

NUTRICIA
Fortini

RECEPTBOK

Fortini Compact Multi Fibre

Den här receptboken är avsedd för dig som fått Fortini Compact Multi Fibre ordinerat av läkare eller dietist.



VAD ÄR FORTINI COMPACT MULTI FIBRE?

Fortini Compact Multi Fibre är näringsdrycker för barn mellan 1–12 år och används för att öka energi- och näringsintaget vid sjukdomsrelaterad undernäring och hämmad tillväxt.



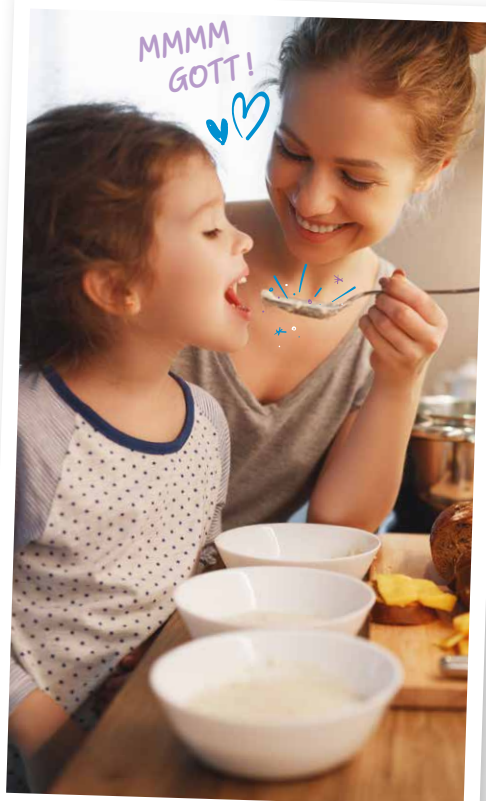
VARFÖR ÄR NÄRING SÅ VIKTIGT?

Näring spelar en viktig roll för barns tillväxt och utveckling, både idag och för framtiden. Det är därför viktigt att barn får i sig alla nödvändiga näringsämnen under sina tillväxtår.

TIPS & RÅD VID ANVÄNDNING AV FORTINI COMPACT MULTI FIBRE

Fortini Compact Multi Fibre kan förvaras i rumstemperatur, men många föredrar att dricka den väl kyld.

Skaka alltid flaskan väl före servering, håll gärna upp i ett fint mindre glas.



Fortini är livsmedel för speciella medicinska ändamål och används på inrådan av hälso- & sjukvårdspersonal.

LAGA MAT MED FORTINI COMPACT MULTI FIBRE

Ibland kan det vara svårt för ett barn att dricka upp den rekommenderade mängden näringsdryck. Den här receptboken innehåller 9 olika recept för att enkelt inkludera Fortini Compact Multi Fibre i olika mellanmål och måltider, för mumsig variation i vardagen.

VÅRA RECEPT

I den här receptboken hittar du för variation i dagens olika måltider:
Frukost – Lyxiga mellanmål – Lunch

Varje recept är lätt att tillaga och har testats av en dietist.





Att komma ihåg...

Varje recept innehåller 1 flaska Fortini Compact Multi Fibre på 125 ml

ANVÄNDNING



Fortini Compact Multi Fibre ska helst inte värmas upp till kokpunkt, detta då näringsvärdet kan minskas något.

ALLERGIER



Kontrollera alltid etiketten på ingredienserna du använder i recepten. Vid allergier, fråga din läkare eller dietist om råd.

HÅLLBARHET



Öppnad flaska kan förvaras i kylan i 24 timmar och 1 timme i rumstemperatur.

MÄNGD



Ett barns aptit beror på ålder, längd, humör, etc...
Om du upplever att mängden näringsdryck i recepten inte passar ditt barn, tveka inte att fråga din läkare eller dietist om råd.



Följ alltid mängden Fortini Compact Multi Fibre som rekommenderats av ditt barns läkare eller dietist.

VÅRA RECEPT FÖR DAGENS MÅLTIDER:

Frukost



Havregrynsgröt med banan	9
Havregrynsgröt med jordgubbar	10
Jordgubb-citron smoothie	11
Tropisk smoothie	12

Lyxiga Mellanmål



Varm choklad	14
Chokladmousse	15
Pannkakor	16

Lunch



Makaroner med skinka och ost	18
Ägggröra med tomat och skinka	19



SIDAN 9



SIDAN 10



SIDAN 11



SIDAN 12



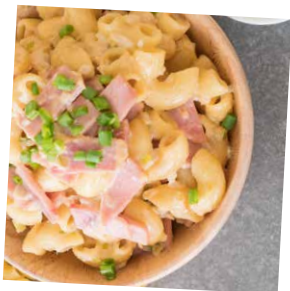
SIDAN 14



SIDAN 15



SIDAN 16



SIDAN 18



SIDAN 19

VÅRA RECEPT

Frukost



HAVREGRYNSGRÖT MED BANAN



5 minuter



Svårighetsgrad



1 Portion

INGREDIENSER

- 1 flaska (125 ml) Fortini Compact Multi Fibre Neutral
- 20 g havregryn
- 1/2 banan, mosas med gaffel

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda havregryn och Fortini Compact Multi Fibre i en liten kastrull.
2. Värm på låg värme i ca 1 minut, utan att koka upp.
3. Rör hela tiden tills gröten tjocknar.
4. Häll upp i en skål och blanda i den mosade bananen.



Näringsvärden

380
kcal

KCAL

10,1 g

PROTEIN

14,4 g

FETT

51,2 g

KOLHYDRATER

4,6 g

FIBER

Dessa näringsvärden är endast för information och kan variera om ingredienserna som används skiljer sig från de som anges i receptet.

HAVREGRYNSGRÖT MED JORDGUBB



5 minuter



Svårighetsgrad



1 Portion



INGREDIENSER



- 1 flaska (125 ml) Fortini Compact Multi Fibre Jordgubb
- 20 g havregryn
- 6 st jordgubbar i bitar (70 g)

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda havregryn och Fortini Compact Multi Fibre i en liten kastrull.
2. Värm upp på låg värme, utan att koka.
3. Rör hela tiden tills gröten tjocknar
4. Häll upp i en skål och toppa med jordgubbar.



Näringsvärden

395
kcal

KCAL

10,9 g

PROTEIN

15,3 g

FETT

50,9 g

KOLHYDRATER

6 g

FIBER

Dessa näringsvärden är endast för information och kan variera om ingredienserna som används skiljer sig från de som anges i receptet.

JORDGUBB-CITRON SMOOTHIE



5 minuter



Svårighetsgrad



1 Portion



INGREDIENSER

- 1 flaska (125 ml) Fortini Compact Multi Fibre Jordgubb
- 1,5 dl jordgubbar
- 2 msk citronsaft
- 1/2 dl yoghurt 10%

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda alla ingredienser i en mixer till en slät smoothie.
2. Färdig att servera!

Önskas en mindre syrlig smoothie?
Halvera mängden citronsaft.

Näringsvärden

404
kcal

KCAL

9,9 g

PROTEIN

18,9 g

FETT

46,1 g

KOLHYDRATER

4,3 g

FIBER

Dessa näringsvärden är endast för information och kan variera om ingredienserna som används skiljer sig från de som anges i receptet.

TROPISK SMOOTHIE



5 minuter



Svårighetsgrad



1 Portion



INGREDIENSER

- 1 flaska Fortini Compact Multi Fibre Neutral
- 2 dl mango
- 1 msk passionsfrukt
- 1/2 msk ananasjuice
- 2 msk limejuice
- 1 dl kokosmjölk

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda alla ingredienser i en mixer till en slät smoothie.
2. Färdig att servera.

Näringsvärden

613
kcal

KCAL

10,8 g

PROTEIN

32,4 g

FETT

67,2 g

KOLHYDRATER

8,1 g

FIBER

Dessa näringsvärden är endast för information och kan variera om ingredienserna som används skiljer sig från de som anges i receptet.

VÅRA RECEPT

Lyxiga Mellanmål



VARM CHOKLAD



5 minuter



Svårighetsgrad



1 Portion



INGREDIENSER



- 1 flaska (125 ml) Fortini Compact Multi Fibre Choklad-kola
- 10 g mörk choklad

Valfritt: 4-5 mini marshmallows

GÖR SÅ HÄR

1. Smält chokladen i en kastrull.
2. Tillsätt Fortini Compact Multi Fibre.
3. Värm upp på låg värme, utan att koka.
4. Häll upp i en kopp.

Toppa med marshmallows om du vill!



Näringsvärden

351
kcal

KCAL

7,6 g

PROTEIN

16,4 g

FETT

41,2 g

KOLHYDRATER

4,2 g

FIBER

Dessa näringsvärden är endast för information och kan variera om ingredienserna som används skiljer sig från de som anges i receptet.

CHOKLADMOSSE



35 minuter



Svårighetsgrad



2 Portioner



Gott att servera med lite hallon och vispgräde till!



INGREDIENSER

- 1 flaska (125 ml) Fortini Compact Multi Fibre Choklad-kola
- 1 påse (ca 50 g) Ekströms Chokladmousse med krisp
- Hallon (eller andra bär) till servering

GÖR SÅ HÄR

1. Vispa ned påsens innehåll i 1 dl kylskåpskall Fortini Compact Multi Fibre (gärna i en hög, smal skål).
2. Låt stå i 2 minuter och vispa sedan med elvisp i 1-3 minuter.
3. Fördela i portionsskålar.
4. Servera direkt eller låt stå i kylskåp 20-30 minuter.

Näringsvärden för 2 portioner

333 kcal

KCAL

8,2 g

PROTEIN

14,3 g

FETT

41,5 g

KOLHYDRATER

2,4 g

FIBER

Dessa näringsvärden är endast för information och kan variera om ingredienserna som används skiljer sig från de som anges i receptet.

PANNKAKOR



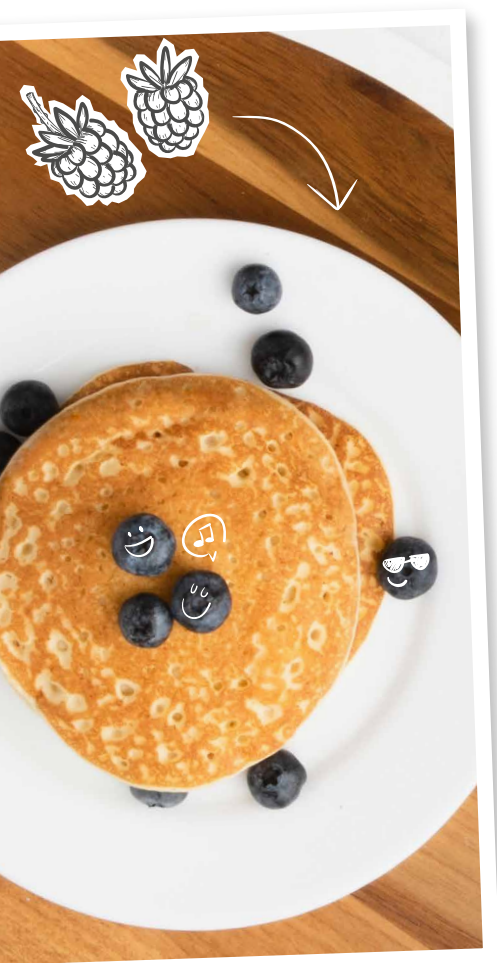
10 minuter



Svårighetsgrad



2 Pannkakor



INGREDIENSER

- 1 flaska (125 ml) Fortini Compact Multi Fibre Neutral
- 1/3 dl mjöl (20 g)
- 1 ägg
- 1 tsk smör
- 20 g valfri frukt eller bär

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda mjöl, Fortini Compact Multi Fibre och ägg i en bunke och rör till en slät smet.
2. Smält en klick smör i stekpanna (gärna en något mindre stekpanna) och grädda pannkakorna gyllenbruna på medelhög värme.
3. Toppa pannkakorna med frukt eller bär.



Näringsvärden

464
kcal

KCAL

16,8 g

PROTEIN

23,4 g

FETT

44,6 g

KOLHYDRATER

4,1 g

FIBER

Dessa näringsvärden är endast för information och kan variera om ingredienserna som används skiljer sig från de som anges i receptet.

VÅRA RECEPT

Lunch!



MAKARONER MED SKINKA OCH OST

 25 minuter  Svårighetsgrad  1 Portion



INGREDIENSER

- 1 flaska (125 ml) Fortini Compact Multi Fibre Neutral
- 65 g makaroner
- 30 g riven ost
- 50 g kokt skinka i tärningar
- Salt och peppar

GÖR SÅ HÄR

1. Koka pastan enligt instruktion på förpackningen.
2. När pastan kokat klart, häll av pastavattnet och tillsätt skinkan och Fortini Compact Multi Fibre.
3. Krydda med salt och peppar.
4. Tillsätt ost under omrörning, därefter redo att servera!



Näringsvärden

697 kcal KCAL	25,3g PROTEIN	27,2g FETT	79,2g KOLHYDRATER	4,3g FIBER
---------------------	------------------	---------------	----------------------	---------------

Dessa näringsvärden är endast för information och kan variera om ingredienserna som används skiljer sig från de som anges i receptet.

ÄGGRÖRA MED TOMAT OCH SKINKA



10 minuter



Svårighetsgrad



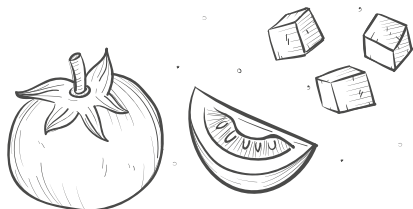
1 Portion

INGREDIENSER

- 1 flaska (125 ml) Fortini Compact Multi Fibre Neutral
- 1 ägg
- 25 g kokt skinka
- 1/3 tomat
- 5 g smör

GÖR SÅ HÄR

1. Smält smöret i en kastrull.
2. Knäck ägget i en skål, tillsätt Fortini Compact Multi Fibre, det smälta smöret, skink- och tomatbitarna och blanda allt.
3. Häll blandningen i en stekpanna på låg värme. Rör om tills önskad konsistens nåtts.
4. Servera i en djup tallrik.



Näringsvärden

450
kcal

KCAL

18,7 g

PROTEIN

24,6 g

FETT

36,6 g

KOLHYDRATER

3,2 g

FIBER

Dessa näringsvärden är endast för information och kan variera om ingredienserna som används skiljer sig från de som anges i receptet.

NUTRICIA



Vill du ha fler tips med Fortini?

 Följ oss gärna på Instagram under @NutriciaSverige

 www.nutricia.se

Fortini Compact Multi Fibre är livsmedel för speciella medicinska ändamål vid sjukdomsrelaterad undernäring och tillväxthämning för barn mellan 1-12 år. Används på inrådan av hälso- och sjukvårdspersonal.