

NUTRICIA  
**Nutridrink®**

# FAKTA, RÅD OG INSPIRATION

– når behovet er større end appetitten

Du har modtaget denne folder, da din sundhedsfaglige kontaktperson har ordineret eller anbefalet dig at anvende medicinske ernæringsdrikke.



**Guide til ernæringsdrikke**

## NUTRIDRINK ERNÆRINGSDRIKKE

– hver eneste flaske indeholder 50 års forskning

Nutricia er verdens førende inden for klinisk ernæring og har i mere end 50 år forsket i udviklingen af medicinsk ernæring, såsom sondeernæring, ernæringsdrikke og specialernæring.

### SPIS GODT, NÅR DU SPISER SMÅT

Det er vores mission at gøre en reel forskel for mennesker med særlige ernæringsbehov. Derfor arbejder vi konstant og dedikeret på at forbedre vores sortiment af bl.a. Nutridrink ernæringsdrikke. Mængde og smag er de faktorer, der betyder mest for, hvor meget du har lyst og overskud til at drikke af en ernæringsdrik. Derfor har vi særlig fokus på at koncentrere næringen i flasken og samtidig gøre vores smagsvarianter så vel-smagende som muligt.

Der findes en Nutridrink til ethvert behov, og de sælges på apoteket, så du er sikret den bedste vejledning om hvilken ernæringsdrik, der passer bedst til dig.

### TILSKUD TIL ERNÆRINGSDRIKKE

Du kan få tilskud til ernæringsdrikke, hvis du oplever svær sygdom eller alvorlig svækkelse, hvis har svært ved at spise tilstrækkeligt og derfor har haft et væggtab på mere end 10% i løbet af 3-6 måneder – eller er i risiko herfor.

Sygesikringen yder et tilskud på 60% af udgiften, hvis Nutridrink er ordineret af din læge.

### SÅDAN GØR DU

1. Kontakt egen læge
2. Din læge vurderer, om du er berettiget til tilskud (grøn ordination)
3. Nutridrink købes på dit lokale apotek



VIDSTE DU AT:  
Nutridrink findes  
med 19 forskellige  
smagsvarianter



## FAKTA OM MEDICINSKE ERNÆRINGSDRIKKE

### FÅ MEST UD AF DIN ERNÆRINGSDRIK

Særligt i forbindelse med sygdom er det vigtigt, at din kost er optimal; det giver de bedste forudsætninger for at bevare din styrke og energi. Under sygdom kan du risikere, at kvalme, træthed, smerter og bekymringer reducerer din appetit og lyst til mad. Måske er du også generet af mundtørhed eller smagsforandringer, som gør det svært at spise. Ernæringsdrikke kan derfor være en stor hjælp for dig.

### HVAD ER MEDICINSKE ERNÆRINGSDRIKKE?

Ernæringsdrikke har et højt indhold af kalorier og proteiner og består af en række livsvigtige næringsstoffer, vitaminer og mineraler.

### HVILKEN ERNÆRINGSDRIK PASSER TIL DIT BEHOV?

Nutridrink findes i 3 kategorier:

1. **Energirige ernæringsdrikke** med højt indhold af energi/kalorier.
2. **Energirige ernæringsdrikke med fibre.** Kostfibre er gode for fordøjelsen.
3. **Protein- og energirige ernæringsdrikke** med ekstra højt indhold af proteiner. Protein kan vedligeholde og øge muskelmassen.

Alle 3 kategorier fås både som Nutridrink i 200 ml og Nutridrink Compact; en kompakt udgave i kun 125 ml, men med samme indhold af energi og protein. Nutridrink Compact er let at drikke, hvis du kun kan rumme en lille mængde. Uanset hvilken variant af Nutridrink du vælger, er det vigtigt, at du drikker hele flasken for at få den mængde energi og næringsstoffer, som du har behov for. Hvis hele flasken ikke indtages, opnås den fulde effekt af din ernæringsterapi ikke.

### NUTRIDRINKS HOLDBARHED

Nutridrink er varmebehandlet for at sikre lang holdbarhed. Efter åbning kan Nutridrink opbevares i køleskab i max. 24 timer.

## ENERGIRIGE ERNÆRINGSDRIKKE

– hvor meget næring er der i en Nutridrink Compact?

I en flaske Nutridrink Compact på kun 125 ml får du ca. den samme mængde kalorier som i den mad, du måske er vant til at spise. I eksemplerne nedenfor kan du se, hvad 1 flaske Nutridrink Compact svarer til.

### NUTRIDRINK COMPACT 125 ML

Energi: 1263 kJ/300 kcal

Protein: 12 g



#### MORGENMAD

1 rundstykke med smør  
1 skive 45+ ost (15 g)  
1 skive hamburgerryg  
1 blødkogt æg

1239 kJ/295 kcal  
12 g protein



#### FROKOST

75 g rugbrød (3 halve) m/smør  
2 skiver hamburgerryg (20 g)  
2 skiver agurk  
30 g marineret sild  
2 ringe løg  
½ æg

1260 kJ/300 kcal  
12 g protein



#### EFTERMIDDAGSMÅLTID

1 skive franskbrød (35 g)  
1 skive 45+ ost (15 g)  
1 glas sødmælk (2 dl)

1273 kJ/303 kcal  
12 g protein



## PROTEIN- OG ENERGIRIGE ERNÆRINGSDRIKKE

– hvor meget protein er der i en Nutridrink Compact Protein?

I en flaske Nutridrink Compact Protein på kun 125 ml får du ca. den samme mængde protein som i den mad, du måske er vant til at spise, og den indeholder desuden samme mængde kalorier som de øvrige ernæringsdrikke. Nedenfor kan du se eksempler på, hvad indholdet af protein i 1 flaske Nutridrink Compact Protein svarer til.

### NUTRIDRINK COMPACT PROTEIN 125 ML

Energi: 1263 kJ/300 kcal

Protein: 18 g



#### 100 G SKÆRT KØD

18 g protein



#### 90 G LAKS

18 g protein



#### 2½ ÆG

18 g protein



# NUTRIDRINK ENERGIRIGE ERNÆRINGS- DRIKKE

Kalorier er det samme som energi. Det er kroppens brændstof, som er vigtigt for at holde kroppens funktioner i gang, herunder immunforsvaret. Ved sygdom arbejder din krop på højtryk og har derfor et øget behov for energi. På de følgende sider får du et overblik over vores energirige Nutridrink ernæringsdrikke, så du kan finde den Nutridrink, der passer bedst til dig og dit behov.

## NUTRIDRINK COMPACT

Nutridrink Compact er en velsmagende ernæringsdrik i lille volumen, der er let at drikke, hvis din appetit kun rækker til små mængder.

- Fuldgyldig ernæringsdrik i 125 ml
- 1263 kJ/300 kcal
- 12 g protein



### Daglig mængde

Ved akut sygdom/ernæringsterapi af kortere varighed:<sup>1</sup> 2-3 fl./dag<sup>A</sup> i 4-6 uger som supplement til den øvrige kost.<sup>C</sup>

Ved kronisk sygdom/ernæringsterapi af længere varighed:<sup>1</sup> 2-3 fl./dag<sup>A</sup> i 12 uger som supplement til den øvrige kost.<sup>C</sup>

Tal med din læge/diætist om dit specifikke behov.

### Smagsvarianter

- |         |           |
|---------|-----------|
| Vanille | Chokolade |
| Banan   | Skovbær   |
| Jordbær | Abrikos   |
| Mokka   | Neutral   |



**FÅS OGSÅ SOM  
STARTPAKKE**

## NUTRIDRINK

Nutridrink er en velsmagende ernæringsdrik med en milkshake-lignende konsistens.

- Fuldgyldig ernæringsdrik i 200 ml
- 1260 kJ/300 kcal
- 12 g protein



### Daglig mængde

Ved akut sygdom/ernæringsterapi af kortere varighed:<sup>1</sup> 2-3 fl./dag<sup>A</sup> i 4-6 uger som supplement til den øvrige kost.<sup>C</sup>

Ved kronisk sygdom/ernæringsterapi af længere varighed:<sup>1</sup> 2-3 fl./dag<sup>A</sup> i 12 uger som supplement til den øvrige kost.<sup>C</sup>

Tal med din læge eller diætist om dit specifikke behov.

### Smagsvarianter

- |           |
|-----------|
| Vanille   |
| Banan     |
| Jordbær   |
| Chokolade |



## NUTRIDRINK YOGHURT STYLE

Nutridrink Yoghurt style er en velsmagende, frisk og syrlig ernæringsdrik.

- Fuldgyldig ernæringsdrik i 200 ml
- 1260 kJ/300 kcal
- 12 g protein



### Daglig mængde

Ved akut sygdom/ernæringsterapi af kortere varighed:<sup>1</sup> 2-3 fl./dag<sup>A</sup> i 4-6 uger som supplement til den øvrige kost.<sup>C</sup>

Ved kronisk sygdom/ernæringsterapi af længere varighed:<sup>1</sup> 2-3 fl./dag<sup>A</sup> i 12 uger som supplement til den øvrige kost.<sup>C</sup>

Tal med din læge eller diætist om dit specifikke behov.

### Smagsvarianter

- |                |
|----------------|
| Hindbær        |
| Vanille/Citron |
| Fersken/Orange |



## NUTRIDRINK PLANTBASED

Nutridrink PlantBased er en plantebaseret ernæringsdrik uden laktose, gluten og mælkeprotein.

- Fuldgyldig ernæringsdrik i 200 ml
- 1260 kJ/300 kcal
- 12 g protein



### Daglig mængde

Ved akut sygdom/ernæringsterapi af kortere varighed:<sup>1</sup> 2-3 fl./dag<sup>A</sup> i 4-6 uger som supplement til den øvrige kost.<sup>C</sup>

Ved kronisk sygdom/ernæringsterapi af længere varighed:<sup>1</sup> 2-3 fl./dag<sup>A</sup> i 12 uger som supplement til den øvrige kost.<sup>C</sup>

Tal med din læge eller diætist om dit specifikke behov.

### Smagsvarianter

- |                     |
|---------------------|
| Mokka               |
| Mango-passionsfrugt |



## ENERGIRIG ERNÆRINGSDRIK OG SHOT MED EKSTRA HØJT ENERGIINDHOLD

### NUTRIDRINK JUICE STYLE

Nutridrink Juice style er en frisk, saftlignende og velsmagende ernæringsdrik, der minder om juice. Baseret på mælkeprotein.

- Supplerende ernæringsdrik i 200 ml
- 1270 kJ/300 kcal
- 8 g protein



### Daglig mængde

Ved akut sygdom/ernæringsterapi af kortere varighed:<sup>1</sup> 2-3 fl./dag<sup>A</sup> i 4-6 uger som supplement til den øvrige kost.<sup>C</sup>

Ved kronisk sygdom/ernæringsterapi af længere varighed:<sup>1</sup> 2-3 fl./dag<sup>A</sup> i 12 uger som supplement til den øvrige kost.<sup>C</sup>

Tal med din læge eller diætist om dit specifikke behov.

### Smagsvarianter

- Æble
- Jordbær
- Orange
- Skovbær
- Solbær

### CALOGEN EXTRA SHOTS

Calogen Extra Shots er en vegetabilsk olieemulsion og indeholder 160 kcal pr. shot, hvilket gør den velegnet til patienter, der har svært ved at tilgodese sit energi- og næringsbehov.

- Meget højt energiindhold
- Supplerende ernæring
- 670 kJ/160 kcal\*
- 2 g protein\*



### Daglig mængde

Doseringen er individuel for patienten og aftales med diætist eller læge. Calogen Extra Shots kommer i portionsenheder, hvor én portion indeholder 40 ml og kan eksempelvis serveres i forbindelse med mad- eller medicinindtagelse.

### Smagsvarianter

- Jordbær
- Neutral

\* ved 40 ml

## ENERGIRIGE ERNÆRINGSDRIKKE MED FIBRE

Nutridrink energirige ernæringsdrikke med fibre er tilsat blandinger af særlige kostfibre, der afspejler den fibersammensætning, man får via en sund kost.

VIDSTE DU AT:  
Kostfibre er gode for fordøjelsen

### NUTRIDRINK COMPACT FIBRE

Nutridrink Compact Fibre er en velsmagende ernæringsdrik i lille volumen, der er let at drikke, hvis du kun har appetit til små mængder. Nutridrink Compact Fibre er tilsat en blanding af 4 forskellige kostfibre (mf6™ Multi Fibre blanding).

- Fuldgyltig ernæringsdrik i 125 ml
- 1256 kJ/300 kcal
- 4,5 g fibre
- 12 g protein

### Daglig mængde

Ved akut sygdom/ernæringsterapi af kortere varighed:<sup>1</sup> 2-3 fl./dag<sup>A</sup> i 4-6 uger som supplement til den øvrige kost.<sup>C</sup>

Ved kronisk sygdom/ernæringsterapi af længere varighed:<sup>1</sup> 2-3 fl./dag<sup>A</sup> i 12 uger som supplement til den øvrige kost.<sup>C</sup>

Tal med din læge/diætist om dit specifikke behov.

### Smagsvarianter

- Vanille
- Mokka
- Jordbær



### NUTRIDRINK MULTI FIBRE

Nutridrink Multi Fibre er en velsmagende ernæringsdrik, der er tilsat en blanding af 6 forskellige kostfibre (mf6™ Multi Fibre blanding).

- Fuldgyltig ernæringsdrik i 200 ml
- 1290 kJ/308 kcal
- 4,4 g fibre (Chokolade variant: 4,6 g)
- 12 g protein

### Daglig mængde

Ved akut sygdom/ernæringsterapi af kortere varighed:<sup>1</sup> 2-3 fl./dag<sup>A</sup> i 4-6 uger som supplement til den øvrige kost.<sup>C</sup>

Ved kronisk sygdom/ernæringsterapi af længere varighed:<sup>1</sup> 2-3 fl./dag<sup>A</sup> i 12 uger som supplement til den øvrige kost.<sup>C</sup>

Tal med din læge eller diætist om dit specifikke behov.

### Smagsvarianter

- Vanille
- Jordbær
- Chokolade



TIP!  
Hvis du har kvalme, kan det lindre at tilsætte lidt citron til vanilledrikken

# NUTRIDRINK PROTEIN- OG ENERGIRIGE ERNÆRINGSDRIKKE

Protein er kroppens byggemateriale, og taber du dig meget under sygdom, kan du risikere at miste vigtig muskelmasse og styrke. Derfor er det vigtigt, at du er sikker på indtage nok protein via kosten – eller med hjælp fra ernæringsdrikke. **Protein er især vigtigt ved alvorlig sygdom, som fx kræft eller KOL eller efter operation.**

## NUTRIDRINK COMPACT PROTEIN

Nutridrink Compact Protein er en velsmagende ernæringsdrik i lille volumen, der er let at drikke, hvis din appetit kun rækker til små mængder.

- Supplerende ernæringsdrik i 125 ml
- 1263 kJ/300 kcal
- 18 g protein



### Daglig mængde

Ved akut sygdom/ernæringsterapi af kortere varighed:<sup>1</sup> 2 fl./dag<sup>B</sup> i 4-6 uger som supplement til den øvrige kost.<sup>C</sup>

Ved kronisk sygdom/ernæringsterapi af længere varighed:<sup>1</sup> 2 fl./dag<sup>B</sup> i 12 uger som supplement til den øvrige kost.<sup>C</sup>

Tal med din læge eller diætist om dit specifikke behov.

### Smagsvarianter

- Vanille
- Banan
- Mokka
- Røde bær
- Jordbær
- Fersken/Mango



FÅS OGSÅ SOM STARTPAKKE

## NUTRIDRINK COMPACT PROTEIN

5 smagsvarianter udviklet til at imødekomme smagsforandringer.

Markedets højeste indhold af protein pr. ml.

- Supplerende ernæringsdrik i 125 ml
- 1263 kJ/300 kcal
- 18 g protein



### Daglig mængde

Ved akut sygdom/ernæringsterapi af kortere varighed:<sup>1</sup> 2 fl./dag<sup>B</sup> i 4-6 uger som supplement til den øvrige kost.<sup>C</sup>

Ved kronisk sygdom/ernæringsterapi af længere varighed:<sup>1</sup> 2 fl./dag<sup>B</sup> i 12 uger som supplement til den øvrige kost.<sup>C</sup>

Tal med din læge eller diætist om dit specifikke behov.

### Smagsvarianter

- Hot tropisk ingefærsmag
- Cool rød frugtsmag
- Cool agurk-limesmag
- Cool kokossmag
- Neutral



FÅS OGSÅ SOM STARTPAKKE

## NUTRIDRINK 2.0 KCAL

Nutridrink 2.0 kcal er en velsmagende, protein- og energirig ernæringsdrik med tynd konsistens.

2 fl./dag dækker det anbefalede daglige indtag af vitamin D for ældre.

- Fuldgyltig ernæringsdrik i 200 ml
- 1690 kJ/ 402 kcal
- 20 g protein



### Daglig mængde

Ved akut sygdom/ernæringsterapi af kortere varighed:<sup>1</sup> 2-3 fl./dag<sup>A</sup> i 4-6 uger som supplement til den øvrige kost.<sup>C</sup>

Ved kronisk sygdom/ernæringsterapi af længere varighed:<sup>1</sup> 2-3 fl./dag<sup>A</sup> i 12 uger som supplement til den øvrige kost.<sup>C</sup>

Tal med din læge eller diætist om dit specifikke behov.

### Smagsvarianter

- Abrikos
- Skovbær
- Mokka
- Chokolade/Karamel



FÅS OGSÅ SOM STARTPAKKE

## NUTRIDRINK PROTEIN

Nutridrink Protein er en velsmagende ernæringsdrik med et højt indhold af protein.

- Supplerende ernæringsdrik i 200 ml
- 1260 kJ/300 kcal
- 18 g protein



### Daglig mængde

Ved akut sygdom/ernæringsterapi af kortere varighed:<sup>1</sup> 2-3 fl./dag<sup>A</sup> i 4-6 uger som supplement til den øvrige kost.<sup>C</sup>

Ved kronisk sygdom/ernæringsterapi af længere varighed:<sup>1</sup> 2-3 fl./dag<sup>A</sup> i 12 uger som supplement til den øvrige kost.<sup>C</sup>

Tal med din læge eller diætist om dit specifikke behov.

### Smagsvarianter

- Vanille
- Mokka
- Jordbær
- Skovbær
- Chokolade

VIDSTE DU AT:  
Når du er syg, kan dit behov for protein øges markant

Kilder: 1. Brotherton A, et al. Practical Guideline on Managing Adult Malnutrition in the Community. Consensus panel 2012:1-12. A. Vejledende dosering med mindre andet er ordineret af læge eller diætist: 1-3 flasker om dagen som supplement afhængig af patientens behov og øvrige kostindtag. Dosering ved anvendelse som fuldgyltig ernæring: 5-7 flasker/-dag.

B. Vejledende dosering med mindre andet er ordineret af læge eller diætist: 1-2 flasker om dagen som supplement afhængig af patientens behov og øvrige kostindtag. C. Det bør monitoreres nøje, om målene for ernæringsterapien er opnået efter den foreskrevne periode. Særlige patientgrupper kan have brug for længere/- livslang behandling med medicinsk ernæring.

## TIPS, INSPIRATION OG NEMME OPSKRIFTER

Vi har fået input fra diætister, ernæringsfaglige og brugere, som har en hverdag med ernæringsdrikke. Det er der kommet en række gode tips, ideer og lækre opskrifter ud af, som vi gerne vil dele med dig. Og med opfordringen til selv at prøve dig frem, håber vi, at du får en god og let hverdag med Nutridrink.

### KOMPAKTE DRIKKE

Drik 2 Nutridrink Compact 125 ml i stedet for 1 Nutridrink 200 ml, så får du dobbelt så meget energi og protein i næsten samme volumen.



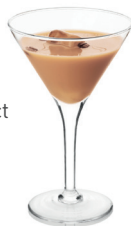
### COMPACT SHOTS

Del drikken op i 3 små shots (ca. 40 ml) – det er en nem og hurtig måde at nyde en Nutridrink Compact ernæringsdrik på.



### 'AVEC' TIL KAFFEN

Put isterninger i et lille glas Nutridrink Compact Protein Mokka – det både ligner og smager næsten som et glas likør til kaffen.



### VARM CHOKOLADE

Opvarm Nutridrink Compact Chokolade (må dog ikke koge), kom flødeskum og revet chokolade på toppen og du har en dejlig kop varm chokolade på 3 minutter.



### MELLEMMÅLTID

Udnyt de tidspunkter på dagen, hvor du ellers ikke får noget at spise, til at drikke en Nutridrink Compact eller Nutridrink Compact Protein som ekstra mellemmåltid.

### STARTPAKKE

Med startpakken får du en introduktion til alle smagsvarianter – og undgår dermed smagstræthed. Nutridrink Compact, Nutridrink Compact Protein samt Nutridrink 2.0 kcal fås som startpakker.



**TIP!**  
Prøv at blande Nutridrink Chokolade og Banan i din is for en anderledes smag

### ISDESSERT

Hæld Nutridrink i en lille fryseboks og frys den ned i ca. 4 timer. Så har du en lækker og forfriskende is, som du kan servere med årstidens bær eller drysse med nødder. Prøv dig frem med forskellige smagsvarianter.



**TIP!**  
Syrlige madvarer kan hos nogen stimulere dannelsen af spyt

**TIP!**  
Lav din egen sprøde topping – rist havregryn med rørsukker og server til

### HINDBÆR-BANAN SMOOTHIE

ca. 2 glas à 1,5 dl

- ½ moden banan
- ½ spsk. friskpresset citron
- 65 g frosne hindbær
- 1 fl. Nutridrink Compact Protein (Banan)
- 75 ml ymer

De frosne hindbær blanches, hvorefter alle ingredienserne blendes sammen. Sættes på køl inden servering. Kan serveres med friske bær på toppen.

Forberedelsestid: ca. 10 min.

#### Energifordeling pr. glas (1,5 dl):

Energi 249 kcal (1045,8 kJ )  
Protein 12 g  
Kulhydrat 30 g  
Fedt 7,7 g

### ANANAS-BANAN-INGEFÆR-SMOOTHIE

ca. 1 glas à 2,5 dl

- 100 g frossen ananas
- 1 banan
- 1 fl. Nutridrink Compact Protein (Vanille)
- 1 spsk. frisk ingefær
- ½ spsk. sukker

Alle ingredienser blendes sammen og serveres straks.

Forberedelsestid: ca. 5-10 min.

#### Energifordeling pr. glas (2,5 dl):

Energi 462,9 kcal (1944,2 kJ )  
Protein 19 g  
Kulhydrat 67 g  
Fedt 12,7 g

### ISKAFFE

ca. 1,5 glas à 2 dl

- 75 ml kold kaffe
- ½ spsk. sukker
- 1 fl. Nutridrink Compact Protein (Mokka)
- 125 g vanilleflødeis (ca. 1/4 l)

Alle ingredienser blendes sammen og serveres straks.

Forberedelsestid: ca. 5-10 min.

#### Energifordeling pr. glas (2 dl):

Energi 380 kcal (1596 kJ )  
Protein 15,4 g  
Kulhydrat 98,3 g  
Fedt 16,2 g

### SKOVBÆRDRØM

1 portion

- 2 spsk. hindbær
- 2 spsk. vanilleis
- 20 g ananas
- 125 ml Nutridrink Compact Protein (Vanille)

Blendes og kommes i et glas. Drikken toppes med "skovbærsikum":

- 50 ml pisket fløde
- 30 ml Nutridrink Compact (Skovbær)

Pynt evt. med friske bær.

Forberedelsestid: ca. 10 min.

#### Energifordeling pr. glas (2 dl):

Energi 665,5 kcal (2795,1 kJ )  
Protein 24,38 g  
Kulhydrat 55,1 g  
Fedt 38,84 g

### NUTRIDRINK VANILLEIS

ca. 5 portioner à 195 g

- 8 stk. pasteuriserede æggeblommer
- 80 g sukker
- 15 g vanillesukker
- 1 vanillestang (kornene)
- ½ liter piskefløde
- 1 fl. Nutridrink Compact Protein (Vanille)

Æggeblommer, sukker, vanillesukker og vanille piskes hvidt. Nutridrink Proteindrikken røres i. Fløden piskes stiv og vendes forsigtigt i blandingen med de øvrige ingredienser. Hældes i små bægre og sættes på frost straks og fryses mindst 8 timer inden servering.

Forberedelsestid: ca. 15 min.

Frysetid: ca. 8 timer

#### Energifordeling pr. portion (195 g):

Energi 608,1 kcal (2736,5 kJ )  
Protein 11,1 g  
Kulhydrat 26,1 g  
Fedt 50,1 g

### SOMMERKOLDSKÅL

ca. 5 glas à 2 dl

- 2 stk. pasteuriserede æggeblommer
- 60 g sukker
- 6 spsk. citron, gerne friskpresset
- 1 spsk. citronskal (økologisk)
- 1 vanillestang (kornene) eller 1-2 tsk. vanillesukker
- 4 dl kærnemælk
- 4 dl A38
- 1 fl. Nutridrink Compact Protein (Vanille)

Æggeblommer, sukker, vanille og citronsaft piskes, til det er hvidt og skummende. De øvrige ingredienser tilsættes, og det hele piskes sammen. Kan serveres med kammerjunkere.

Forberedelsestid: ca. 10 min.

#### Energifordeling pr. glas (2 dl):

Energi 273,9 kcal (1150,4 kJ )  
Protein 13,4 g  
Kulhydrat 31,7 g  
Fedt 10,3 g





### PANDEKAGER

1 stk. (125 ml) Nutridrink Compact (Neutral)  
 1 æg  
 1 dl havremel  
 ½ dl mælk  
 1 knivspids salt  
 fedtstof til stegning  
 Tilbehør: 2 dl flødeskem, 1 dl (60 gram) frosne bær, 1 spsk. vaniljesukker, evt. nogle bær og flormelis til pynt

Varm de frosne bær i en dyb tallerken i mikroovn i 1 minut på halv effekt (350 W). Mos bærrerne med en gaffel og bland vaniljesukker i. Lad dem hvile. Hæld Nutridrink Compact Neutral i en skål. Tilsæt æg, havremel, mælk og salt. Pisk det sammen til en glat dej. Steg pandekagerne i fedtstof og læg dem på en tallerken. Lad dem køle lidt af. Pisk fløden og bland de mosedede bær i. Læg en klat bærcreme på hver pandekage, rul dem sammen og del hver i to halvdele. Server gerne med friske bær på toppen og drys med flormelis.

#### Energifordeling (1 pandekage):

Energi 528 kcal (2208 kJ)  
 Protein 10 g  
 Kulhydrat 35 g  
 Fedt 39 g



### HAVREGRØD med bær og hørfrø

1 stk. (125 ml) Nutridrink Compact (Neutral)  
 1 dl vand  
 1 dl havregryn  
 1 spsk. hørfrø  
 ½ knivspids salt  
 ½ dl (30 gram) frosne bær (f.eks. hindbær, jordbær eller brombær)  
 1 tsk. vaniljesukker eller strøsukker  
 Tilbehør: 1 dl mælk

Hæld Nutridrink Compact Neutral, vand, havregryn, hørfrø og salt i en lille gryde (gerne tykbundet). Varm grøden ved middelstærk varme og rør hele tiden (kan let brænde på). Varm grøden i ca. 3-4 minutter til den bliver tilpas tyk. Optø de frosne bær i mikrobølgeovn i 1 minut på fuld effekt (750 W). Bland vaniljesukker i. Server grøden med bær på toppen og mælk til. **Obs!** Grøden kan ikke laves i mikroovn. **Tips!** Hørfrø kan udskiftes med f.eks. Chia frø, sesamfrø, solsikkefrø eller græskarkerner.

#### Energifordeling pr. portion:

Energi 556 kcal (2330 kJ)  
 Protein 22 g  
 Kulhydrat 69 g  
 Fedt 20 g



### MOKKA-CHOKOLADE KAGE

ca. 5 stykker à 150 g

25 g smør  
 100 g ren mørk chokolade  
 2 dl sukker  
 3 pasteuriserede æggeblommer  
 2 tsk. fint pulveriseret frysetørret kaffe  
 75 g havdemel  
 3 stiftpiskede æggehvider  
 1 fl. Nutridrink Compact Protein (Mokka)

Chokoladen smeltes over vandbad ved svag varme i en gryde sammen med smørret. Blandingen tages fra varmen, og sukkeret og proteindrikken røres i. Rør derefter æggeblommerne i én ad gangen. Tilsæt pulverkaffe og mel. Pisk æggehviderne stive og vend dem i chokolademassen. Kagen bages i en smurt form i ca. 35-40 min. ved 175°C. Køles og serveres med flødeskem eller is. Forberedelsestid: 15-20 min. Bagetid: ca. 40 min.

#### Energifordeling pr. stykke (150 g):

Energi 480 kcal. (2016 kJ)  
 Protein 10,4 g  
 Kulhydrat 71,6 g  
 Fedt 16,2 g



### FRUGTCREME

ca. 2 portioner à 200 g

½ vaniljestang (kornene)  
 1 ½ dl sødmælk  
 1 fl. Nutridrink Compact Protein (Vanille)  
 3 æggeblommer  
 75 g sukker  
 20 g majsstivelse (Maizena)  
 Serveres med friske frugter

Vanillekornene blandes med mælk og Nutridrink Compact Protein og bringes kortvarigt i kog. Æggeblommer piskes kraftigt med sukkeret til det bliver hvidt. Majsstivelse tilsættes uden at piske. Den kogende mælk og Nutridrink Compact Protein tilsættes, mens der piskes. Blandingen hældes tilbage i gryden, sættes over varme og koger et minuts tid under kraftig piskning. Den må ikke brænde på. Cremen sigtes og hældes i en skål. Afkøles og serveres over frisk frugt. Strø evt. lidt sukker over cremen, så den ikke trækker skind.

Forberedelsestid: ca. 15 min. Køletid: 30-40 min.

#### Energifordeling pr. portion (200 g):

Energi 456,6 kcal (1917,7 kJ)  
 Protein 14,4 g  
 Kulhydrat 61,8 g  
 Fedt 16,2 g

# NÆRINGSINDHOLD PR. 100 ML

		Nutridrink Compact	Nutridrink Compact Fibre	Nutridrink 2.0 kcal	Nutridrink	Nutridrink Multi Fibre	Nutridrink Yoghurt style	Nutridrink Compact Protein	Nutridrink Protein	Nutridrink Juice style	Nutridrink Plant-Based	Calogen Extra Shots		
												Neutral	Jordbær	
<b>Energi</b>	kJ	1010 (1007)	1005	845	625 (630)	645	630	1010 [1030]	630	635	630	1650	1650	
	kcal	240	240	201	150	154	150	240 [245]	150	150	150	400	400	
<b>Fedt</b>	g	9,3	10,4	8,6	5,8	5,8	5,8	9,4 [9,6]	5,2	-	5,8	40,3	40,3	
	- heraf mættet	g	0,9	1,1	0,85	0,6 (0,7)	0,6 (0,7)	0,69	0,9 [0,87]	0,6	-	0,61	3,9	3,9
	- heraf monumættet	g	5,7 (5,6)	6,3	5,1	3,5 (3,4)	3,5 (3,4)	3,4	5,7	3,1	-	3,2	24,8	24,8
	- heraf polyumættet	g	2,7	3,1	2,6	1,7	1,7	1,7	2,8 [2,9]	1,5 (0,12)	-	1,9	11,6	11,6
	- heraf linolsyre	g	2,1 (2,2)	2,47	2,0	1,38 (1,35)	1,37 (1,35)	1,3	2,14 [2,26]	1,19	-	1,5	9,23	9,23
	- heraf α-linolensyre	g	0,42	0,48	0,4	0,27 (0,26)	0,27 (0,26)	0,26	0,42 [0,45]	0,24 (0,23)	-	0,29	1,85	1,85
<b>Kulhydrat</b>	g	29,7	25,2	21,1	18,4 (18,5)	18,4 (18,6)	18,7	24,4 [25,2]	16,7	33,6	18,6	4,5	4,5	
	- heraf sukkerarter	g	15	14,1	15,6	6,7 (6,8)	6,8	10,5	13,3 [13,6]	7,1 (6,9)	14,5	9,4	3,5	3,5
	- heraf laktose	g	<0,5	0,6	0,2	<0,025	<0,025	2,0	0,3	2,1 (2,0)	<0,025	0	<0,025	<0,025
<b>Kostfibre</b>	g	<(0,5)	3,6	-	-	2,2 (2,3)	0,19	-	<(0,5)	-	0,05	-	-	
	- opløselige	g	-	3,6	-	-	1,4	0,19	-	-	-	-	-	
	- uopløselige	g	(0,1)	-	-	-	0,8 (0,9)	-	-	(0,3)	-	0,05	-	
<b>Protein</b>	g	9,6 (9,4)	9,5	10,1	5,9 (5,8)	6,0 (5,8)	5,8	14,4 [14,6]	9,0	3,9	6,0	5,0	5,0	
Nitrogen	g	1,5	1,5	1,6	0,9	1,0 (0,9)	0,93	2,3	1,5	0,63	0,97	-	-	
<b>Energifordeling</b>														
- Fedt	E%	34,8	39,2	38,2	35,2 (34,9)	34	35,1	35,3	31,3 (31,2)	-	34,7	90,8	90,8	
- Kulhydrat	E%	49,3 (49,5)	42	41,7	49 (49,2)	47,6 (48)	49,2	40,7	44,5 (44,3)	89,4	49,2	4,2	4,2	
- Protein	E%	15,9 (15,7)	15,8	20,1	15,8 (15,5)	15,5 (15,1)	15,7	24	24,2 (24,1)	10,6	16	5,0	5,0	
<b>Vitaminer</b>														
<b>A</b>	µg RE	240	240	174	123	123	122	260 [288]	116	81,9	93,8	210	210	
<b>Carotenoider</b>	mg	-	-	-	0,3	0,3	0,24	-	-	-	-	-	-	
<b>D</b>	µg	1,8	1,8	5,0	1,1	1,1	1,0	2,1 [2,08]	2,6	1,3	2,69	3,0	3,0	
<b>K</b>	µg	13	13	11	8,0	8,0	8,7	16 [13]	11	10	8,75	31	31	
<b>C</b>	mg	24	24	21	15	15	15	30 [30,9]	17	19	13,8	30	30	
<b>Thiamin B<sub>1</sub></b>	mg	0,4	0,4	0,33	0,23	0,23	0,22	0,45 [0,52]	0,19	0,29	0,15	0,4	0,4	
<b>Riboflavin B<sub>2</sub></b>	mg	0,4	0,4	0,37	0,24	0,24	0,24	0,5 [0,57]	0,2	0,32	0,20	0,4	0,4	
<b>B<sub>6</sub></b>	mg	0,4	0,4	0,5	0,26	0,26	0,25	0,53 [0,61]	0,27	0,33	0,21	0,55	0,55	
<b>Niacin</b>	mg	2,2 (2,3)	2,2	2,3	1,3 (1,4)	1,3 (1,4)	0,66	0,59 [0,7]	0,47 (0,52)	1,6	1,0	4,0	4,0	
<b>Niacin</b>	mg NE	4,3	4,3	4,5	2,7	2,7	2,53	3,6 [3,97]	2,5	2,94	2,3	5,1	5,1	

		Nutridrink Compact	Nutridrink Compact Fibre	Nutridrink 2.0 kcal	Nutridrink	Nutridrink Multi Fibre	Nutridrink Yoghurt style	Nutridrink Compact Protein	Nutridrink Protein	Nutridrink Juice style	Nutridrink Plant-Based	Calogen Extra Shots	
												Neutral	Jordbær
<b>Folsyre</b>	µg	64	64	52,7	40	40	40	80 [80,9]	41	41,3	41,3	105	105
<b>B<sub>12</sub></b>	µg	0,7	0,5	0,76	0,32	0,32	0,6	1,1 [0,9]	0,5	0,6	0,50	0,8	0,8
<b>Pantothensyre</b>	mg	1,3	1,3	1,1	0,8	0,8	0,79	1,6 [1,53]	0,83	1,0	0,95	1,5	1,5
<b>Biotin</b>	µg	9,6	9,6	6,9	6,0	6,0	6,0	12 [10]	5,0	6,0	6,4	16	16
<b>E</b>	mg α-TE	3,0	3,0	4,0	1,9	1,9	1,9	3,7 [5,21]	2,5	2,3	2,45	6,0	6,0
<b>Mineraler</b>													
<b>Salt</b>	g	0,24	0,21	0,24	0,23	0,22	0,28	0,1 [0,08]	0,15	0,02	0,25	0,18	0,18
<b>Na</b>	mg	96	83	96,1	90	89	105	40 [31,5]	60	8,55	102/101*	70	70
<b>K</b>	mg	91	91	86,4	87	86	130	60 [52,9]	83	178	155	80	80
<b>Cl</b>	mg	236	229	199	159	159	201	105 [98,3]	208 (218)	9,69	211/222*	535	535
<b>Ca</b>	mg	174	174	180	91	91	108	350	216	25	125	223	223
<b>P</b>	mg	174 (165)	174	147	78	77	108	300 [279]	165 (168)	12	77,2/77,0*	197	197
<b>Mg</b>	mg	33	33	18	23	24	34	55 [54,1]	31	1,64	17,5	90	90
<b>Fe</b>	mg	3,8	3,8	3,3	2,4	2,4	2,4	2,1 [2,21]	1,6	2,5	2,07	3,0	3,0
<b>Zn</b>	mg	2,9	2,9	2,2	1,8	1,8	1,5	2,4 [2,58]	1,8	1,8	1,43	3,5	3,5
<b>Cu</b>	mg	0,43	0,43	0,4	0,27	0,27	0,27	0,35	0,15	0,34	0,20	0,37	0,37
<b>Mn</b>	mg	0,8	0,8	0,7	0,5	0,5	0,2	0,63 [0,64]	0,34	0,15	0,15	0,71	0,71
<b>F</b>	mg	0,2	0,2	0,2	0,15	0,15	0,15	0,19	0,18	0,17	0,17	-	-
<b>I</b>	µg	32	32	35	20	20	20	46 [49,9]	25	24,9	18,7	46	46
<b>Se</b>	µg	14	14	19	8,6	8,6	8,5	14 [15]	9,0	8,7	8,75	23	23
<b>Cr</b>	µg	16	16	14	10 (15)	10 (15)	7,9	13 [15,4]	4,2	7,9	4,38	11	11
<b>Mo</b>	µg	24	24	21,1	15	15	15	20 [22,8]	7,0	9,8	15,8	20	20
<b>Andet</b>													
<b>L-carnitin</b>	mg	-	-	-	-	-	2,19	-	-	-	-	-	-
<b>Cholin</b>	mg	88	88	64,7	55	55	55,1	110 [99,4]	11 (10)	68,8	50,0	100	100
<b>Taurin</b>	mg	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>pH</b>	-	6,5 (6,6)	6,6	6,6	6,7 (6,6)	6,7	4,2	6,6	6,9	2,9	7,4	7,0	7,0
<b>Vand</b>	g	64	63	71	78 (77)	76	77	63	77 (76)	76	78	48	48
<b>Osmolaritet</b>	mOsmol/l	790 (730)	790	730	455 (450)	455 (475)	740	570	440 (410)	750	618/617*	395	435

( ) Kun Chokolade varianterne

[ ] Hot tropisk ingefærsmag, Cool rød frugtsmag og Neutral

\*Mango-passionsfrugt

OBS: Næringsindholdet i Nutridrink ernæringsdrikke kan variere marginalt mellem smagsvarianter. For præcise værdier se datablad på nutricia.dk

## RÅDGIVNING OM ERNÆRINGSDRIKKE PÅ TELEFON



Få råd og vejledning af vores kliniske ernæringsrådgiver, klinisk diætist og cand. scient. i klinisk ernæring.

Telefon **7021 0709 (tast 2)** eller  
e-mail [diatist@danone.com](mailto:diatist@danone.com)

Nutridrink er fødevarer til særlige medicinske formål til ernæringsmæssig behandling af sygdomsrelateret underernæring og skal anvendes i samråd med læge.