškės, 50 gr.
- iš žaliosios citrinos išspaustos sultys
- pusės citrinos smulkinta žievelė

Paruošimo būdas:

Užvirkite vandenį. Karštame vandenyje ištirpinti želatiną ir sumaišyti su Nutridrink Protein 125 ml. Turinį įpilkite į „panna cotta“ formelę arba į mažą indelį ir palaikykite šaldytuve 3-4 val., kol jis sukietės.

Prieš pateikdami, kremą sumaišykite su braškėmis, žaliųjų citrinų sultimis ir žievele.

Maistinė vertė:

	kJ	kcal	baltymai	riebalai	angliavandeniai
Porcijai	1458,3	348,3	26,8	12,0	34,1



Kokteiliai ir gėrimai

NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

15. Kokteiliai su miško uogomis

Sudėtis (porcijai 2 asmenims):

- mėlynės ar bruknės, 2 šaukšteliai
- avietės, 4 šaukštai
- natūralus jogurtas, 150 ml.
- **Nutridrink Protein 125 ml miško uogų skonio, 1 buteliukas**



Paruošimo būdas:

Uogas gerai nuplaukite po tekančiu vandeniu ir sumaišykite su likusiomis kokteilio sudedamosiomis dalimis. Pateikti atšaldytą.



Maistinė vertė:

	KJ	kcal	baltymai	riebalai	angliavandeniai
Porcijai	878,4	209,8	12,6	7,6	24,8
Receptui	1756,8	419,6	25,3	15,1	49,5

16. Kokteiliai su burokėlių ir rabarbarų sultimis

Sudėtis (porcijai 2 asmenims):

- burokėlių sultys, 150 ml.
- raudonoji rabarbaro dalis, 1 vnt.
- **Nutridrink Protein 125ml miško uogų skonio, 1 buteliukas**
- šviežias imbieras, 1 cm. ilgio gabaliukas



Paruošimo būdas:

Rabarbarą gerai nuplaukite ir virkite garuose. Tada sumaišykite su kitomis kokteilio dalimis. Gerai išmaišykite kokteilį. Pateikti atšaldytą.



Maistinė vertė:

	KJ	kcal	baltymai	riebalai	angliavandeniai
Porcijai	794,4	189,8	9,3	6,0	25,8
Receptui	1588,9	379,5	18,6	12,0	51,6

17. Gaivusis kokteilis su špinatais

Sudėtis (porcijai 1 asmeniui):

- saujelė šviežių špinatų
- iš pusės citrinos išspaustos sultys
- šviežias imbierras, 1 cm ilgio gabaliukas
- **Nutridrink Protein 125 ml miško uogų skonio, 1 buteliukas**
- natūralus jogurtas, 150 ml
- petražolės, 3 šakelės



Paruošimo būdas:

Špinatus gerai nuplaukite, nulupkite imbierą. Tada visas sudedamąsias kokteilio dalis sudėkite į talpų indą ir išmaišykite kokteilį. Pateikite iš karto paruošus.



Maistinė vertė:

	KJ	kcal	baltymai	riebalai	angliavandeniai
Porcijai	1701,9	406,5	26,0	15,0	43,2

18. Šalta kava su braškėmis

Sudėtis (porcijai 1 asmeniui):

- **Nutridrink Protein 125 ml „mokka“ skonio, 1 buteliukas**
- tirpi javų kava, 2 šaukšteliai
- braškės, 4 vnt. (alternatyva: paruošas braškių džemas, mažai saldus)
- plakta grietinėlė, 2 šaukšteliai



Paruošimo būdas:

Mažame puodelyje užplikykite „espresso“ kavą ir atvėsinkite. Braškes palaikykite savo sultyse ir sumaišykite iki vientisos masės, atvėsinkite.

Kai visos sudedamosios dalys atvės, atsargiai įdėkite į aukštos stiklinės apačią braškes, tada atsargiai įpilkite šalto Nutridrink Protein 125 ml ir „espresso“. Ant viršaus uždėkite plaktos grietinėlės. Pateikite iš karto paruošus.

Maistinė vertė:

	KJ	kcal	baltymai	riebalai	angliavandeniai
Porcijai	1540,7	368,0	18,9	14,6	40,1



Apsilankykite tinklapyje www.nutriciaoncology.lt



Arba paskambinkite tel. +370 5 2300377

Užsisakykite Nutridrink Protein 125 ml
su nemokamu pristatymu į namus!



1



PEREIKITE Į TINKLAPĮ
WWW.NUTRICIAONCOLOGY.LT

2



PASIRINKITE PRODUKTŲ
PAKUOTĘ IR SKONĮ

3



NURODYKITE ADRESĄ IR
PASIRINKITE MOKĖJIMO BŪDĄ

4



ATSIIMKITE SIUNTĄ