


RECEPTÁR

resource® Clinutren® PEPTAMEN®



Potraviny na osobitné lekárske účely (POLÚ), potraviny na zvláštnu výživu. Užívajú sa výhradne na odporúčanie a pod dohľadom lekára. Tento materiál je určený pre pacientov, ktorým bol odborníkom v zdravotníctve odporúčaný tento výrobok. Viac informácií nájdete na: www.nestlehealthscience.sk



**„Nechajte sa inšpirovať jednoduchými receptmi.
Objavujte nové chute a nebojte sa experimentovať.
Prajem vám odvahu, mnoho ďalších výtvorov
a potešenie z jedla a nápojov.“**



Autorka receptára:

Mgr. Lucie Růžičková
Vedúca nutričná terapeutka VFN v Prahe

Predslov



Správna výživa a dostatočná pohybová aktivita sú dôležitou súčasťou prevencie a liečby väčšiny ochorení. V prípade, že bežná strava úplne nepokrýva potrebu energie a živín alebo vám nechutí, lekár alebo nutričný terapeut odporúča tzv. sipping, medicínske výživové doplnky. Tie sú dostupné vo forme nápojov, polievok alebo dezertov a pomáhajú doplniť potrebné živiny prirodzenou cestou ústami. Nutričné doplnky môžu, ale nemusia každému vyhovovať, a preto treba všetko najprv ochutnať a vyskúšať. Výživu a fyzickú aktivitu sme schopní sami aktívne ovplyvniť a spolu so zdravotníckymi liečebnými metódami podstatne určiť výsledok liečenia..

Táto publikácia je venovaná predovšetkým aktívnym pacientom alebo ich blízkym, ale aj prípadným ďalším záujemcom o využitie výživových doplnkov vo forme sippingu. Informácie uvedené v publikácii sú podložené skúsenosťami z klinickej praxe a výskumu a obsahujú konkrétne recepty na zlepšenie stravy pomocou rôznych prísad a kulinárskych úprav. Zdôrazňujem, že by nemali nahrádzať individuálnu starostlivosť alebo odbornú radu ošetrojúceho lekára a najmä starostlivosť nutričného terapeuta alebo fyzioterapeuta. Nutričný terapeut je kvalifikovaný zdravotník, ktorý vám pomôže zaviesť individuálne diétne opatrenia tak, aby ste mali dostatok kvalitných živín a zároveň potešenie z jedla.

Doc. MUDr. František Novák, Ph.D.

Dbáme na to, aby vám bolo s našimi receptami lepšie:

- S našimi pokrmami a nápojmi významne **zvýšite celkové množstvo energie a bielkovín**.
- Recepty sú **jednoduché**.
- Príprava Vám **nezaberie veľa času**.
- Suroviny sú **cenovo dostupné**.

S receptárom sa vám bude dobre pracovať, a to z mnohých dôvodov:

- chuť jedál a nápojov je **príjemná**, bez zložitých kombinácií surovín;
- jedna porcia sa pripravuje v množstve, ktoré možno **naraz skonzumovať**;
- ponúkame varianty receptov, ktoré možno pripraviť aj **pri problémoch s prehĺtaním, prípadne žuvaním**. **Fotografie pri týchto receptoch sú iba ilustratívne, pred konzumáciou je nutné odstrániť všetky pevné časti, ktoré slúžia iba na vylepšenie chuti alebo vzhľadu pokrmu**;
- ak vám viac vyhovuje sipping v **krémovej podobe** a práve ho nemáte, poradíme vám, ako si ho jednoducho pripraviť z tekutého prípravku;
- ak sa vám bude zdať, že je pokrm alebo nápoj príliš riedky, možno ho zahustiť **špeciálnym zahusťovadlom Resource Thicken Up Clear**, ktoré nezmení chuť ani farbu pokrmu alebo nápoja;
- ak potrebujete v jedálnom lístku navýšiť príjem bielkovín, poraďte sa s ošetrovateľom alebo nutričným terapeutom o možnosti pridávania **bielkovinového prípravku Resource® complete** do pokrmov a nápojov;
- recepty môžete podľa našich rád **obmieňať**;
- ak máte inú príchuť prípravku, ako je v recepte, **zmeňte ju podľa návodu alebo chuti**;
- na zjednodušenie sme pre vás pripravili základný **nákupný zoznam**, aby ste mohli recepty pripravovať podľa momentálnej chuti.

Ako si spestriť jedálny lístok?

Sipping je nutričný výživový doplnok v tekutej konzistencii, ktorý dodáva energiu a všetky základné živiny vrátane vitamínov, minerálov a stopových prvkov.

Sipping sa odporúča všetkým, ktorí nemajú dostatočný prísun stravy alebo majú zníženú hmotnosť a nedarí sa im bežnou stravou zaistiť dostatok energie a živín. Dôvodom môže byť náhle alebo dlhodobé ochorenie, pri ktorom sa objaví znížená chuť do jedla alebo ďalšie problémy, ktoré znemožnia dostatočne prijímať bežnú stravu. Lekár alebo nutričný terapeut zhodnotí, či je doplnenie energie a živín formou sippingu pre vás vhodné, a odporučí množstvo a druh, ktorý by ste mali denne konzumovať. Väčšinou ide o dlhodobú záležitosť. Aj napriek tomu, že je v ponuke mnoho variantov príchutí, ponúkame vám niekoľko nápadov, ako so sippingom pracovať a ako z neho urobiť chutné a energeticky bohaté jedlo.

Doplnenie výživy pri poruchách prehĺtania

Pri sťaženom prehĺtaní alebo žuvaní možno použiť produkty, ktoré nám príjem potravy uľahčia. Možno napríklad použiť zahusťovadlo **Resource ThickenUp Clear**, ktoré je uvedené v receptoch pri poruchách prehĺtania. **Resource ThickenUp Clear** sa využíva na zahustenie nápojov, sippingu alebo riedkych pokrmov bez hrudiek a kúskov. **Vhodnú konzistenciu konzultujte so svojim ošetrojúcim lekárom, prípadne nutričným terapeutom!**

Resource ThickenUP Clear je instantný prášok určený na zahustenie nápojov a potravín. Pokrm nemení chuť ani farbu, nevytvára hrudky a rýchlo sa zahusťuje.

1 odmerka = 1,2 g

Ako sa sipping a pokrmy a nápoje zo sippingu konzumujú?



Zloženie:

Maltodextrín (kukuričný a zemiakový škrob), xantánová guma, chlorid draselný. Môže obsahovať stopy mlieka.

1 odmerka obsahuje:



Dávkovanie a spôsob použitia:

1. Najprv pridajte do tekutiny, sippingu alebo riedkeho pokrmu bez hrudiek menšie množstvo prípravku a rozmiešajte vidličkou alebo šľahacou metlou.
2. Prášok pridávajte po malých odmerkách, kým nedosiahnete požadovanú hustotu.
3. Zahustením možno docieľiť iba krémovú konzistenciu!

ThickenUP
clear

- Konzumujte ich vždy medzi jedlami alebo ich zaradte na 2. večeru.
- Nekonzumujte ich pred hlavným jedlom (raňajky, obed, večera).
- Nápoje nepite naraz, popíjajte ich v menších dávkach približne počas 20 – 30 min.
- Ochucujte teplé aj studené pokrmy a nápoje, aby sa zvýraznila ich chuť, napr. oregano, tymian, bazalka, klinček, škorica, soľ, čierne korenie.

Užitočné rady na prípravu receptov:

Základný nákupný zoznam na prípravu receptov:

- rôzne druhy mrazeného ovocia, napr. maliny a černice
- kompót marhuľový a broskyňový
- čerstvé ovocie
- citrón alebo limetka
- čokoláda horká, mliečna alebo biela
- smotana na šľahanie alebo šľahačka v spreji
- káva, čaj
- rumová aróma alebo liehovina, napr. rum,
- mletá a celá škorica, klinček
- mäta alebo medovka

- Ak v recepte používate rumovú alebo inú arómu, dávajte ju podľa návodu na obale.
- Šľahačka vyšľahaná zo smotany je z nutričného hľadiska vhodnejšia, šľahačka v spreji šetrí viac váš čas.
- Na prípravu mixovaných nápojov vám bude stačiť tyčový mixér alebo šľahacia metla.
- Receptúry môžete meniť podľa vlastnej fantázie.
- Dbajte na konečnú úpravu pokrmov a nápojov, zvýšite si tým chuť do jedla.
- Poradte sa s ošetrovateľom, či môžete na prípravu receptov používať aj alkohol.
- Deťom sa pri príprave pokrmov a nápojov alkohol nepodáva.

Receipty



Jablko s karamelom a orechami



Ingrediencie

- 1/2 ks Clinutrenu renutryl booster karamel 150 ml
- 1 ks jablka
- 20 g masla
- 3 polovice nasekaných vlašských orechov
- 5 ks hrozienuk
- 10 ml rumu alebo rumovej arómy
- mletá škorica
- citrónová šťava



Príprava

Z celého jablka odstránime jadrovník pomocou rúrky na trubičky alebo nožom a vložíme do pekáča na papier na pečenie. Na jablko poukladáme plátky nakrájaného masla, posypeme škoricou a pečieme vo vopred vyhriatej rúre na 180 °C. Medzitým zľahka ohrejeme Clinutren karamel (nesmie vriieť!). Do Clinutrenu pridáme rum alebo rumovú arómu. Keď je jablko mäkké a šupka mierne popraská, naservírujeme ho na tanier, zalejeme nahriatym Clinutrenom, pokvapkáme citrónovou šťavou a posypeme orechami a hrozienukami.



Možnosť obmien

- namiesto jablka použite hrušku
- vlašské orechy zameňte za plátky lúpaných mandlí;

Priemerný príjem na 1 porciu

553
kcal

2301
kJ

16 g
bielkovin

29 g
tukov

52 g
sacharidov



Clinutren renutryl booster karamel

Clinutren
RENUTRYL BOOSTER



Príprava aj s pečením
30 min

Dezert

Jablko s karamelom pri poruchách prehľadania



Ingrediencie

- 1/2 ks Clinutren renutryl booster karamel 150 ml
- 1 ks jablka
- 20 g masla
- 5 ks hrozienuk
- 10 ml rumu alebo rumovej arómy
- citrónová šťava
- celá škorica
- zahusťovadlo Resource ThickenUP Clear



Príprava

Z jablka odstránime jadrovník, ošúpeme šupku a nakrájame na malé kocky. Vložíme ich do pekáča na papier na pečenie, poukladáme hoblíky masla, pridáme celú škoricu a pečieme v rúre vopred vyhriatej na 180 °C. Keď je jablko mäkké, vyberieme škoricu a rozmixujeme úplne dohľadka s Clinutrenom karamel. Dochutíme rumom alebo rumovou arómou a citrónovou šťavou. Na dosiahnutie požadovanej konzistencie zmes zahusťíme zahusťovadlom Resource ThickenUP Clear podľa návodu na strane 5.

- hrozienka môžete vynechať alebo použiť iné sušené ovocie, napr. sušené marhule alebo brusnice;

Priemerný príjem na 1 porciu



Dezert

Peptamen 1.6 vanilka

PEPTAMEN[®]
1.6



Príprava
15 min



Dukátové buchtičky s vanilkovým krémom



Ingrediencie

- 50 g dukátových buchtičiek (kupovaných)
- 1 ks Peptamenu 1.6 vanilka 200 ml
- 10 ml rumu alebo rumovej arómy
tobolka vanilky



Príprava

Dukátové buchtičky ohrejeme na pare a zalejeme zľahka nahriatym Peptamenom zmiešaným s dreňou z tobolky vanilky, rumom alebo rumovou arómou (nesmie vriieť). Ak je omáčka riedka, možno ju zahustiť pridaním zahusťovadla Resource ThickenUP Clear podľa návodu na strane 5.



Možnosť obmien

- Peptamen 1.6 vanilka možno zameniť za Clinutren Renutryl Booster, Resource 2,0 + fibre vanilka
- vanilkový krém na dukátové buchtičky možno ochutiť aj mletou škorovicou a muškátovým orieškom
- vanilkový krém môžete pripraviť bez rumu a rumovej arómy
- namiesto jahodového pyré použite iné ovocné pyré (bez zrníčok);

Priemerný príjem na 1 porciu

522
kcal

2226
kJ

19 g
bielkovín

18 g
tukov

66 g
sacharidov



Peptamen 1.6 vanilka

PEPTAMEN[®]
1.6



Príprava
10 min

Dezert

Jahodový pohár s vanilkovým krémom pri poruchách prehltnania



Ingrediencie

- 1 ks Peptamenu 1.6 vanilka 200 ml
- 100 g jahodového pyrú (bez zrníčok)
- 10 ml rumu alebo rumovej arómy
zahusťovadlo Resource ThickenUP Clear
medovka na ozdobu

Príprava

Jahodové pyrú vložíme do vyššieho pohára. Naň navrstvíme Peptamen ochutený rumom alebo rumovou arómou, ktorý zahusťíme zahusťovadlom Resource ThickenUP Clear do hustoty krému podľa návodu na strane 5. Pohár zdobíme lístkami medovky.

- ak si chcete pripraviť jahodový pohár a nemáte problémy s prehltním, môžete namiesto pyrú použiť roztlačené jahody s cukrom;
- lístky medovky môžete zameniť za kvety sedmokrásky
- ak preferujete slané pokrmy, môžete použiť recept na tekvicovú polievku

Priemerný príjem na 1 porciu





Ladové cappuccino so šľahačkou a pomarančovou kôrou



Ingrediencie

- 1 ks Resource 2.0 fibre káva 200 ml
- 25 ml vychladenej instantnej kávy
- 2 kocky ľadu
- šľahačka
- mletá škorica
- kôra z BIO pomaranča na zdobenie

Príprava

Kávu zmiešame s kávovým Resource. Zmes nalejeme do vysokého pohára a vložíme ľadové kocky. Na cappuccino nastriekame šľahačku, posypeme škoricom a jemne nastrúhanou kôrou z pomaranča.



Možnosť obmien

- na zvýraznenie chuti možno do cappuccina pridať 20 ml kávového alebo mandľového likéru;
- šľahačku vyšlahajte zo smotany na šľahanie, prípadne použite šľahačku v spreji, ktorá vám môže pri príprave ušetriť čas;

Priemerný príjem na 1 porciu





Resource 2.0 + fibre káva

resource®
2.0+fibre



Príprava
10 min

Nápoj

Ľadové cappuccino pri poruchách prehľadania



Ingrediencie

- 1 ks Resource 2.0 fibre káva 200 ml
- 25 ml vychladenej instantnej kávy
- zahusťovadlo Resource ThickenUP Clear
- šľahačka



Príprava

Kávu zmiešame s kávovým Resource. Cappuccino zahustíme zahusťovadlom Resource TickenUP Clear na získanie požadovanej konzistencie podľa návodu na strane 5. Zdobíme šľahačkou a lístkami medovky.

- namiesto instantnej kávy použite kávu z kávovaru alebo prekvapkávanú;
- kocky ľadu môžete vynechať alebo zameniť za zmrzlinu



Priemerný príjem na 1 porciu
(bez zahusťovadla)



Dezert

Clinutren RENUTRYL BOOSTER

Clinutren renutryl booster karamel



Príprava i s tuhnutím v lednici
2 hod a 30 min



Karamelová panna cotta s malinami



Ingrediencie

- 2/3 ks Clinutren renutryl booster karamel 200 ml
- 2 plátky želatíny
- 80 g čerstvých malín
- 5 g práškového cukru



Príprava

Plátky želatíny namočíme na 10 minút do 4 lyžíc studenej vody. Dbáme na to, aby plátky boli od seba oddelené. Medzitým si zľahka zohrejeme Clinutren (nesmie

vrieť!). Želatínu vyberieme z vody a metličkou vmiešame do Clinutrenu až do jej rozpustenia. Krém vlejeme do misky alebo silikónovej formy, ktorú predtým vypláchneme studenou vodou. Dezert necháme v chladničke 2 hodiny stuhnúť, prípadne vložíme na chvíľu do mrazničky a potom vyklopíme na tanierik. Niekoľko malín necháme na zdobenie. Zvyšné maliny rozmixujeme s cukrom a prepasírujeme cez sito. Panna cottu polejeme malinovým prelivom a ozdobíme niekoľkými celými plodmi.



Možnosť obmien

- namiesto Clinutren renutryl booster karamelu možno použiť iné typy príchuťí sippingu;
- maliny možno nahradiť mrazeným alebo iným ovocím, mrazené ovocie treba pred použitím rozmraziť;

Priemerný príjem na 1 porciu

468
kcal

1957
kJ

25 g
bielkovín

15 g
tukov

63 g
sacharidov



Clinutren renutryl booster karamel

Clinutren
RENUTRYL BOOSTER



Príprava
30 min

Dezert

Karamelová panna cotta s černicovým prelivom pri poruchách prehĺtania



Ingrediencie

- 2/3 ks Clinutren renutryl booster karamel 200 ml
- 2 plátky želatíny
- 80 g čerstvých černíc
- 5 g práškového cukru

Príprava

Clinutren zahustíme zahusťovadlom Resource ThickenUp Clear podľa návodu na strane 5 na požadovanú hustotu. Černice podlejeme malým množstvom vody a v malom hrnci zahrievame 5 min. Pridáme cukor. Černice aj so štavou prepasírujeme cez jemné sitko, prípadne cez plátno, aby sme odstránili všetky pevné kúsky. Černicovú štavu osladíme, zahustíme zahusťovadlom Resource ThickenUp Clear podľa návodu na strane 5. Karamelovú panna cottu vložíme do misky a prelejeme černicovým krémom.

- ak je ovocný rozvar príliš sladký, ochuťte ho limetkou alebo citrónom;
- namiesto cukru použite med

Priemerný príjem na 1 porciu
(bez zahusťovadla)



Nápoj

Resource 2,0+fibre neutral

resource[®]
2.0+fibre



Príprava
5 min



Paradajkový nápoj



Ingrediencie

1 ks Resource 2,0+fibre neutral
100 ml paradajkovej drene
soľ
čierne koreníe
bazalka



Príprava

Všetky ingrediencie rozmixujeme a nalejeme do pohára. Ozdobíme lístkami bazalky.



Možnosť obmien

- namiesto paradajkovej drene možno použiť 3 rozmixované paradajky bez šupky, pri poruchách prehltnutia ich precedíme cez jemné sito;
- ak všetko rozmixujete s 20 listami baby špenátu, získate ešte intenzívnejšiu chuť;

Priemerný príjem na 1 porciu





Resource 2,0+fibre neutral

resource®
2.0+fibre



Príprava
5 min

Nápoj

Paradajkový nápoj pri poruchách preháňania



Ingrediencie

1 ks Resource 2,0+fibre neutral
100 ml paradajkovej drene
soľ
čierne korenie
zahusťovadlo Resource ThickenUP Clear



Príprava

Všetky ingrediencie rozmixujeme a zahustíme zahusťovadlom Resource ThickenUP Clear podľa návodu na strane 5 na požadovanú hustotu. Kokteil vložíme do pohára.

- na zvýšenie pikantnosti nápoja môžete pridať niekoľko kvapiek worchesterskej omáčky;
- paradajky a výrobky z nich sú nositeľmi tzv. piatej chuti UMAMI (lahodná), ktorá podporuje chuťové poháriky, teda aj chuť do jedla.

Priemerný príjem na 1 porciu
(bez zahusťovadla)



Nápoj

Clinutren Renutryl Booster vanilka

Clinutren
RENUTRYL BOOSTER



Príprava
10 min



Kokosový koktejl s ananásom



Ingrediencie

- 1 ks Clinutren Renutryl booster vanilka
- 25 ml kokosového nápoja
- 40 g kompótového alebo dobre vyzretého čerstvého ananásu
- 10 ml bieleho rumu alebo rumovej arómy
- plátok čerstvého alebo kompótového ananásu na ozdobu



Príprava

Všetky ingrediencie rozmixujeme dohľadka. Koktejl nalejeme do vysokého pohára a ozdobíme plátkom ananásu.



Možnosť obmien

- Clinutren Renutryl booster vanilka môžeme zameniť za Resource 2,0 + fibre vanilka;
- koktejl môžete pripraviť aj bez bieleho rumu či rumovej arómy;
- namiesto kokosového nápoja môžete použiť aj sušený kokosový nápoj;

Priemerný príjem na 1 porciu





Clinutren Renutryl Booster vanilka

Clinutren
RENUTRYL BOOSTER



Príprava
10 min

Nápoj

Kokosový koktejl s ananásom pri poruchách prehltnutia



Ingrediencie

- 2/3 ks Clinutren Renutryl booster vanilka 200 ml
- 25 ml kokosového nápoja
- 25 ml 100 % ananásového džúsu bieleho rumu
- 10 ml alebo rumovej arómy
zahusťovadlo Resource ThickenUP Clear



Príprava

Všetky ingrediencie premiešame a zahustíme zahusťovadlom Resource ThickenUP Clear podľa návodu na strane 5 na požadovanú hustotu.

- kompóťový alebo čerstvý ananás možno v kokteile zameniť za 100 % ananásový džús;
- koktejl možno ozdobiť aj plátkom limetky

Priemerný príjem na 1 porciu
(bez zahusťovadla)



Nápoj

Resource 2.0 + fibre čokoláda

resource[®]
2.0+**fibre**



Príprava
10 min



Čokoládový koktejl s banánom



Ingrediencie

- 1 ks Resource 2.0 fibre čokoláda 200 ml
- 1 ks banánu
- 40 ml hustej kyslej smotany
- limetka



Príprava

Z banánu odkrojíme dva plátky na ozdobu a zvyšok rozmixujeme s čokoládovým Resource a kyslou smotanou. Dochutíme niekoľkými kvapkami limetky. Vlejeme do pohára a ozdobíme plátkami banánu.



Možnosť obmien

- namiesto limetky použite citrón;
- ak si vopred zmrazíte banán a potom ho rozmixujete s čokoládovým Resource, vznikne čokoládová ľadová triešť;

Priemerný príjem na 1 porciu

573
kcal

2393
kJ

21 g
bielkovín

25 g
tukov

68 g
sacharidov



Resource 2.0 + fibre čokoláda

resource®
2.0+fibre



Príprava
20 min

Nápoj

Čokoládový koktejl s banánom pri poruchách prehĺtania



Ingrediencie

- 1 ks Resource 2.0 fibre čokoláda 200 ml
- 1 ks banánu
- 40 ml hustej kyslej smotany
- limetka



Príprava

Banán rozmixujeme s čokoládovým Resource a kyslou smotanou. Dochutíme niekoľkými kvapkami limetky a zahustíme zahusťovadlom Resource ThickenUP Clear na požadovanú hustotu. Koktejl vložíme do pohára alebo misky.

- k banánu môžete pridať niekoľko jahôd alebo môžete jahody rozmixovať a koktejl nimi poliať (pri poruchách s prehĺtaním môžu zrníčka spôsobiť problémy!);
- namiesto banánu použite mango;
- kyslú smotanu možno zameniť za syr Ricotta;
- pre pikantnejšiu chuť možno koktejl dochutiť štipkou čili



Priemerný príjem na 1 porciu
(bez zahusťovadla)



Nápoj

Farebné smoothie

Resource 2,0 + fibre marhuľa

resource[®]
2.0+fibre



Príprava
15 min



Ingrediencie

- 1 ks Resource 2.0 fibre marhuľa 200 ml
- 30-40 listov čerstvého špenátu
- rôzne druhy čerstvého alebo mrazeného ovocia, cca 5 – 10 kúskov



Príprava

Resource rozmixujeme s listami čerstvého špenátu dohladka. Vlejeme do pohára, do ktorého vložíme niekoľko kúskov ovocia, napr. jahody, čučoriedky, maliny, mango, černice. Čím viac druhov ovocia použijeme, tým bude smoothie farebnejšie.



Možnosť obmien

- Resource 2,0+fibre marhuľa možno zameniť za Clinutren Renutryl Booster jahoda;

Priemerný príjem na 1 porciu

409
kcal

1709
kJ

18 g
bielkovín

18 g
tukov

42 g
sacharidov





Resource 2,0 + fibre marhuľa

resource®
2.0+fibre



Príprava
15 min

Nápoj

Smoothie pri poruchách preháťania



Ingrediencie

- 1 ks Resource 2.0 fibre marhuľa 200 ml
- 30-40 listov čerstvého špenátu
- zahusťovadlo Resource TickenUP Clear



Príprava

Resource dobre rozmixujeme s čerstvým špenátom dohladka. Smoothie musí byť úplne bez kúskov alebo ho precedíme cez jemné sito. Smoothie zahustíme zahusťovadlom Resource ThickenUp Clear podľa návodu na strane 5 na požadovanú hustotu.

- ak nemáte radi v smoothie zeleninu alebo nechcete mať zelenú farbu nápoja, tak namiesto čerstvého špenátu použite len ½ ks banánu;
- pre pikantnejšiu chuť môžete do smoothie pridať niekoľko kvapiek nastrúhaného a vytlačeného čerstvého zázvoru

Priemerný príjem na 1 porciu
(bez zahusťovadla)



402
kcal

1680
kJ



18 g
bielkovín

17 g
tukov



40 g
sacharidov

Dezert

Resource 2,0 + fibre marhuľa

resource[®]
2.0+fibre



Príprava
20 min.
+ 2 hod. odležet



Chia marhuľový dezert



Ingrediencie

- 1 ks Resource 2,0 + fibre marhuľa
- 3 lyžice chia semienok
- marhule z marhuľového kompótu
- lístky medovky na ozdobu



Príprava

Do marhuľového Resource vmiešame 3 lyžice chia semienok a necháme aspoň jednu hodinu odpočinúť. Zo začiatku ich v Resource niekoľkokrát premiešame. Chia semienka nasiaknu tekutinu ešte lepšie, pokiaľ ich necháme namočené cez noc. Marhule nakrájame na kocky. Do pohára striedavo vkladáme vrstvu chia dezertu a časť marhúľ. Poslednú vrstvu tvoria marhule, ktoré ozdobíme medovkovými listami.



Možnosť obmien

- v recepte Chia marhuľový dezert možno zameniť Resource 2,0 + fibre marhuľa za Clinutren Renutryl Booster jahoda, namiesto marhúľ sa v tomto prípade používajú jahody z jahodového kompótu;
- ak chcete docieľiť pikantnejšiu chuť, pridajte do dezertu niekoľko kvapiek limetky alebo citróna;

Priemerný príjem na 1 porciu

488
kcal

2040
kJ

21 g
bielkovín

21 g
tukov

54 g
sacharidov



Resource 2,0 + fibre marhuľa

resource®
2.0+fibre



Príprava
20 min

Dezert

Marhuľový dezert pri poruchách prehĺtania



Ingrediencie

- 1 ks Resource 2,0 + fibre marhuľa
- 3-4 polovičky marhúl z marhuľového kompótu (bez šupky)
- zahusťovadlo Resource TickenUP Clear
- lístky medovky na ozdobu

Príprava

Marhule rozmixujeme dohľadka s marhuľovým Resource a zahusťíme zahusťovadlom Resource ThickenUp Clear podľa návodu na strane 5 na požadovanú hustotu. Dezert zdobíme lístkami medovky.

- kompótové marhule môžete zameniť za čerstvé (pri poruchách prehĺtania ošúpte šupku);
- chia semenka môžu navodiť zníženie únavy, preto dezert nekonzumujte večer;
- chia semenka obsahujú väčšie množstvo vlákniny, preto môžete použiť iba polovičné množstvo chia semienok a podľa potreby dezert zahusťiť zahusťovadlom Resource ThickenUp Clear podľa návodu na strane 5;
- v prípade, že nemáte chia semenka, možno dezert zahusťiť zahusťovadlom Resource ThickenUp Clear podľa návodu na strane 5

Priemerný príjem na 1 porciu
(bez zahusťovadla)



Polievka

Resource 2,0 + fibre neutral

resource[®]
2.0+fibre



Príprava + varenie
30 min



Tekvicová polievka



Ingrediencie

- 1 ks Resource 2,0 + fibre neutral
- 150 g tekvice
- 5 ml olivového oleja
- 5 g soli
- čierne korenie
- čerstvý zázvor
- 20 g syra Parmezán
- 10 ks tekvicových semien

Príprava

Z tekvice odstránime semená a nakrájame na menšie kúsky, ktoré uvaríme so soľou. Uvarené scedíme a roztlačíme alebo rozmixujeme najemno s malým množstvom vývaru. Resource ohrejeme (nesmie vriieť), zmiešame s tekvicou a olejom, vložíme tekvicové semená a ochutíme soľou, čiernym korením a šťavou zo strúhaného zázvoru. Na tanieri polievku posypeme Parmezánom.



Možnosť obmien

- namiesto tekvice použite mrkvu;
- polievku možno ochutiť tymianom, oreganom alebo štipkou čili;

Priemerný príjem na 1 porciu

571
kcal

2388
kJ

27 g
bielkovín

28 g
tukov

49 g
sacharidov





Resource 2,0 + fibre neutral

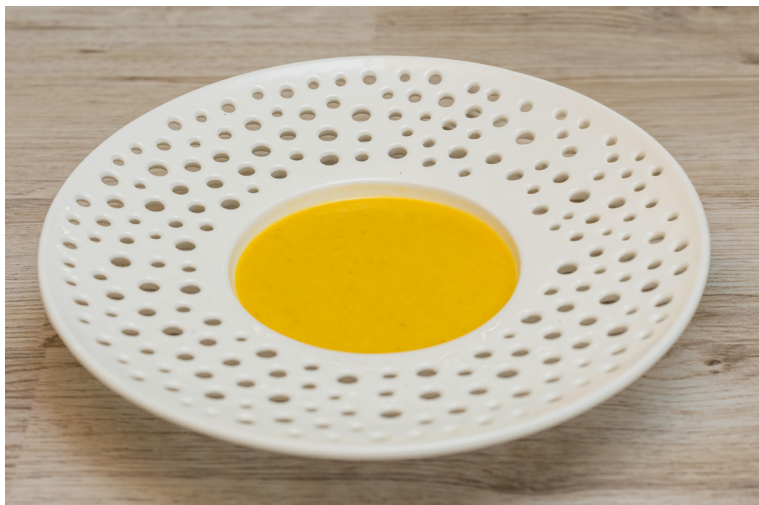
resource®
2.0+fibre



Príprava + varenie
30 min

Polievka

Tekvicová polievka pri poruchách prehltnania



Ingrediencie

- 1 ks Resource 2,0 + fibre neutral
- 150 g tekvice
- 5 ml olivového oleja
- soľ
- 20 g taveného syra
- čerstvý zázvor

Príprava

Z tekvice odstránime semená a nakrájame na menšie kúsky, ktoré uvaríme so soľou. Uvarené scedíme, ešte za tepla rozmiešame tavený syr a rozmixujeme najemno s malým množstvom vývaru. Resource ohrejeme (nesmie vriieť), zmiešame so zmesou a olejom, prípadne ochutíme soľou a šťavou zo strúhaného zázvoru. Ak treba, polievku podľa potreby zahustíme zahusťovadlom Resource ThickenUP Clear podľa návodu na strane 5.

- olivový olej možno zameniť za maslo alebo pridať lyžicu kyslej smotany;
- polievku posypte zelenou petržlenovou vňaťou (nie pri poruchách prehltnania);
- ak preferujete sladké pokrmy, môžete použiť recept na dukátové buchtičky s vanilkovým krémom

Priemerný príjem na 1 porciu
(bez zahusťovadla)



Dezert

Resource 2.0 + fibre čokoláda

resource[®]
2.0+fibre



Príprava
20 min



Čokoládový krém s horúcimi malinami



Ingrediencie

- 1 ks Resource 2.0 fibre čokoláda 200 ml
- 40 g mrazených malín
- 5g práškového cukru
- 20 g horkej čokolády



Príprava

Resource 2.0 fibre čokoláda vylejeme do sklenenej misky. Resource zahustíme zahusťovačom Resource ThickenUp Clear na hustotu krému podľa návodu na strane 5. Mrazené maliny pri rozmrazovaní pustia šťavu, prípadne ich podlejeme malým množstvom vody a v malom hrnci zahrievame s cukrom 5 min. Čokoládovým krémom prelejeme horúce maliny a posypeme hoblinami horkej čokolády.



Možnosť obmien

- horkú čokoládu zameňte za mliečnu alebo bielu;
- ak máte maliny čerstvé, nemusíte používať mrazené;

Priemerný príjem na 1 porciu

554
kcal

2311
kJ

20 g
bielkovín

25 g
tukov

57 g
sacharidov



Resource 2.0 + fibre čokoláda

resource®
2.0+fibre



Príprava
20 min

Dezert

Čokoladový krém s marhuľovým pyré pri poruchách preháňania



Ingrediencie

- 1 ks Resource 2.0 fibre čokoláda 200 ml
- 30 g marhuľovej marmelády (bez kúskov)
- 20 g horkej čokolády



Príprava

Marhuľovú marmeládu zahrejeme v malom kastrolíku. Vo vodnom kúpeli rozohrejeme horkú čokoládu. Resource vylejeme do sklenenej misky, prelejeme marhuľovou marmeládou a horkou čokoládou.

- namiesto mrazených malín použite iné mrazené alebo čerstvé ovocie;
- namiesto marhuľovej marmeláde dajte jahodovú (bez zrníčok)



Priemerný príjem na 1 porciu
(bez zahušťovadla)



resource[®] 2.0+fibre

Výživa s vysokým obsahom energie a bielkovín, obohatená o prebiotickú vlákninu.

V jednej 200 ml fľaštičke:



Balenie:

4x200 ml

Príchute:

- čokoláda
- káva
- marhuľa
- neutral



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

PEPTAMEN[®] 1.6

Nutrične kompletná oligoméerna hyperkalorická výživa s vysokým obsahom bielkovín (hydrolyzovaný 100% srvátkový proteín) a MCT tukov.

V jednej 200 ml fľaštičke:



Balenie:

4x200 ml

Príchute:

- vanilka



Clinutren[®] RENUTRYL BOOSTER

Nutrične kompletná výživa s vysokým obsahom energie a bielkovín v jednej 300 ml fľaštičke.

V jednej 300 ml fľaštičke:



Balenie:

4x300 ml

Príchute:

- karamel
- jahoda
- vanilka



REGISTER

Predslov	3
Úvod	5
Jablko s karamelom a orechami	8
Jablko s karamelom pri poruchách prehltania	9
Dukátové buchtičky s vanilkovým krémom	10
Jahodový pohár s vanilkovým krémom pri poruchách prehltania	11
Ľadové cappuccino so šľahačkou a pomarančovou kôrou	12
Ľadové cappuccino pri poruchách prehltania	13
Karamelová panna cotta s malinami	14
Karamelová panna cotta s černicovým prelivom pri poruchách prehltania	15
Paradajkový nápoj	16
Paradajkový nápoj pri poruchách prehltania	17
Kokosový kokteil s ananásom	18
Kokosový kokteil s ananásom pri poruchách prehltania	19
Čokoládový kokteil s banánom	20
Čokoládový kokteil s banánom pri poruchách prehltania	21
Farebné smoothie	22
Smoothie pri poruchách prehltania	23
Chia marhuľový dezert	24
Marhuľový dezert pri poruchách prehltania	25
Tekvicová polievka	26
Tekvicová polievka pri poruchách prehltania	27
Čokoládový krém s horúcimi malinami	28
Čokoládový krém s marhuľovým pyrém pri poruchách prehltania	29
Prehľad produktov	30
Poznámky	31

