

# FÖRSTA MÅLTIDERNA

RECEPT FÖR BEBISEN

+ RECEPT MED ANAMIX JUNIOR

FRÅN 6 MÅNADER

Nutricias produkter är livsmedel för speciella medicinska ändamål och skall användas under inrådan av läkare eller dietist.



**NUTRICIA**  
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

## RECEPT FÖR BEBISEN

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| Smakpalett                                          | 4  |
| Spagetti Bolognese på jackfruit                     | 5  |
| Risotto med sötpotatis                              | 6  |
| Pasta med purjo- och morotssås                      | 7  |
| Mild tomatsås med figurpasta                        | 8  |
| Makaroni och zucchinipesto med greppvänlig broccoli | 9  |
| Purjo och blomkålssoppa med figurpasta              | 10 |
| Greppvänlig våffla                                  | 11 |
| Babytapas                                           | 12 |
| Baka lågproteinbröd                                 | 13 |
| Rismellis                                           | 14 |
| Mellisglass                                         | 16 |
| Glassknappar                                        | 17 |
| Grötpinnar med banan och jordgubb                   | 18 |
| Fruktbowl                                           | 19 |
| Grötplättar                                         | 20 |

## RECEPT MED ANAMIX JUNIOR

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Proteinboostad kokosyoghurt | 22 |
| Pop-up fruktis              | 23 |
| Mandarinsmoothie            | 24 |
| Chokladmjölk                | 25 |
| Mangolassi                  | 26 |
| Jordgubbsmilkshake          | 27 |
| Blåbärsslush med kardemumma | 28 |
| Färgglada glasspinnar       | 29 |
| Muffins                     | 30 |
| Boostat potatismos          | 31 |

## FÖRSTA MÅLTIDERNÄ FÖR BEBISEN

Forskning visar att barn med PKU kommer i gång med mat senare än andra barn, kanske delvis för att man som förälder kan känna sig lite rådvill – vad kan jag ge? Vad är tillräckligt proteinlåg? Kommer min bebis gilla det? Men att starta med mat behöver inte vara krångligt! Från det att din bebis är fyra månader kan du ge pyttesmå smakprov, små smaksensationer av olika frukter och grönsaker.

Från det att din bebis är sex månader är det dags att öka mängden så att de till slut motsvarar hela mål. Ditt barns dietist kommer vägleda dig när det kommer till mängden protein/FA som är lämplig för just ditt barn.

I den här broschyren får du tips om vad du kan börja med och även vad du kan äta tillsammans med din bebis. För kom ihåg: du är din bebis bästa förebild! Även om ni inte äter exakt samma sak; dela måltiden och visa hur du gör. Att äta är en konst som bebiserna behöver hjälp på traven för att bemästra.

*Nu startar matresan!*

I början kan det se ut som att bebiserna "spottar ut" maten, men det har sin alldeles naturliga förklaring: bebiserna är van vid att suga mjölk och röra tungan ut och in, vilket leder till att maten åker ut ur munnen i början. Bibisen behöver tid för att lära sig att föra maten bakåt i stället, ner i magen.

## SMAKPALETT

Få råvaror är lika färgglada och fina som frukt och grönt. Som bonus är det ofta mat med lågt proteininnehåll. Superenkelt att koka och mixa till puréer att fresta bebisen med.

### På bilden

- zucchini
- röd paprika
- morot
- lingon
- palsternacka

### Gör så här

1. Skölj eller skala den rotfrukt eller grönsak du valt. Koka mjuk i osaltat vatten.
2. Håll av vattnet och mixa till slät puré, eller grövre om din bebis verkar vara redo för det. Tillsätt en skvätt rapsolja (ungefär 1 tsk per 200 g puré brukar vara lagom).
3. Om det här med mat är helt nytt för din bebis kan du gärna spåda puréerna med lite av den modersmjölksersättning bebisen är van vid, så blir övergången mindre skarp. Eller så har du en nyfiken bebis som är med på det nya direkt – prova dig fram!
4. Frys in det som inte går åt och servera en annan dag.



Råvarorna på bilden innehåller mellan 0,5 och 0,7 g protein per 100 g, förutom palsternackan som innehåller 1,7 g per 100 g.

### Tips!

Gör storkok och frys in i isfackslådor i rostfritt stål eller livsmedelssäkert material. Då är det enkelt att ta upp så mycket som bebisen vill ha till varje måltid och tina.



## SPAGETTI BOLOGNESE PÅ JACKFRUIT

Jackfruit är en spännande ingrediens som säljs konserverad i välsorterade livsmedelsbutiker. Här hackar vi den i mindre bitar och låter den ersätta köttfärs i en bolognese, tillsammans med en smakrik soffritto.

### Ingredienser 6,5 dl

- 60 g lök
- 1 vitlöksklyfta
- 60 g morot
- 60 g stjälkselleri
- oliv- eller rapsolja att steka i
- 100 g konserverad, avrunnen jackfruit
- 1 dl krossad tomat
- 2,5 dl vatten
- oregano, torkad eller färsk
- peppar
- 1 tsk kinesisk sojasås (kan uteslutas)
- Loprofin-spaghetti efter aptit till serveringen



### Gör så här

1. Hacka lök och vitlök fint. Skölj och tärna morot och selleri. Stek mjuka i olja i en gryta eller kastrull, gärna minst 10–15 minuter så att smakerna hinner utvecklas.
2. Skär den avrunna jackfrukten i tärningar och tillsätt tillsammans med krossad tomat och det mesta av vattnet. Låt puttra med lock på glänt i 5–10 minuter.
3. Smaka av med oregano (torkad eller färsk) och peppar och blanda ner lite kinesisk sojasås för mer bologneselik färg. Den innehåller lite salt, men inte så stora mängder att det är ett hinder för en bebis.
4. Kör ner stavmixern några tag, så att såsen får den konsistens du önskar.
5. Servera med Loprofinpasta, t ex klippt spaghetti.

### HELA SATSEN GER

3,5 G PROTEIN

140 MG FA\*

### 100 G PASTASÅS GER

0,55 G PROTEIN

22 MG FA\*

\*Exakt innehåll varierar beroende på val av produkter.



## RISOTTO MED SÖTPOTATIS

Kokt sötpotatis får en krämig konsistens som passar perfekt i en risotto. Gör dubbel sats när du ändå är i farten så är morgondagens lunch eller middag också fixad.

### Ingredienser 2-3 port

- 70 g sötpotatis
- 1 liten vitlöksklyfta
- rapsolja att steka i
- 70 g Loprofinis (torrvikt)
- 2 tsk aioli
- oregano, torkad eller färsk

### Gör så här

1. Skala och tärna sötpotatisen smått.
2. Koka upp vatten och tillsätt sötpotatisstärningarna. Låt koka ett par minuter och häll sedan ner riset. Låt allt koka tillsammans i åtta minuter. Häll av vattnet.
3. Hacka vitlöksklyftan fint. Hetta upp olja i kastrullen och stek vitlöken mjuk, utan att den tar färg. Tillsätt ris- och sötpotatisblandningen och vänd runt. Häll i lite mer olja om det börjar se torrt ut.
4. Rör alltsammans så att sötpotatisen krämar ihop sig lite med riset. Späd med någon matsked vatten eller saltfri buljong, och klicka i aioli. Smula över lite oregano och servera!

#### HELA SATSEN GER

1,6 G PROTEIN

60 MG FA\*

#### 100 G RISOTTO GER

0,65 G PROTEIN

26MG FA\*

\*Exakt innehåll varierar beroende på val av produkter.

## PASTA MED PURJO- OCH MOROTSSÅS

Morot och purjo blir en spännande smakkombination: sötman i moroten kan hjälpa bebisen att tolerera den lite skarpare smaken i purjon.

### Ingredienser 4 dl

- 100 g purjolök
- 100 g morot
- 1 vitlöksklyfta
- rapsolja
- 1,5 dl Loprofin Drink LQ
- Peppar efter smak
- Basilika, torkad eller färsk



### Servera till

- Loprofinpasta, t ex makaroner



### Gör så här

1. Strimla purjolöken fint och riv moroten grovt. Hacka vitlöken.
2. Fräs allt försiktigt i olja i en kastrull i några minuter. Purjolöken ska bli mjuk men inte ta färg.
3. Tillsätt Loprofin Drink LQ och låt puttra ihop under lock på glänt.
4. Mixa ihop till önskad konsistens - antingen helt slät eller lite grövre.
5. Smaka av med lite peppar och ev någon annan krydda du och din bebis gillar - kanske basilika?
6. Servera med nykokt Loprofinpasta. Frys in det som inte går åt i portionsförpackningar så är det enkelt att ta fram nästa gång din bebis är sugen på morots- och purjopasta.

### Kladd lönar sig!

När bebisar lär sig äta blir det lätt kladdigt, men försök att stå ut - kladd lönar sig! Chansen ökar att barnet vågar smaka mat som det haft på sina händer.

#### HELA SATSEN GER

3 G PROTEIN

120 MG FA\*

#### 100 G PASTASÅS GER

0,9 G PROTEIN

36 MG FA\*

\*Exakt innehåll varierar beroende på val av produkter.

## MILD TOMATSÅS MED FIGURPASTA

Många barn uppskattar mat som drar åt det rödaktiga hållet.  
Kanske gäller det din bebis också?

### Ingredienser ca 3,5 dl sås

- 30 g lök
- 1 vitlök
- 100 g röd paprika
- oliv- eller rapsolja
- 100 g krossad tomat
- 1 dl Loprofin Drink LQ
- oregano eller timjan, torkad eller färsk
- 1 msk aioli

### Servera till

- Loprofinpasta, t ex figurpasta



### Gör så här

1. Hacka lök och vitlök fint. Tärna paprikan.
2. Stek allt försiktigt i en kastrull eller gryta, så att det blir mjukt och glansigt men utan att ta färg. Var gärna generös med oljan eftersom den framhäver smakerna.
3. Tillsätt den krossade tomaten och låt puttra ihop under lock på glänt. Späd successivt med Loprofin Drink LQ så att det inte kokar torrt.
4. Mixa slät, enklast med stavmixer.
5. Smaka av med oregano och aioli och servera med Loprofin figurpasta och plockvänliga kokta grönsaker.



### HELA SATSEN GER

2,3 G PROTEIN

92 MG FA\*

### 100 G PASTASÅS GER

0,7 G PROTEIN

30 MG FA\*

## MAKARONI OCH ZUCCHINIPESTO MED GREPPVÄNLIG BROCCOLI

I takt med att bebisens väger är det vanligt att intresset för att styra ätandet själv vaknar.  
Att få suga på ett litet broccoliträd eller plocka med smakrika pesto-makaroner kan vara en riktigt härlig upplevelse. Peston kan också användas som pålägg på smörgås.

### Ingredienser Pesto

- 200 g zucchini
- oliv- eller rapsolja att steka i
- 1 vitlöksklyfta
- en kruka färsk persilja (ca 25 g)
- en kruka färsk basilika (ca 25 g)
- 0,5 dl olivolja
- lite lökpulver
- peppar
- ev en skvätt citronjuice

### Servera till

- Loprofinpasta efter aptit
- 15 g broccoli
- 1 msk majskorn

Om ditt barn behöver mindre mängd protein, byt ut broccoli och majs mot paprika, och gurka.

### Gör så här

1. Skär zucchini i skivor och stek mjuk i olja i en stekpanna, cirka fem minuter. Hacka vitlöksklyftan och tillsätt och stek lite till. På det här sättet vattnas zucchini ur lite och får en mildare smak som passar peston.
2. Mixa zucchini med persilja och basilika till en jämn konsistens, enklast med stavmixer. Späd med olivoljan och smaka av med lite lökpulver, peppar och citronjuice.
3. Koka Loprofinpasta enligt anvisningar på paketet, men utan salt. Passa på att koka broccolirädis samtidigt, i samma vatten.

### Tips!

Peston går bra att frysa i små portioner och ta upp när det är dags för mat.



### 15 G BROCCOLI, 1 MSK MAJS, 1 MSK PESTO OCH EN PORTION LOPROFINPASTA GER

1,25 G PROTEIN

50 MG FA\*

### HELA SATSEN PESTO GER

2,8 G PROTEIN

110 MG FA\*

### 100 G PESTO GER

0,9 G PROTEIN

35 MG FA\*

\*Exakt innehåll varierar beroende på val av produkter.

\*Exakt innehåll varierar beroende på val av produkter.

## PURJO OCH BLOMKÅLSSOPPA MED FIGURPASTA

Här är en krämig soppa som du gärna kan dela med din bebis.  
Blir det en liten skvätt över passar det bra som pastasås till bebisen en annan dag.

### Ingredienser 4 dl soppa

- 50 g purjolök
- 50 g blomkål
- 100 g zucchini
- rapsolja att steka i
- 2 dl vatten
- lite citronjuice att smaka av med
- Loprofinpasta att toppa med



### Gör så här

1. Strimla purjolöken fint och skär blomkål och zucchini i små bitar.
2. Hetta upp olja i en kastrull och fräs purjolöken så att den mjuknar, utan att ta färg. Tillsätt blomkål, zucchini och vatten och låt koka i ca 10 minuter eller tills blomkålen är ordentligt mjuk.
3. Mixa soppan slät, enklast med stavmixer. Smaka av med en skvätt citron och servera med något att toppa med, exempelvis kokt pasta. Om du också vill ha soppa: krydda upp din portion med salt och peppar och toppa med något du gillar.

### Tips!

Variera soppan med en touch av gul currykrydda. 1–2 kryddmått är lagom för den här satsen. Tillsätt under tiden du fräser grönsakerna, strax innan vattnet hälls på.

#### HELA SATSEN GER

2,5 G PROTEIN

100 MG FA\*

#### 1 DL SOPPA GER

0,5 G PROTEIN

25 MG FA\*

## GREPPVÄNLIG VÅFFLA

Perfekt att skära i bitar och låta bebisen plocka med! Om du vill kan du riva ner lite morot eller potatis för en matigare våffla.

### Ingredienser ca 5 våfflor

- 55 g Loprofin Mix
- 55 g majsstärkelse
- 40 g rapsolja eller flytande margarin
- 0,5 tsk FiberHusk
- 0,75 tsk bakpulver
- 2 dl Loprofin Drink LQ
- 0,5 dl vatten (gärna kolsyrat men inget måste)

### Förslag på topping

Alpro kokosyoghurt + äppel- och jordgubbskompott

### Gör så här

1. Blanda de torra ingredienserna. Tillsätt fett och vätska och vispa ihop till en jämn smet.
2. Hetta upp ett våffeljärn (klassiskt eller som här, belgiskt). Smörj det med fett och häll i ca 0,75 dl smet per våffla. Grädda.
3. Servera med proteinlåg topping. Frys in de våfflor som inte går åt. Lätta att ta fram och värma i våffeljärnet igen när andan faller på.



#### HELA SATSEN EXKL TOPPING GER

1 G PROTEIN

40 MG FA\*

#### EN VÅFFLA GER (RÄKNAT PÅ 1/5 AV SMETEN)

0,2 G PROTEIN

8 MG FA\*

\*Exakt innehåll varierar beroende på val av produkter.

\*Exakt innehåll varierar beroende på val av produkter.

## BABY-TAPAS

Låt gärna din bebis testa många olika smaker, som här – baby-tapas! En blandning av milda och starkare smaker. Perfekt mat för att stimulera till plock på egen hand i takt med att bebisen mognar motoriskt och lär sig hantera annat i munnen än puré.

*Pimento de padron är som regel milda, men enstaka kan vara åt det starkare hållet – därför är det bra att ta ett smakprov av bebisen för att dubbelkolla att hen inte råkat få en stark. Eller så visar det sig att din bebis gillar stark mat – det förekommer också!*

### På tallriken ligger

- 25 g kokt potatis
- 15 g tomat
- 10 g oliver – *obs! urkärnade, skurna*
- olivolja
- en pimento de padron (alt paprika)
- en klick äggfri aioli
- en bit lågproteinbröd med 1 tsk tapenade  
*se recept på nästa sida*

### Gör så här

1. Koka potatisen och skiva eller mosa den.
2. Skiva tomat och oliver.
3. Hetta upp en stekpanna och stek pimento de padron i olivolja så att skalet mjuknar. Om du också äter kan du ha lite flingsalt på dina för att höja smaken ytterligare.



#### HELA MÅLTIDEN GER

1 G PROTEIN

40 MG FA\*

\*Exakt innehåll varierar beroende på val av produkter.

## BAKA LÅGPROTEINBRÖD

### Ingredienser

- 25 g jäst
- 200 ml Loprofin Drink LQ
- 2 msk raps- eller olivolja
- 1 tsk salt
- 1 tsk socker
- 10 g fiberhusk
- 250 g Loprofin Mix



### Gör så här

1. Smula jätten i en bunke.
2. Värm Loprofin Drink LQ och oljan till fingervarmt (37°), häll över jätten och rör om så att den löser sig.
3. Tillsätt salt, socker och fiberhusk – rör lite till och låt stå 10 minuter.
4. Häll i Loprofin Mix, lite i taget, och arbeta ihop till en smidig deg. Låt jäsa i 30–40 minuter.
5. Pudra lite mer Mix på ett bakkbord och stjälp upp degen och forma till en limpa. Lägg det i en smord avlång form och låt jäsa ca 30 minuter till.
6. Värm ugnen till 175° och grädda limpan i nedre delen i ca en halvtimme tills brödet blivit gyllenbrunt och känns genomgräddat. Skiva upp när det svalnat och frys in det som inte går åt.

### Tapenade med soltorkade tomater

Mixa 100 g gröna, urkärnade oliver med 80 g avrunna soltorkade tomater. Tillsätta ca 1 dl olivolja, lite i taget, till önskad konsistens. Smaka av med vitlök. Förvara i glasburk med lock i kylan.

#### HELA BRÖDET GER

1,5 G PROTEIN

40 MG FA\*

\*Exakt innehåll varierar beroende på val av produkter.

#### TAPENADEN (CA 250 G) GER TOTALT

5 G PROTEIN

200 MG FA\*

#### 1 TSK TAPENADE GER

0,1 G PROTEIN

4 MG FA\*

## RISMELLIS MED ÄPPEL- OCH JORDGUBBSKOMPOTT

Överblivet Loprofinris passar prima för att förstärka ett fruktigt mellis.  
Här är ett exempel på en hemlagad variant och en baserat på köpt barnmatspuré.

### Ingredienser

- 100 g äpple (skalad och urkärnad vikt)
- 200 g jordgubbar (smidigt med frysta jordgubbstärningar)
- 2–3 msk vatten
- ev en skvätt limejuice
- 50 g Alpro kokosyoghurt
- 25 g kokt Loprofinris

### Gör så här

1. Skala och tärna äpplet. Lägg tillsammans med tärnade jordgubbar i en kastrull.
2. Tillsätt vatten och låt koka upp. Koka på svag värme några minuter tills äppelbitarna mjuknat. Mixa eller mosa kompotten slät och smaka eventuellt av med lite limejuice.
3. Blanda ihop Alpro kokosyoghurt och kokt Loprofinris. Servera med äppel- och jordgubbskompotten. Spara det som inte går åt i en burk i kylan och servera närmaste dagarna, t ex som en klick på gröten eller till väffarna.

### Rismellis på köpt fruktpuré

Köp barnmats-fruktpuré på burk, gärna en med innehåll på 0,3–0,4 g protein per 100 g (eller vad ditt barns dietist föreslår). Väg upp 75 g fruktpuré i en skål eller burk. Blanda ner 25 g kokt Loprofinris och servera! Om du vill kan du smaksätta extra med en liten dutt kanel eller kardemumma.



#### Konsten att läsa näringsdeklarationer

Du kan se en varas proteininnehåll per 100 gram på näringsdeklarationen som alltid ska finnas med på förpackningen. Proteininnehållet i köpt fruktpuré brukar variera mellan 0,3 och 0,7 g protein per 100 gram beroende på vilka frukter och bär som ingår.



#### KOKOSRISET GER

0,4 G PROTEIN

20 MG FA\*

#### 1 DL KOMPOTT GER

0,3 G PROTEIN

13 MG FA\*

\*Exakt innehåll varierar beroende på val av produkter.



### Kladd Lönar sig!

Försök att inte vara så snabb att torka bort mat som hamnar utanför munnen. Det är bra för bebisens ätutveckling att få chansen att försöka komma åt mat i mungiporna och på läpparna.

## MELLISGLASS

Trolla enkelt grötpulver till glass! Toppen för bebisen att få prova både en annan konsistens och temperatur än hen är van vid. Extra bra om det är tänder på gång och tandköttet kliar! Morot och äpple blir en fin kombination som ger såväl färg som sötma, men det går att byta ut mot annat t ex päron, mandarin, jordgubb, hallon och/eller sötpotatis också.



### Snabbmellis

Du kan också ta en deciliter fruktpuré (köpt eller hemlagad) och röra ner 20 g LP-Fruity. Det blir ett lite matigare mellis med mer näring i. Protein och Fa-innehåll landar då på ca 1 g protein och 40 mg Fa, beroende på exakta ingredienser. (Proteinmängden framgår på barnmatsburkens innehållsdeklaration.)

### Ingredienser 2-3 glassar

- 50 g morot
- 100 g äpple
- 100 dl vatten
- 50 g LP-Fruity-pulver
- ev lite krydda, t ex en nypa kardemumma eller kanel

### Gör så här

1. Tärna moroten och koka mjuk i vatten. Håll av vattnet. Skala och tärna äpplet
2. Mixa morots- och äppeltärningarna släta tillsammans med 1 dl vatten.
3. Blanda ner grötpulvret och rör så att det inte bildas klumpar. Smaka eventuellt av med en nypa kardemumma eller kanel.
4. Fyll i lämpliga glassformar och frys in ett par timmar tills glassarna stelnat ordentligt. Servera!

*Ingen tid att  
vänta på frysen?*  
Servera som det är!  
Det blir ett litet krämigt  
mos, perfekt för  
en bebismun.

#### RECEPTET GER

1,3 G PROTEIN

50 MG FA\*

#### EN GLASS (1/3 AV SATSEN) GER

0,4 G PROTEIN

17 MG FA\*

## GLASSKNAPPAR

En variant till styckesglass är de här glassknapparna, perfekta för bebisen att öva pincettgreppet på. Extra snyggt blir det att köra tre olika satser med olika färger, t ex paprikagrön, morotsfärgad och lingonröd. Som bonus får bebisen öva på fler smaker än sött. Om det visar sig att bebisen och du gillar konceptet glassknappar kan du göra större sats nästa gång. De håller ju länge i frysen.

### Röda Lingonknappar

- 100 g lingon
- 50 g LP-Fruity-pulver
- 0,5 dl vatten

### Gula morotsknappar

- 100 g morot
- 50 g LP-Fruity-pulver
- 0,5 dl vatten

### Gröna paprikaknappar

- 100 g paprika
- 50 g LP-Fruity-pulver
- 0,5 dl vatten



### Gör så här

1. Skär morot och paprika i mindre bitar. Koka mjuka, var för sig. Lingonen behöver inte kokas.
2. Mixa morot och vatten och blanda ner grötpulvret. Gör detsamma med paprika och lingon, var och en för sig.
3. Klicka smeten på en bakplåtspappersklädd skärbräda och ställ in i frysen. När knapparna är genomfrysade kan du lägga dem i en burk och ta fram så många som brukar gå åt till mellis.



#### EN SATS EXKL GER

1,5 G PROTEIN

60 MG FA\*

#### EN TSK (5 ML) GER

0,03 G PROTEIN

1,5 MG FA\*

\*Exakt innehåll varierar beroende på val av produkter.

\*Exakt innehåll varierar beroende på val av produkter.

## GRÖTPINNAR MED BANAN OCH JORDGUBB

Märkligt ord första gången man hör det, men du märker nog snart att det hör till basordförrådet i småbarnsvärlden. Här är vår lågproteinvariant!

### Ingredienser ca 8 st

- 70 g LP-Fruity
- 150 g Loprofin Mix
- 1 tsk FiberHusk
- 1 tsk bakpulver
- 2 msk kikärtspad (aqua faba)
- 1 msk rapsolja
- 1 dl vatten
- 50 g banan
- Ev frysta jordgubbstängingar att dekorera med

### Gör så här

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Blanda alla torra ingredienser.
3. Tillsätt kikärtspad, olja, vatten och mosad banan och rör till en smet.
4. Klicka ut smeten på bakplåtspappersklädd plåt och låt den ta formen av avlånga grötpinnar, ca åtta stycken. Tryck ner några färgglada jordgubbstängingar om du vill.
5. Grädda i ca 10 minuter i mitten av ugnen och låt svalna på plåten. Frys in grötpinnar som inte går åt direkt. Perfekt att ta med som mellis i parken eller på resa.



#### HELA RECEPTET GER

3 G PROTEIN

120 MG FA\*

#### EN GRÖTPINNE (1/8 AV SMETEN) GER

0,4 G PROTEIN

15 MG FA\*

## GRÖTPLÄTTAR

Med hjälp av fiberhusk, ett fiberrikt pulver som kan ersätta ägg, går det att göra knubbiga små frukost eller mellisplättar. Fiberhusk är bästa hjälpen i köket när du vill att något ska sitta ihop, så lägg ordet på minnet! Ofta behövs bara en liten tesked här och var, så ett paket räcker länge.

### Ingredienser 6 plättar

- 30 g LP-Fruity
- 70 g Loprofin Mix
- 0,5 tsk FiberHusk
- 0,5 tsk bakpulver
- 2 msk kikärtspad (aqua faba)
- 1 msk rapsolja
- 0,5 dl Loprofin Drink LQ
- rapsolja att steka i

### Gör så här

1. Blanda alla torra ingredienser.
2. Tillsätt kikärtspad, olja och Loprofin Drink LQ och rör till en jämn smet.
3. Hetta upp olja i en stekpanna. Klicka ut smeten och låt steka på ena sidan. Platta till lite och vänd och låt steka där också. Ca en minut på vardera sidan.
4. Servera direkt som de är eller med en klick fruktपुरé.



#### HELA RECEPTET GER

1 G PROTEIN

4 MG FA\*

#### EN PLÄTT (1/6 AV SMETEN) GER

0,17 G PROTEIN

0,7 MG FA\*

\*Exakt innehåll varierar beroende på val av produkter.

\*Exakt innehåll varierar beroende på val av produkter.

## FRUKTBOWL

Vad sägs om en skål i regnbågens alla färger (nästan i alla fall!) och med en svaltande klick kokosyoghurt som pricken över i? En riktig helgfrukost om du frågar oss!

### Ingredienser i portion

- Ca 50 g frukt och bär i olika former och färger (perfekt att ta från frysen)
- en portion gröt (40 g pulver + 100 ml vatten)
- en klick Alpro kokosyoghurt
- ev lite rostade kokosflingor

### Gör så här

1. Plocka fram frukten/bären och gör i ordning. Skär t ex i stavar och se till att frukten är väl mogen så att det inte blir för hårt för bebisen att tugga på.
2. Mät upp grötpulvret, värm vatten på spisen och håll över gröten. Blanda till en jämn konsistens.
3. Servera med frukten och bären och en klick Alpro kokosyoghurt på toppen.



### Tips!

Du kan också variera gröten på andra sätt, t ex röra ner kokt, mixad morot som ger en härlig färg och smak, och gärna toppa med lite kanel. Eller servera läckert lilablå gröt, färgad av blåbär! Om du inte är rädd om din bebis kläder vill säga.

### RECEPTET SOM PÅ BILDEN GER

1 G PROTEIN

40 MG FA\*

\*Exakt innehåll varierar beroende på val av produkter.

FRÅN 1 ÅR



## 10 RECEPT MED ANAMIX JUNIOR

Det är viktigt att testa olika konsistenser och smaker för ätutvecklingen. Även proteinsättningen kan varieras för den som har svårt att acceptera den som den är i till en början.

## PROTEINBOOSTAD KOKOSYOGHURT

Anamix Junior löser sig perfekt i Alpro kokosyoghurt! En fin allt-i-ett-frukost, kanske med en macka eller en frukt till.

### Ingredienser i portion

- 1,5 dl Alpro kokosyoghurt (eller mer beroende på aptit)
- 1 påse Anamix Junior (dvs 36 g, eller så mycket ditt barn behöver till en måltid)
- 1 tsk vaniljsocker alternativt sylt
- 2–3 tsk limejuice
- ev några bär att toppa med



1 PÅSE  
ANAMIX JUNIOR  
= 4 SKOPOR

### Gör så här

1. Rör ner Anamix Juniorpulvret i kokosyoghurten och blanda så att allt löser sig.
2. Smaka av med vaniljsocker eller sylt och en skvätt limejuice.
3. Toppa med några bär, färska eller frysta beroende på säsong.

### Bra att veta när du introducerar Anamix Junior

Pulver som innehåller aminosyror har en ganska speciell smak – men det går att vänja sig vid den. Särskilt om smaken tonas ner lite av andra, mer lockande smaker, och om man får många tillfällen att provsmaka. Döm med andra ord inte ut något direkt om barnet inte gillar smaken. Dessutom kan det hända att att din barn redan är så van vid smaken av aminosyror att det ändå går bra. Prova er fram, justera smaksättningen ihop och hitta på egna blandningar som funkar just hemma hos er. Vi håller tummarna och önskar lycka till!

### RECEPTET EXKL ANAMIX GER

1 G PROTEIN

4 MG FA\*

\*Exakt innehåll varierar beroende på val av produkter.

## POP-UP FRUKTIS

Silikonformer av typen ”pop-up” är toppen om man vill frysa in Anamix i någon blandning. Här har vi gjort en apelsingul och en jordgubbsrosa fruktis. För att smaken och konsistensen ska bli som bäst använder vi både juice och frukt/bär.

### Ingredienser rosa fruktis

- 1 dl äppeljuice
- 25 g jordgubbar (enklast med frysta tärnade)
- 1 påse Anamix Junior (dvs 36 g, eller så mycket ditt barn behöver till en måltid)
- ev en nypa socker
- ev en skvätt lime- eller citronjuice

### Ingredienser gul fruktis

- 1 dl apelsinjuice
- 25 g mango (enklast fryst)
- 1 påse Anamix Junior (dvs 36 g, eller så mycket ditt barn behöver till en måltid)
- ev en nypa socker
- ev en skvätt lime- eller citronjuice

### Gör så här

1. Mixa ihop juice och frukt, enklast med stavmixer.
2. Rör ner Anamix Junior-pulvret och blanda tills allt löst sig. Smaka och tillsätt lite socker och eventuellt en skvätt lime- eller citronjuice om du tycker det behövs.
3. Fyll i pop-up formen och ställ i frysen några timmar tills allt är genomfrost. Servera!



### Tips!

Det går förstås att blanda ihop alla möjliga färger och smakkombinationer. Prova er fram med den typ av råvaror som passar ditt barn!

### ROSA FRUKTIS EXKL ANAMIX GER

0,3 G PROTEIN

12 MG FA\*

\*Exakt innehåll varierar beroende på val av produkter.

### GUL FRUKTIS EXKL ANAMIX GER

0,8 G PROTEIN

32 MG FA\*

## MANDARINSMOOTHIE

En silkeslen smoothie som kan smaksättas som ditt barn önskar.  
Lägg i lite krossad is för att den ska bli riktigt kall.



### Ingredienser i portion

- 0,5 dl Alpro kokosyoghurt
- 1 dl konserverade mandariner (eller annan frukt)
- 1 påse Anamix Junior (dvs 36 g, eller så mycket ditt barn behöver till en måltid)
- ev en nypa vaniljsocker
- något att toppa med, t ex jordgubbar, frysta blåbär eller melon



### Gör så här

1. Lägg allt i en hög, smal bunke och mixa ihop.
2. Späd vid behov med lite sockerlag från konservburken.
3. Smaka eventuellt av med en nypa vaniljsocker och toppa med något gott.

#### RECEPTET EXKL ANAMIX GER

0,7 G PROTEIN

32 MG FA\*

\*Exakt innehåll varierar beroende på val av produkter.

## CHOKLADMJÖLK

Får det lov att vara en kopp choklad, som omväxling?

### Ingredienser i portion

- 2 tsk O'boypulver
- 1 påse Anamix Junior (dvs 36 g, eller så mycket ditt barn behöver till en måltid)
- 2 dl Loprofin drink LQ
- ev lite kanel, för en julig känsla
- ev en liten klick vispad havregrädde och några små marshmallows

### Gör så här

1. Blanda O'boy- och Anamix Junior-pulver.
2. Tillsätt Loprofin drink LQ och vispa ihop tills allt blandats.
3. Smaka ev av med kanel och lite mer O'boypulver.
4. Toppa ev med en liten klick vispad havregrädde och några små marshmallows.



#### RECEPTET EXKL ANAMIX GER

1,2 G PROTEIN

32 MG FA\*

\*Exakt innehåll varierar beroende på val av produkter.

## MANGOLASSI

Använd färdig puré för att få till en riktigt len konsistens.  
Eller passera mixad mango genom trådsil. Svalkande och gott!

### Ingredienser i portion

- 1 dl apelsin eller äppeljuice
- 50 g mango (enklast fryst) eller mangopuré
- 1 påse Anamix Junior (dvs 36 g, eller så mycket ditt barn behöver till en måltid)
- en nypa socker
- en skvätt limejuice
- ett par isbitar



### Gör så här

1. Mixa ihop juice och mango – enklast med stavmixer, eller använd mangopuré.
2. Rör ner Anamix Junior-pulvret.
3. Smaka av med socker och lime och toppa med några krossade isbitar.

RECEPT MED ÄPPELJUICE EXKL ANAMIX GER

0,6 G PROTEIN

24 MG FA\*

RECEPT MED APELSINJUICE EXKL ANAMIX GER

0,6 G PROTEIN

24 MG FA\*

\*Exakt innehåll varierar beroende på val av produkter.

## JORDGUBBSMILKSHAKE

En skvätt lime- eller citronjuice friskar upp smaken.

### Ingredienser i portion

- 2 tsk O'boypulver
- 1 dl Loprofin drink LQ
- 1 påse Anamix Junior (dvs 36 g, eller så mycket ditt barn behöver till en måltid)
- 50 g jordgubbar (enklast med frysta jordgubbstärningar)
- en nypa socker
- ev en skvätt lime- eller citronjuice

### Gör så här

1. Blanda Loprofin drink LQ och Anamix Junior-pulver.
2. Mixa ner jordgubbarna – enklast med stavmixer.
3. Smaka av med en nypa socker och eventuellt lime- eller citronjuice och servera.



RECEPTET EXKL ANAMIX GER

0,7 G PROTEIN

28 MG FA\*

\*Exakt innehåll varierar beroende på val av produkter.

## BLÅBÄRSSLUSH MED KARDEMUMMA

Genom att mixa bär direkt från frysen får du en dryck med lite slushig konsistens. Variera gärna med andra frysta bär eller frukter!



### Ingredienser i portion

- 1 dl kolsyrat vatten, gärna smaksatt (obs! inte sötat med Aspartam)
- 1 dl frysta blåbär
- 1 påse Anamix Junior (dvs 36 g, eller så mycket ditt barn behöver till en måltid)
- en nya vaniljsocker
- Ev lite finmalen kardemumma

### Gör så här

1. Mixa vatten och blåbär.
2. Tillsätt Anamix Junior-pulver och mixa lite till.
3. Smaka av med vaniljsocker och ev lite finmalen kardemumma.

RECEPTET EXKL ANAMIX JUNIOR GER

0,4 G PROTEIN

16 MG FA\*

\*Exakt innehåll varierar beroende på val av produkter.

## FÄRGGLADA GLASSPINNAR

Proteinersättning som du aldrig sett den förr! Låt kreativiteten flöda och experimentera er fram. Hoppas ni hittar en favorit!

### Ingredienser

- 1 dl Alpro kokosyoghurt
- 1 påse Anamix Junior (dvs 36 g, eller så mycket ditt barn behöver till en måltid)
- sylt, vaniljsocker, limejuice, frukt eller bär att smaksätta med

### Gör så här

1. Rör ihop kokosyoghurt och Anamix Junior-pulver.
2. Smaksätt med sylt, vaniljsocker, limejuice, frukt eller bär.
3. Fyll glassformar – enklast med silikonformar. Ställ i frysen några timmar till de är genomfrysta. Servera!

Den vänstra glassen är smaksatt med 1 msk blåbärssylt och glassen till höger med vaniljsocker, lime och tunt skuren vattenmelon.



RECEPTET EXKL ANAMIX JUNIOR GER

0,7 G PROTEIN

28 MG FA\*

\*Exakt innehåll varierar beroende på val av produkter.

## MUFFINS

Det här blir fluffiga muffins med lite ostig smak. Servera som de är eller med en klick smör alternativt med majonnäs och skivad gurka.



### Tips!

Om botten på muffinsen blir mörk kan du skära bort just det yttersta partiet, eftersom det får en rätt besk smak.

### Ingredienser 4 st

- 1,5 dl Loprofin Mix
- 1 påse Anamix Junior (dvs 36 g)
- 1 tsk socker
- 1 tsk bakpulver
- en nypa salt
- 0,75 dl Loprofin drink LQ
- 2 msk rapsolja
- ca 4 muffinsformar

### Gör så här

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Blanda de torra ingredienserna.
3. Tillsätt Loprofin drink LQ och rapsolja och rör till en jämn smet.
4. Klicka ut smeten i muffinsformar, ställ på en plåt och grädda i mitten av ugnen ca 10 minuter.

#### RECEPTET EXKL ANAMIX GER

1,2 G PROTEIN

48 MG FA\*

\*Exakt innehåll varierar beroende på val av produkter.

## BOOSTAT POTATISMOS

Lökpulvret ger det här moset lite djupare smak, samtidigt som det hjälper till att maskera smaken av proteinpulvret.

### Ingredienser 1 portion

- 2 medelstora potatisar (ca 140 g)
- 1 tsk fett, t ex raps- och smörblandning
- 1 påse Anamix Junior (dvs 36 g, eller så mycket ditt barn behöver till en måltid)
- ca 2 msk Loprofin drink LQ
- lite lökpulver
- salt och peppar
- ev pommeskrydda att toppa med



### Gör så här

1. Skala och tärna potatisen.
2. Koka i lättsaltat vatten tills de är mjuka.
3. Häll av vattnet, tillsätt fett och Anamix Junior och mosa ihop. Späd med Loprofin drink LQ till lämplig konsistens.
4. Smaka av med vitpeppar, lökpulver och lite salt. Toppa eventuellt med pommeskrydda och servera.



#### RECEPTET EXKL ANAMIX GER

2,5 G PROTEIN

100 MG FA\*

\*Exakt innehåll varierar beroende på val av produkter.

## NUTRICIAS PRODUKTER FÖR BARN MED PKU

Barn med PKU ska också äta varierad och god mat och lära sig att hantera både olika smaker och konsistenser. Det är lätt att missförstå sin bebis vid matbordet i början. Om en vuxen grimaserar, spottar ut eller slänger maten på golvet är det rimligt att tro att maten inte alls uppskattades. Men med bebisar är det en helt annan sak! Nutricia har ett brett sortiment med produkter anpassade för ditt barn.



**Nutricia.se**

Nutricias produkter är livsmedel för speciella medicinska ändamål och skall användas under inrådan av läkare eller dietist.

**NUTRICIA**  
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION