

# RECEPTÁŘ

resource® Clinutren®  
Ma Renutrition Active



Potraviny pro zvláštní výživu - potraviny pro zvláštní lékařské účely. Užívají se výhradně na doporučení a pod dohledem lékaře. Tento materiál je určen pro pacienty, kterým byl odborníkem ve zdravotnictví doporučen tento výrobek. Více informací naleznete na: [www.nestlehealthscience.cz](http://www.nestlehealthscience.cz)

 **Nestlé**  
HealthScience

**„Nechte se inspirovat jednoduchými recepty.  
Objevujte nové chutě a nebojte se experimentovat.  
Přeji Vám odvahu, hodně dalších výtvorů  
a potěšení z jídla i nápojů.“**



**Autorka receptáře:**

Mgr. Lucie Růžičková  
Vedoucí nutriční terapeutka VFN v Praze

## Předmluva



Správná výživa a dostatečná pohybová aktivita jsou důležitou součástí prevence a léčby většiny onemocnění. V případě, že běžná strava plně nepokrývá potřebu energie a živin, nebo vám nechutná, lékař nebo nutriční terapeut doporučuje tzv. sipping, medicínské výživové doplňky. Ty jsou dostupné ve formě nápojů, polévek nebo dezertů a pomáhají doplnit potřebné živiny přirozenou cestou ústy. Nutriční doplňky mohou, ale nemusí, každému vyhovovat, a proto je třeba vše nejprve ochutnat a vyzkoušet. Výživu a fyzickou aktivitu jsme schopni sami aktivně ovlivnit a společně se zdravotnickými léčebnými metodami podstatně určit výsledek léčení.

Tato publikace je věnována především aktivním pacientům nebo jejich blízkým, ale i případným dalším zájemcům o využití výživových doplňků ve formě sippingu. Informace obsažené v publikaci jsou podloženy zkušenostmi z klinické praxe a výzkumu a obsahují konkrétní recepty na zlepšení stravy pomocí různých přísad a kulinářských úprav. Zdůrazňuji, že by neměly nahrazovat individuální péči nebo odbornou radu ošetřujícího lékaře a zejména péči nutričního terapeuta nebo fyzioterapeuta. Nutriční terapeut je kvalifikovaný zdravotník, který vám pomůže zavést individuální dietní opatření tak, abyste měli dostatek kvalitních živin a zároveň potěšení z jídla.

Doc. MUDr. František Novák, Ph.D.

## Dbáme na to, aby Vám bylo s našimi recepty lépe:

- S našimi pokrmy a nápoji významně **zvýšíte celkové množství energie a bílkovin**.
- Recepty jsou **jednoduché**.
- Příprava Vám **nezabere mnoho času**.
- Suroviny jsou **cenově dostupné**.

## S receptářem se Vám bude dobře pracovat, a to z mnoha důvodů:

- chuť jídel a nápojů je **příjemná**, bez složitých kombinací surovin;
- jedna porce se připravuje v množství, které lze **najednou zkonzumovat**;
- nabízíme varianty receptů, které je možné připravit i **při problémech s polykáním, popř. žvýkáním. Fotky u těchto receptů jsou pouze ilustrativní, před konzumací je nutné odstranit všechny pevné části, které slouží pouze pro vylepšení chuti nebo vzhledu pokrmu**;
- pokud Vám více vyhovuje sipping v **krémové podobě** a zrovna ho nemáte, poradíme Vám, jak si ho jednoduše připravit z tekutého přípravku;
- jestli se Vám bude zdát, že je pokrm nebo nápoj příliš řídký, lze ho zahustit **speciálním zahušťovadlem Resource Thicken Up Clear**, které nezmění chuť ani barvu pokrmu nebo nápoje;
- pokud potřebujete v jídelníčku navýšit příjem bílkovin, poraďte se s ošetřujícím lékařem nebo nutričním terapeutem o možnosti přidávání **bílkovinného přípravku Resource® Instant Protein** do pokrmů a nápojů;
- recepty můžete podle našich rad **obměňovat**;
- jestliže máte jinou příchuť přípravku než je v receptu, **zaměňte ji dle návodu nebo chuti**;
- pro zjednodušení jsme pro Vás připravili základní **nákupní seznam**, abyste mohli recepty připravovat dle momentální chuti.

## Jak si zpestřit jídelníček?

**Sipping** je nutriční doplněk stravy v tekuté nebo krémové konzistenci, který dodává energii a všechny základní živiny včetně vitamínů, minerálů a stopových prvků.

Sipping je doporučován všem, kteří nemají dostatečný přísun stravy nebo mají sníženou hmotnost a nedaří se jim běžnou stravou zajistit dostatek energie a živin. Důvodem může být náhlé nebo dlouhodobé onemocnění, při němž se objeví snížená chuť k jídlu nebo další problémy, které znemožní dostatečně přijímat běžnou stravu. Lékař nebo nutriční terapeut zhodnotí, zda je doplnění energie a živin formou sippingu pro vás vhodné a doporučí množství a druh, který byste měli denně konzumovat. Většinou jde o dlouhodobou záležitost. I přesto, že je v nabídce mnoho variant příchutí, nabízíme vám několik nápadů, jak se sippingem pracovat a jak z něj udělat chutnou a energeticky bohatou svačinu.

## Doplnění výživy při poruchách polykání

Při ztíženém polykání, žvýkání nebo pro zpestření popíjení sippingu lze využít výrobky, které jsou v krémové podobě. Při obtížném polykání si nejprve vyzkoušejte, která konzistence vám bude nejlépe vyhovovat. Sipping na popíjení v menším balení (125 ml) obsahuje stejné množství energie a živin jako ve standardním balení (200 ml), pouze je o něco hustší. Pro další zahuštění je možné použít zahušťovadlo **Resource ThickenUp Clear**, které je uvedeno v receptech při poruchách polykání. **Resource ThickenUp Clear** se využívá k zahuštění nápojů, sippingu nebo řídkých pokrmů bez hrudek a kousků. **Vhodnou konzistenci konzultujte se svým ošetřujícím lékařem, popř. nutričním terapeutem!**

**Resource ThickenUP Clear** je instantní prášek určený k zahuštění nápojů i potravin. Pokrm nemění chuť ani barvu, netvoří hrudky a rychle se zahušťuje.

1 odměrka = 1,2 g

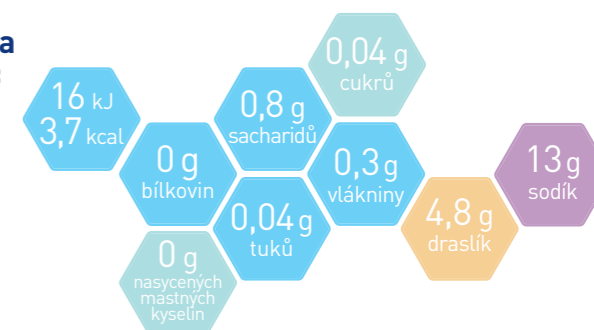


**ThickenUP**  
clear

### Složení:

Maltodextrin (kukuřičný a bramborový škrob), xanthanová guma, chlorid draselný. Může obsahovat stopy mléka.

### 1 odměrka obsahuje:



### Dávkování a způsob použití:

1. Nejprve přidejte do tekutiny, sippingu nebo řídkého pokrmu bez hrudek menší množství přípravku a rozmíchejte vidličkou nebo šlehačím metlou.
2. Prášek přidejte po malých odměrkách, dokud nedosáhnete požadované hustoty.
3. Zahuštěním lze docílit pouze krémové konzistence!



## Jak se sipping a pokrmy i nápoje ze sippingu konzumují?

- Konzumujte je vždy mezi jídly nebo je zařadte na 2. večeři.
- Nekonzumujte je před hlavním jídlem (snídaně, oběd, večeře).
- Nápoje nepijte najednou, popíjejte je v menších dávkách přibližně během 20-30 min.
- Ochucujte teplé i studené pokrmy a nápoje, aby se zvýraznila jejich chuť, např. oregano, tymián, bazalka, hřebíček, skořice, sůl, pepř.

### Základní nákupní seznam pro přípravu receptů:

- různé druhy mraženého ovoce, např. maliny a ostružiny
- kompot meruňkový a broskvový
- čerstvé ovoce
- citrón nebo limetka
- čokoláda hořká, mléčná nebo bílá
- smetana ke šlehání nebo šlehačka ve spreji
- káva, čaj
- rumová tresť nebo lihovina, např. rum
- mletá a celá skořice, hřebíček
- máta nebo meduňka

### Užitečné rady pro přípravu receptů:

- Pokud v receptu používáte rumovou nebo jinou tresť (aroma), dávkujte ji dle návodu na obalu.
- Šlehačka ušlehaná ze smetany je z nutričního hlediska vhodnější, šlehačka ve spreji šetří více váš čas.
- K přípravě mixovaných nápojů vám bude stačit tyčový mixér nebo šlehací metla
- Receptury můžete měnit dle vlastní fantazie.
- Dbejte na konečnou úpravu pokrmů i nápojů, zvýšíte si tím chuť na jídlo.
- Poradte se s ošetřujícím lékařem, zda můžete k přípravě receptů používat i alkohol.
- Dětem se při přípravě pokrmů a nápojů alkohol nepodává.

*Recepty*



Příprava i s pečením  
30 min

resource®



Resource ULTRA karamel

## Jablko s karamellem a ořechy



### Ingredience

- 1 ks Resource ULTRA karamel 125 ml
- 1 ks jablka
- 20 g másla
- 3 půlky nasekaných vlašských ořechů
- 5 ks rozinek
- 10 ml rumu nebo rumová trest'
- mletá skořice
- citrónová šťáva



### Příprava

Z celého jablka odstraníme jádřinec pomocí trubičky na kremrole nebo nožem a vložíme do pekáčku na pečící papír. Na jablko položíme plátky nakrájeného másla, posypeme skořicí a pečeme v předem vyhřáté troubě na 180 °C. Mezitím si zlehka ohřejeme Resource karamel (nesmí vařit!). Do Resource přidáme rum nebo rumovou trest'. Když je jablko měkké a slupka lehce popraská, naservírujeme jej na talíř, zalijeme nahřátým Resource, pokapeme citrónovou šťávou a posypeme ořechy a rozinkami.



### Možnost obměn

- Resource ULTRA karamel 125 ml můžete zaměnit za Resource ULTRA vanilka 125 ml nebo Resource ULTRA káva 125 ml;
- místo jablka použijte hrušku;

Průměrný příjem na 1 porci:



Resource ULTRA karamel

resource®

Příprava i s pečením  
30 min

## Jablko s karamellem při poruchách polykání



### Ingredience

- 1 ks Resource ULTRA karamel 125 ml
- 1 ks jablka
- 20 g másla
- 5 ks rozinek
- 10 ml rumu nebo rumová trest'
- citrónová šťáva
- celá skořice
- zahušťovadlo Resource ThickenUP Clear



### Příprava

Z jablka odstraníme jádřinec, oloupeme slupku a nakrájíme na malé kostky. Vložíme je do pekáčku na pečící papír, poklademe hoblinami másla, přidáme celou skořici a pečeme v předem vyhřáté troubě na 180 °C. Když je jablko měkké, vyndáme skořici a rozmixujeme zcela dohladka s Resource karamel. Dochutíme rumem nebo rumovou trestí a citrónovou šťávou. Pro dosažení požadované konzistence směs zahustíme zahušťovadlem Resource ThickenUP Clear dle návodu na straně 5.

- vlašské ořechy zaměňte za plátky loupaných mandlí;
- rozinky můžete vynechat nebo použít jiné sušené ovoce, např. sušené meruňky nebo brusinky;

Průměrný příjem na 1 porci:





# Dukátové buchtičky s vanilkovým krémem



## Ingredience

- 50 g dukátové buchtičky (kupované)
- 1 ks Resource ULTRA vanilka 125 ml
- 10 ml rumu nebo rumová trest' vanilkový lusk.

## Příprava

Dukátové buchtičky ohřejeme na páře a zalijeme lehce nahřátým Resource smíchaným s dřeni z vanilkového lusu, rumem nebo rumovou trestí (nesmí vařit). Pokud je omáčka řídká, lze ji zahustit přidáním zahušťovačla Resource ThickenUP Clear dle návodu na straně 5.

## Možnost obměn

- Resource ULTRA vanilka 125 ml lze zaměnit za Clinutren Renutryl Booster, Resource 2,0+fibre vanilka, Resource Protein vanilka;
- vanilkový krém na dukátové buchtičky lze ochutit i mletou skořicí a muškátovým oříškem;
- vanilkový krém můžete připravit bez rumu i rumové tresti;

Průměrný příjem na 1 porci:



# Jahodový pohár s vanilkovým krémem při poruchách polykání



## Ingredience

- 1 ks Resource ULTRA vanilka 125 ml
- 100 g jahodového pyré (bez zrníček)
- 10 ml rumu nebo rumová trest' zahušťovačlo Resource ThickenUP Clear meduňka na ozdobu.

## Příprava

Jahodové pyré vložíme do vyšší sklenice. Na něj navrstvíme Resource ochucený rumem nebo rumovou trestí, který zahustíme zahušťovačlem Resource ThickenUP Clear do hustoty krému dle návodu na straně 5. Pohár zdobíme lístky meduňky.

- místo jahodového pyré použijte jiné ovocné pyré (bez zrníček);
- pokud si chcete připravit jahodový pohár a nemáte problémy s polykáním, můžete místo pyré použít rozmačkané jahody s cukrem;
- lístky meduňky můžete zaměnit za květy sedmikrásky
- pokud preferujete slané pokrmy, můžete použít recept na Dýňovou polévku

Průměrný příjem na 1 porci:







## Ledové cappuccino se šlehačkou a pomerančovou kůrou



### Ingredience

- 1 ks Resource ULTRA káva 125 ml
- 25 ml vychlazené instantní kávy
- 2 kostky ledu
- šlehačka
- mletá skořice
- kůra z BIO pomeranče na zdobení

### Příprava

Kávu smícháme s kávovým Resource. Směs nalijeme do vysoké sklenice a vložíme ledové kostky. Na cappuccino nastříkáme šlehačku, posypeme skořicí a jemně nastrouhanou kůrou z pomeranče.

### Možnost obměn

- Resource ULTRA káva 125 ml lze zaměnit za Resource 2,0+fibře káva;
- pro zvýraznění chuti je možné do cappuccina přidat 20 ml kávového nebo mandlového likéru;

Průměrný příjem na 1 porci:



## Ledové cappuccino při poruchách polykání



### Ingredience

- 1 ks Resource ULTRA káva 125 ml
- 25 ml vychlazené instantní kávy
- zahušťovadlo Resource ThickenUP Clear
- šlehačka

### Příprava

Kávu smícháme s kávovým Resource. Cappuccino zahustíme zahušťovadlem Resource TickenUP Clear pro získání požadované konzistence dle návodu na straně 5. Zdobíme šlehačkou a lístky meduňky.

- šlehačku vyšlehejte ze smetany ke šlehání, popř. použijte šlehačku ve spreji, která vám může při přípravě ušetřit čas;
- místo instantní kávy použijte kávu z kávovaru nebo překapávanou;
- kostky ledu můžete vynechat nebo zaměnit za zmrzlinu

Průměrný příjem na 1 porci:  
(bez zahušťovadla)





Příprava i s tuhnutím v lednici  
2 hod a 30 min

## Oříšková panna cotta s ostružinami



### Ingredience

1 ks Resource ULTRA lískový oříšek  
2 plátky želatiny  
80 g čerstvých ostružin  
5 g cukru moučka.

### Příprava

Plátky želatiny namočíme na 10 minut do 4 lžic studené vody. Dbáme na to, aby plátky byly od sebe oddělené. Mezitím si zlehka zahřejeme Resource (nesmí

vařit!). Želatinu vyndáme z vody a metličkou vmícháme do Resource až do jejího rozpuštění. Krém vlijeme do misky nebo silikonové formy, kterou přes tím vypláchneme studenou vodou. Dezert necháme v lednici 2 hodiny ztuhnout, popř. vložíme na chvíli do mrazáku a poté vyklopíme na talířek. Několik ostružin necháme na zdobení. Zbylé ostružiny rozmixujeme s cukrem a zrníčka propasírujeme přes síto. Panna cotta polijeme ostružinovým přelivem a ozdobíme několika celými plody.



### Možnost obměn

- místo Resource ULTRA lískový oříšek lze použít jiné typy příchutí sippingu;
- ostružiny je možné nahradit mraženými nebo jiným ovocem, mražené ovoce je třeba před použitím rozmrazit;

Průměrný příjem na 1 porci:

Příprava  
30 min

## Oříšková panna cotta s ostružinovým přelivem při poruchách polykání



### Ingredience

1 ks Resource ULTRA lískový oříšek  
2 plátky želatiny  
80 g čerstvých ostružin  
5 g cukru moučka.

### Příprava

Resource zahustíme zahušťovadlem Resource ThickenUp Clear dle návodu na straně 5 do požadované hustoty. Ostružiny podlijeme malým množstvím vody a v malém hrnci zahříváme 5 min. Přidáme cukr. Ostružiny i se šťávou propasírujeme přes jemné sítko, popř. přes plátýnko, abychom odstranili všechny kousky. Ostružinovou šťávu osladíme, zahustíme zahušťovadlem Resource ThickenUp Clear dle návodu na straně 5. Oříškovou panna cotta vložíme do misky a přelijeme ostružinovým krémem.

- pokud je ovocný rozvar příliš sladký, ochuťte ho limetkou nebo citrónem;
- místo cukru použijte med

Průměrný příjem na 1 porci:  
(bez zahušťovadla)

## Rajčatový nápoj

Resource 2,0+fibre neutral

resource®  
2.0+fibre



Příprava  
5 min



Resource 2,0+fibre neutral

resource®  
2.0+fibre



Příprava  
5 min



## Rajčatový nápoj při poruchách polykání



### Ingredience

1 ks Resource 2,0+fibre neutral  
100 ml 100 ml rajčatová dřeň  
sůl  
pepř  
bazalka



### Příprava

Všechny ingredience rozmixujeme a nalijeme do sklenice. Ozdobíme lístky bazalky.



### Ingredience

1 ks Resource 2,0+fibre neutral  
100 ml rajčatová dřeň  
sůl  
pepř  
zahušřovadlo Resource ThickenUP Clear



### Příprava

Všechny ingredience rozmixujeme a zahustíme zahušřovadlem Resource ThickenUP Clear dle návodu na straně 5 do požadované hustoty. Koktejl vložíme do sklenice.



### Možnost obměn

- místo rajčatové dřeně lze použít 3 rozmixovaná rajčata bez slupky, při poruchách polykání je přecedíme přes jemné síto;
- pokud vše rozmixujete s 20 listy baby špenátu, získáte ještě intenzivnější chuť;

- pro zvýšení pikantnosti nápoje můžete přidat pár kapek worchesteru;
- rajčata a výrobky z nich jsou nositeli tzv. páté chutě UMAMI (lahodná), která podporuje chuťové pohárky, tedy i chuť k jídlu.

Průměrný příjem na 1 porci:



Průměrný příjem na 1 porci:  
(bez zahušřovadla)





## Nápoj

### Clinutren Renutryl Booster vanilka

Clinutren  
RENUTRYL BOOSTER



Příprava  
10 min



### Clinutren Renutryl Booster vanilka

Clinutren  
RENUTRYL BOOSTER



Příprava  
10 min



## Nápoj

# Kokosový koktejl s ananasem



### **Ingredience**

- 1 ks Clinutren Renutryl booster vanilka
- 25 ml kokosového nápoje
- 40 g kompotovaného nebo dobře vyzrálého čerstvého ananasu
- 10 ml bílého rumu nebo rumová trest' plátek čerstvého nebo kompotovaného ananasu na ozdobu

### **Příprava**

Všechny ingredience rozmixujeme do hladka. Koktejl nalijeme do vysoké sklenice a ozdobíme plátkem ananasu.

# Kokosový koktejl s ananasem při poruchách polykání



### **Ingredience**

- 1 ks Clinutren Renutryl booster vanilka
- 25 ml kokosového nápoje
- 25 ml 100 % ananasového džusu
- 10 ml bílého rumu nebo rumová trest' zahušťovadlo Resource ThickenUP Clear

### **Příprava**

Všechny ingredience promícháme a zahustíme zahušťovadlem Resource ThickenUP Clear dle návodu na straně 5 do požadované hustoty.



## Možnost obměn

- Clinutren Renutryl booster vanilka můžeme zaměnit za Resource ULTRA vanilka 125 ml, Resource 2,0+fibre vanilka, Resource Protein vanilka;
- koktejl můžete připravit i bez bílého rumu i rumové tresti;

- místo kokosového nápoje můžete použít i sušený kokosový nápoj;
- kompotovaný nebo čerstvý ananas lze v koktejlu zaměnit za 100 % ananasový džus;
- koktejl lze ozdobit i plátkem limetky

Průměrný příjem na 1 porci:



Průměrný příjem na 1 porci:  
(bez zahušťovadla)





## Nápoj

# Čokoládový koktejl s banánem



### Resource Protein čokoláda

resource  
protein

🕒 Příprava  
10 min



### 🛒 Ingredience

1 ks Resource Protein čokoláda  
1 ks banánu  
40 ml husté kysané smetany  
limetka

### 🍲 Příprava

Z banánu odkrojíme dva plátky na ozdobu a zbytek rozmixujeme s čokoládovým Resource a kysanou smetanou. Dochutíme několika kapkami limetky. Vlijeme do sklenice a ozdobíme plátky banánu.

### Resource Protein čokoláda

resource  
protein

🕒 Příprava  
20 min



# Čokoládový koktejl s banánem při poruchách polykání



### 🛒 Ingredience

1 ks Resource Protein čokoláda,  
1 ks banánu  
40 ml husté kysané smetany  
limetka

### 🍲 Příprava

Banán rozmixujeme s čokoládovým Resource a kysanou smetanou. Dochutíme pár kapkami limetky a zahustíme zahušťovadlem Resource ThickenUP Clear do požadované hustoty. Koktejl vložíme do sklenice nebo misky.



## Možnost obměn

- Resource 2,0+fibře čokoláda lze zaměnit za Resource Protein čokoláda;
- místo limetky použijte citrón;
- pokud si předem zmrazíte banán a poté ho rozmixujete s čokoládovým Resource, vznikne čokoládová ledová tříšť;

- k banánu můžete přidat několik jahod nebo můžete jahody rozmixovat a koktejl jimi polít (u poruch s polykáním mohou zrníčka způsobit problémy!);
- místo banánu použijte mango;
- kysanou smetanou lze zaměnit za sýr Ricotta;
- pro pikantnější chuť lze koktejl dochutit špetkou chilli

Průměrný příjem na 1 porci:



Průměrný příjem na 1 porci:  
(bez zahušťovadla)



## Barevné smoothie

Resource 2,0 + fibre lesní plody

resource®  
2.0+fibre



Příprava  
15 min



### Ingredience

1 ks Resource 2,0+fibre lesní plody  
30-40 listů čerstvého špenátu  
různé druhy čerstvého nebo mraženého  
ovoce cca 5-10 kousků.



### Příprava

Resource rozmixujeme s listy čerstvého špenátu do hladka. Vlijeme do sklenice, do níž vložíme několik kousků ovoce, např. jahody, borůvky, maliny, mango, ořechy. Čím více druhů ovoce použijeme, tím bude smoothie barevnější.

Resource 2,0 + fibre lesní plody

resource®  
2.0+fibre



Příprava  
15 min



## Smoothie při poruchách polykání



### Ingredience

1 ks Resource 2,0+fibre lesní plody  
30-40 listů čerstvého špenátu  
zahušťovadlo Resource TickenUP Clear



### Příprava

Resource dobře rozmixujeme s čerstvým špenátem do hladka. Smoothie musí být zcela bez kousků nebo ho přesejeme přes jemné síto. Smoothie zahustíme zahušťovadlem Resource ThickenUP Clear dle návodu na straně 5 do požadované hustoty.



### Možnost obměn

- Resource 2,0+fibre lesní plody lze zaměnit za Resource ULTRA jahoda 125 ml, Clinutren Renutryl Booster jahoda nebo Resource Protein jahoda;

- pokud nemáte rádi ve smoothie zeleninu nebo nechcete mít zelenou barvu nápoje, tak místo čerstvého špenátu použijte jen ½ ks banánu;
- pro pikantnější chuť můžete do smoothie přidat několik kapek nastrohaného a vymačkaného čerstvého zázvoru

Průměrný příjem na 1 porci:



Průměrný příjem na 1 porci:  
(bez zahušťovadla)





## Resource 2,0 + fibre meruška

resource®  
2.0+fibre



**Příprava**  
20 min.  
+ 2 hod. odležet



# Chia meruňkový dezert



## Ingredience

1 ks Resource 2,0+fibre meruška  
3 lžice chia semínek  
meruňky z meruňkového kompotu  
lístky meduňky na ozdobu.



## Příprava

Do meruňkového Resource vmícháme 3 lžice chia semínek a necháme alespoň jednu hodinu odpočinout. Ze začátku je v Resource několikrát promícháme. Chia semínka nasáknou tekutinu ještě lépe, pokud je necháme namočené přes noc. Meruňky nakrájíme na kostičky. Do poháru střídavě vkládáme vrstvu chia dezertu a část meruněk. Poslední vrstvu tvoří meruňky, které ozdobíme meduňkovými listy.



## Možnost obměn

- v receptu Chia meruňkový dezert lze zaměnit Resource 2,0+fibre meruška za Resource ULTRA jahoda 125 ml, Clinutren Renutryl Booster jahoda nebo Resource Protein jahoda, místo meruněk se v tomto případě používají jahody z jahodového kompotu;

Průměrný příjem na 1 porci:



## Resource 2,0 + fibre meruška

resource®  
2.0+fibre



**Příprava**  
20 min



# Meruňkový dezert při poruchách polykání



## Ingredience

1 ks Resource 2,0+fibre meruška  
3-4 půlky meruněk z meruňkového kompotu (bez slupky)  
zahušřovadlo Resource TickenUP Clear  
lístky meduňky na ozdobu



## Příprava

Meruňky rozmixujeme do hladka s meruňkovým Resource a zahustíme zahušřovadlem Resource ThickenUp Clear dle návodu na straně 5 do požadované hustoty. Dezert zdobíme lístky meduňky.

- pokud chcete docílit pikantnější chuti, přidejte do dezertu několik kapek limetky nebo citrónu;
- kompotované meruňky můžete zaměnit za čerstvé (při poruchách polykání oloupejte slupku);
- chia semínka mohou navodit snížení únavy, proto dezert nekonzumujte večer;
- chia semínka obsahují větší množství vlákniny, proto můžete použít pouze poloviční množství chia semínek a dle potřeby dezert zahustit zahušřovadlem Resource ThickenUp Clear dle návodu na straně 5;
- v případě, že nemáte chia semínka, lze dezert zahustit zahušřovadlem Resource ThickenUp Clear dle návodu na straně 5

Průměrný příjem na 1 porci:  
(bez zahušřovadla)





# Polévka

resource<sup>®</sup>  
2.0+fibre

Resource 2,0 + fibre neutral



Příprava + vaření  
30 min



## Dýňová polévka



### 🛒 Ingredience

- 1 ks Resource 2,0 + fibre neutral
- 150 g dýně
- 5 ml olivového oleje
- 5 g sůl
- pepř
- čerstvý zázvor
- 20 g sýr Parmezán
- 10 ks dýňových semen

### 🍲 Příprava

Z dýně odstraníme semena a nakrájíme na menší kousky, které uvaříme se solí. Uvařené scedíme a rozmačkáme nebo rozmixujeme nejemno s malým množstvím vývaru. Resource ohřejeme (nesmí vařit), smícháme s dýní a olejem, vložíme dýňová semena a ochutíme solí, pepřem a šťávou ze strouhaného zázvoru. Na talíři polévku posypeme Parmezánem.

### 💡 Možnost obměn

- místo dýně použijte mrkev;
- polévku lze ochutit tymiánem, oreganem nebo špetkou chilli;

Průměrný příjem na 1 porci:



Resource 2,0 + fibre neutral

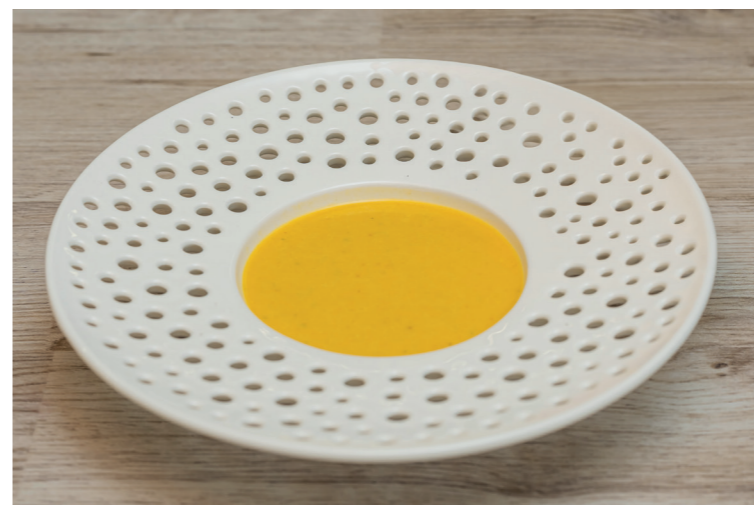
resource<sup>®</sup>  
2.0+fibre



Příprava + vaření  
30 min



## Dýňová polévka při poruchách polykání



### 🛒 Ingredience

- 1 ks Resource 2,0 + fibre neutral
- 150 g dýně
- 5 ml olivového oleje
- sůl
- 20 g taveného sýra
- čerstvý zázvor

### 🍲 Příprava

Z dýně odstraníme semena a nakrájíme na menší kousky, které uvaříme se solí. Uvařené scedíme, ještě za tepla rozmícháme tavený sýr a rozmixujeme nejemno s malým množstvím vývaru. Resource ohřejeme (nesmí vařit), smícháme se směsí a olejem, případně ochutíme solí a šťávou ze strouhaného zázvoru. Pokud je potřeba, polévku dle potřeby zahustíme zahušťovadlem Resource ThickenUP Clear dle návodu na straně 5.

- olivový olej lze zaměnit za máslo nebo přidat lžici zakysané smetany;
- polévku posypejte zelenou petrželí (ne při poruchách polykání);
- pokud preferujete sladké pokrmy, můžete použít recept na Dukátové buchtičky s vanilkovým krémem

Průměrný příjem na 1 porci:  
(bez zahušťovadla)





## Kakaový krém s horkými malinami



### Ingredience

1 ks Resource Dessert 2,0 kakao  
40 g mražených malin  
5g cukru moučka  
20 g hořké čokolády



### Příprava

Resource Dessert 2,0 kakao vyklopíme do skleněné misky. Mražené maliny při rozmrazování pustí šťávu, případně je podlijeme malým množstvím vody a v malém hrnci zahříváme s cukrem 5 min. Kakaovým krémem přelijeme horké maliny a posypeme hoblinami hořké čokolády.



## Kakaový krém s meruňkovým pyré při poruchách polykání



### Ingredience

1 ks Resource Dessert 2,0 kakao  
30 g meruňkové marmelády (bez kousků)  
20 g hořké čokolády



### Příprava

Meruňkovou marmeládu zahřejeme v malém kastrůlku. Ve vodní lázni rozejdeme hořkou čokoládu. Resource Dessert 2,0 kakao vyklopíme do skleněné misky, přelijeme meruňkovou marmeládou a hořkou čokoládou.



### Možnost obměn

- Resource Dessert 2,0 kakao lze zaměnit za jinou příchuť: karamel, vanilka, broskev;
- pokud nemáte Resource Dessert 2,0 čokoláda použijte sipping tekutý (čokoláda, karamel nebo káva), který zahustíte zahušťovadlem Resource ThickenUP Clear na hustotu krému dle návodu na straně 5;

- hořkou čokoládu zaměňte za mléčnou nebo bílou;
- pokud máte maliny čerstvé, nemusíte používat mražené;
- místo mražených malin použijte jiné mražené nebo čerstvé ovoce;
- za meruňkovou marmeládu dejte jahodovou (bez zrníček)

Průměrný příjem na 1 porci:

Průměrný příjem na 1 porci:  
(bez zahušťovadla)



## Mojito s mátou

Resource Refresh citronový čaj

resource®  
refresh



Příprava  
10 min



Resource Refresh citronový čaj

resource®  
refresh



Příprava  
10 min



## Osvěžující čaj s broskví při poruchách polykání



### Ingredience

- 1 ks Resource Refresh citronový čaj
- 1/2 ks limetky
- 10 g třtinového cukru
- máta
- 2 lžičky ledové tříště
- plátek limetky na ozdobu



### Příprava

Do sklenice vložíme mátu, třtinový cukr, kousky limetky a ledovou tříšť. Všechny ingredience podrtíme. Směs zalijeme vychlazeným Resource, popř. ještě dochutíme limetkou. Sklenici zdobíme plátkem limetky a lístkem máty.



### Ingredience

- 1 ks Resource Refresh citronový čaj
- 1/2 ks broskve čerstvé nebo kompotované (bez slupky)
- 50 ml vychlazeného odvaru ze zeleného nebo černého čaje
- zahušťovadlo Resource TickenUP Clear
- máta na ozdobu



### Příprava

Broskev, odvar z čaje a 1 ks Resource Refresh citronový čaj rozmixujeme a zahustíme zahušťovadlem Resource ThickenUP Clear dle návodu na straně 5 do požadované hustoty. Vložíme do sklenice a ozdobíme čerstvou mátou.



### Možnost obměn

- na nápoje lze použít i Resource ULTRA Fruit (jablko, pomeranč, ananas, červené ovoce);
- místo kostek ledu můžete do nápoje vložit ledové kostky připravené z části Resource nebo zmrazenou broskvovou dřev;
  - pro zvýraznění chuti je možné do nápoje přidat 20 ml bílého rumu nebo rumovou třesť;
  - mojito lze ozdobit i plátkem čerstvé okurky

Průměrný příjem na 1 porci:



Průměrný příjem na 1 porci:  
(bez zahušťovadla)





## Nápoj

### Resource ULTRA Fruit červené ovoce

resource®  
ULTRA fruit



Příprava  
10 min



## Provoněný horký džus



### Ingredience

- 1 ks Resource ULTRA FRUIT červené ovoce
- 1 ks celé skořice
- 2 ks hřebíčku
- 1 ks badyánu
- 1 plátek pomeranče

### Příprava

Resource ULTRA Fruit ohřejeme (nesmí vařit) se skořicí, hřebíčkem a badyánem. Nápoj vlijeme do silné sklenice a ozdobíme plátkem pomeranče.

### Resource ULTRA Fruit červené ovoce

resource®  
ULTRA fruit



Příprava  
10 min



## Provoněný horký džus při poruchách polykání



### Ingredience

- 1 ks Resource ULTRA Fruit červené ovoce
- 1 ks celé skořice
- 2 ks hřebíčku
- 1 ks badyánu

### Příprava

Resource ULTRA FRUIT (nesmí vařit) se skořicí, hřebíčkem a badyánem. Koření vyndáme a dle potřeby zahustíme zahušťovadlem Resource ThickenUP Clear dle návodu na straně 5.



## Možnost obměn

- Resource ULTRA Fruit červené ovoce můžete zaměnit za jinou příchuť nebo Resource Refresh citrónový čaj;
- místo pomeranče vložíme do nápoje plátek limetky nebo citrónu;
- nápoj zasypeme brusinkami (ne při poruchách polykání) a vložíme několik kostek ledu;
- do studeného džusu vložíme plátky okurky s citrónem, kousky grepu s meduňkou, květy levandule, zrnka granátového jablka s mátou (ne při poruchách polykání);
- při poruchách polykání lze do studeného džusu vymačkat malé množství grepové, citrónové nebo pomerančové šťávy nebo šťávy z granátového

- jablka, mátu, meduňku, plátky okurky nebo levandulové květy se mohou v džusu vylouhovat a přecedit a podle potřeby zahustit;
- do tvořítek na led se vloží kousky ovoce tak, aby byl vyplněn větší prostor tvořítko, např. borůvky, maliny, jahody, mango, ostružiny, limetka s kůrou bez chemického ošetření, zalije se vodou a nechá zmrazit, poté se vloží několik kostek do studeného džusu (nedávat při poruchách polykání);
- při tvorbě ledových kostek můžete ovoce zalít vodou s citrónem nebo limetkou;
- chuť džusového nápoje zvýrazní 10 ml Fernet Stock nebo rumová třesť;
- pikantnější chuti nápoje docílíte vymačknutím malého množství čerstvého zázvoru;

Průměrný příjem na 1 porci:



Průměrný příjem na 1 porci:  
(bez zahušťovadla)



## resource<sup>®</sup> ULTRA HIGH PROTEIN

Vysoce koncentrovaná výživa pro maximální příjem energie a bílkovin v malém objemu.

V jedné 125 ml lahvičce:



Balení:  
4x125 ml

Příchutě:

- 125 ml jahoda
- karamel
- káva
- vanilka
- lískový oříšek



## resource<sup>®</sup> 2.0+fibre

Výživa s vysokým obsahem energie a bílkovin, obohacená o prebiotickou vlákninu.

V jedné 200 ml lahvičce:



Balení:  
4x200 ml

Příchutě:

- kakao
- káva
- lesní plody
- meruňka
- neutral
- vanilka



\* Plně rozpustná prebiotická vláknina – 50 % fruktooligosacharidy (FOS) a 50 % galaktooligosacharidy (GOS).

## resource<sup>®</sup> refresh

Džusová forma s chladivým efektem bez tuku.

V jedné 200 ml lahvičce:



Balení:  
4x200 ml

Příchutě:

- citronový čaj



## resource<sup>®</sup> ULTRA fruit

Lahodná výživa džusového typu s vysokým obsahem bílkovin a energie, bez tuku.

V jedné 200 ml lahvičce:



Balení:  
4x200 ml

Příchutě:

- červené ovoce
- pomeranč
- jablko
- ananas



## resource<sup>®</sup> protein

Nutričně kompletní výživa s vysokým obsahem bílkovin.

V jedné 200 ml lahvičce:



Balení:  
4x200 ml

Příchutě:

- čokoláda
- jahoda
- vanilka



## resource<sup>®</sup> dessert 2.0

Výživa krémové konzistence se zvýšeným obsahem energie a bílkovin určená k požívání lžičkou.

V jednom 125 g kelímku:



Balení:  
4x125 ml

Příchutě:

- broskev
- kakao
- karamel
- vanilka



## Clinutren<sup>®</sup> RENUTRYL BOOSTER

Nutričně kompletní výživa s vysokým obsahem energie a bílkovin v jedné 300 ml lahvičce. Jedna lahvička na celý den.

V jedné 300 ml lahvičce:



Balení:  
4x300 ml

Příchutě:

- karamel
- jahoda
- vanilka



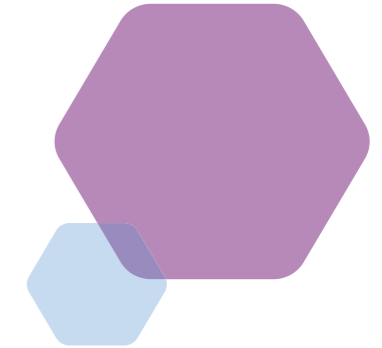




# REJSTŘÍK

|   |    |
|---|----|
| Předmluva   | 3  |
| Úvod  | 5  |
| Jablko s karamellem a ořechy  | 8  |
| Jablko s karamellem při poruchách polykání                          | 9  |
| Dukátové buchtičky s vanilkovým krémem                              | 10 |
| Jahodový pohár s vanilkovým krémem při poruchách polykání           | 11 |
| Ledové cappuccino se šlehačkou a pomerančovou kůrou                 | 12 |
| Ledové cappuccino při poruchách polykání                            | 13 |
| Oříšková panna cotta s oSTRUŽINAMI                                  | 14 |
| Oříšková panna cotta s oSTRUŽINOVÝM PŘELIVEM při poruchách polykání | 15 |
| Rajčatový nápoj   | 16 |
| Rajčatový nápoj při poruchách polykání                              | 17 |
| Kokosový koktejl s ananasem   | 18 |
| Kokosový koktejl s ananasem při poruchách polykání                  | 19 |
| Čokoládový koktejl s banánem  | 20 |
| Čokoládový koktejl s banánem při poruchách polykání                 | 21 |
| Barevné smoothie  | 22 |
| Smoothie při poruchách polykání                                     | 23 |
| Chia meruňkový dezert   | 24 |
| Meruňkový dezert při poruchách polykání                             | 25 |
| Dýňová polévka  | 26 |
| Dýňová polévka při poruchách polykání                               | 27 |
| Kakaový krém s horkými malinami                                     | 28 |
| Kakaový krém s meruňkovým pyré při poruchách polykání               | 29 |
| Mojito s mátou  | 30 |
| Osvěžující čaj s broskví při poruchách polykání                     | 31 |
| Provoněný horký džus  | 32 |
| Provoněný horký džus při poruchách polykání                         | 33 |

|                  |    |
|------------------|----|
| Přehled produktů | 34 |
| Poznámky         | 36 |





© 2023 Nestlé Česko s.r.o., Mezi Vodami 2035/31, 143 20 Praha 4, Česká republika. Tel: 800 135 135.  
 Potraviny pro zvláštní výživu - potraviny pro zvláštní lékařské účely. Užívají se výhradně na doporučení a pod dohledem lékaře.  
 Tento materiál je určen pro pacienty, kterým byl odborníkem ve zdravotnictví doporučen tento výrobek.  
 Více informací naleznete na: [www.nestlehealthscience.cz](http://www.nestlehealthscience.cz)

10/23NHSCZ233

**Nestlé**  
 HealthScience