



MER ENERGI MED
RESOURCE® 2.0
RESOURCE® 2.0+FIBRE

SNABBA OCH GODA RECEPT

resource®

När behovet är större än aptiten

TILL DIG SOM HAR BLIVIT FÖRSKRIVEN RESOURCE® NÄRINGSDRYCKER

Mat och näring är viktigt för hälsan och livskvaliteten hos alla människor och särskilt hos äldre. Vid sjukdom behöver kroppen dessutom extra näring och energi. Men om aptiten sviktar kan det vara svårt att få i sig rätt mängd.

NÄRINGSDRYCKER SOM GER EXTRA ENERGI

Kosttillskott i form av näringsdrycker ger extra tillskott av energi, proteiner, vitaminer och mineraler. Näringsdryckerna kan dessutom användas för att berika matlagningen.

VAD ÄR RESOURCE®?

Resource® är en serie produkter framtagna för personer som är undernärda, eller riskerar undernäring, i samband med sjukdom.

Resource® 2.0 och Resource® 2.0+fibre är mjölkbaseade och energirika, med proteiner av hög kvalitet – dessutom berikade med mineraler och vitaminer. Resource® finns i flera smaker, så chansen är god att du hittar någon som passar dig!

Resource® är livsmedel för speciella medicinska ändamål som ska användas i samråd med sjukvårdspersonal. Prata med din läkare eller dietist om vad som gäller för dig.



Den här receptbroschyrer ger dig goda tips på hur du enkelt kan använda RESOURCE® 2.0 och RESOURCE® 2.0+fibre för att variera och berika maten. Låt dig inspireras och variera gärna recepten efter tycke och smak!

Frukost



Starta dagen med god energi!

Havregrynsgröt

(1 PORTION)

- 1 fl Resource® 2.0+fibre Neutral smak
- 1 dl havregrynsgröt (35 g)
- 1 tsk (5 g) smör (80% fett)

Blanda havregryn med Resource® 2.0+fibre Neutral smak. Koka up och låt sjuda på svag värme ca 3 minuter under omrörning. Servera gröten med banan eller äppelmos. Krydda med lite kanel.

TIPS:

Rör KESO eller Grekisk yoghurt i kall havregrynsgröt. Servera gröten med äpple och kanel.

Använd Resource® näringsdryck i din favoritsmak istället för mjölk till gröten, för en mindre torr konsistens.

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:

Energi: 565 kcal

Fett: 24 g

Kolhydrat: 65 g

Fiber: 8 g

Protein: 23 g

Frukost i ett glas

(1 PORTION)

- 1 fl Resource® 2.0 Ananas-Mango-, Vanilj- eller Jordgubbssmak
- 1 banan
- ¼ dl havregryn

Mixa alla ingredienser med en mixerstav eller i en mixer. Häll upp i serveringsglas.

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:

Energi: 536 kcal

Fett: 18,5 g

Kolhydrat: 70,8 g

Fiber: 2,7 g

Protein: 20,2 g

Risgrynsgröt med fruktsmak

(1 PORTION)

- 1 dl Resource® 2.0+fibre Jordgubb-, Aprikos- eller Skogbärssmak
- 150 g Risgrynsgröt
- 5 g smör
- Kanel

Värm risgrynsgröten. Klicka i smöret och häll över näringsdrycken. Strö över kanel.

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:

Energi: 365,5 kcal

Fett: 15,9 g

Kolhydrat: 40 g

Fiber: 2,7 g

Protein: 13,8 g

Yogurt +

(1 PORTION)

- 1 dl Resource® 2.0+fibre i din favoritsmak
- 1 dl grekisk/turkisk yogurt

Blanda ihop med sked. Servera med frukt eller bär och lite valnötter.

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:

Energi: 323 kcal

Fett: 18,7 g

Kolhydrat: 24,3 g

Fiber: 2,5 g

Protein: 13 g

Varm mat



Stärkande och smakrikt!

Omelett

(2 PORTIONER)

- 1 fl Resource® 2.0+fibre Neutral smak
- 2 ägg
- 3 msk vispgrädde
- 2 msk margarin till stekning
- Salt och peppar efter smak

Vispa upp äggen. Blanda i Resource® 2.0+fibre Neutral smak och vispgrädde. Stek på medeltemperatur. Under gräddningens gång, stick hål i mitten av omeletten med en gaffel för att släppa ned ogräddad smet.

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:

Energi: 472,5 kcal

Fett: 35,4 g

Kolhydrat: 21 g

Fiber: 2,5 g

Protein: 17 g

Pannkaka

(1 PORTION – CIRKA 3 PANNKAKOR)

- 1 fl Resource® 2.0+fibre Neutral smak
- 1 ägg
- ¾ dl vetemjöl
- 1 krm salt
- 1 msk smör

Vispa äggen och tillsätt Resource® 2.0+fibre Neutral smak, vetemjöl och salt. Vispa till en slät smet. Smält smöret i stekpannan och håll i ett tunt lager smet. Grädda pannkakorna gyllenbruna på båda sidor. Servera med sylt eller bär och eventuellt en klick vispgrädde.

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:

Energi: 738 kcal

Fett: 36 g

Kolhydrat: 72,9 g

Fiber: 6,6 g

Protein: 29,3 g

TIPS:

Ringla över flytande honung, strö över kokosflingor och grädda i mitten av ugnen i 150° cirka 10 minuter.

Du kan även tillsätta äppelbitar och kanel i smeten och göra äppelpannkakor.

Mjölken går bra att byta mot Resource® 2.0 när du gör plättar eller våfflor.



Mellanmål

Aprikosdröm med mango

(2 PORTIONER)

- 1 dl Resource® 2.0 Aprikossmak
- 250 g kvarv 10 %
- 1 dl mangobitar

Rör ned Resource® 2.0+fibres Aprikossmak och frukten i kvargen. Om du vill ha en slät konsistens kan blandningen mixas. Häll upp i glas och servera direkt eller ställ i frysen en timme och servera som en syrlig glass.

Frozen yogurt

(1 PORTION)

- 1 fl Resource® 2.0+fibres Jordgubb- eller Neutral smak
- 1 dl färsk hallon
- ½ dl dinkelpuffar eller frukostflingor

Mosa hallon med en gaffel och blanda med Resource® 2.0+fibres. Ställ i frysen i 30 minuter, strö över dinkelpuffar och njut!

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:

Energi: 314 kcal

Fett: 17 g

Kolhydrat: 18,9 g

Fiber: 0,6 g

Protein: 20,5 g

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:

Energi: 490 kcal

Fett: 18,5 g

Kolhydrat: 55,6 g

Fiber: 8,8 g

Protein: 20,5 g

Fler enkla serveringstips med Resource®

TE ELLER KAFFE LATTE

Ersätt mjölken i te/kaffe med Resource® 2.0 Vaniljsmak. Du kan även göra iskaffe!

MILKSHAKE

Mixa mjölk och glass till en läskande milkshake. Smaksätt gärna med din favoritsmak t.ex. frukt, bär eller choklad.

SÅS TILL GLASSEN!

Toppa en skopa vaniljglass med Resource® 2.0+fibres Choklad- eller Jordgubbsmak.

Kom ihåg att Resource® choklad- och kaffesmaker går utmärkt att värma!

Resource® 2.0 & Resource® 2.0+fibres går även jättebra att frysa till glass.



Drycker

Varm choklad med marshmallows

(1 PORTION)

- 1 fl Resource® 2.0+fibres Chokladsmak
- ½ dl vispad grädde
- Marshmallows för servering

Värm drycken till önskad temperatur och klicka på grädden. Toppa med marshmallows.

Kaffedrink

(1 PORTION)

- 1 fl Resource® 2.0+fibres Kaffesmak
- ½ dl vanilj gräddglass (12% fett)
- 1 tsk kakao
- ½ banan

Mixa alla ingredienser med en mixerstav eller i en mixer.

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:

Energi: 587 kcal

Fett: 37,4 g

Kolhydrat: 41,5 g

Fiber: 5 g

Protein: 19,1 g

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:

Energi: 509 kcal

Fett: 20,4 g

Kolhydrat: 58 g

Fiber: 6,6 g

Protein: 19,8 g

Nypondrink

(2 PORTIONER)

- 1 fl Resource® 2.0+fibres Neutral smak
- 2 dl nyponsoppa

Mixa ihop ingredienserna och servera i glas, gärna med sugrör.

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:

Energi: 250 kcal

Fett: 8,7 g

Kolhydrat: 32 g

Fiber: 5 g

Protein: 9 g

Chokobanandrink

(1 PORTION)

- 1 fl Resource® 2.0+fibres Chokladsmak
- 1 banan
- 1 dl vanilj gräddglass (12% fett)

Mixa alla ingredienser med en mixerstav eller i en mixer. Häll upp i serveringsglas.

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:

Energi: 604 kcal

Fett: 22,5 g

Kolhydrat: 75,7 g

Fiber: 6,8 g

Protein: 20,6 g

Jordgubbsmoothie

(1 PORTION)

- 1 fl Resource® 2.0+fibres Jordgubbsmak
- 2 dl färska jordgubbar
- 1 msk socker
- ½ tsk vaniljsocker

Mixa alla ingredienser med en mixerstav eller i en mixer. Häll upp i serveringsglas.

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:

Energi: 501 kcal

Fett: 17,6 g

Kolhydrat: 63,1 g

Fiber: 6,9 g

Protein: 18,5 g

Efterrätter

Avsluta på topp!

Chokladmousse

(2 PORTIONER)

- 1 fl Resource® 2.0+fibres Chokladsmak (kylskåpskall)
- 1 påse chokladpuddingpulver
- ½ dl vispgrädde

Blanda ihop ingredienserna och rör om någon minut. Håll upp i serveringsskålar. Låt stå kallt i ca 20 minuter. Servera med vispad grädde och riven mörk eller ljus choklad.

Citronfromage

(1 PORTION)

- 125 ml Resource® 2.0+fibres Neutral smak
- 1 påse citronfromagepulver (40 g)

Blanda ingredienserna i 3 min och låt stå minst 1 timme i kylskåpet. Servera med vispad grädde och hackad choklad.

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:

Energi: 362,5 kcal

Fett: 20,3 g

Kolhydrat: 31,2 g

Fiber: 3,2 g

Protein: 12,1 g

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:

Energi: 370 kcal

Fett: 15 g

Kolhydrat: 41,8 g

Fiber: 3,1 g

Protein: 15,2 g

Havrebollar med kaffesmak

(CA. 35 STYCKEN)

- 4½ dl havregryn
- ¾ dl strösocker
- 2 msk kakao
- 1 tsk vaniljsocker
- 150 g smör eller margarine (rumstempererat)
- 1½ dl Resource® 2.0+fibres Kaffesmak
- kokosflingor

Mät upp smör och låt stå framme i rumstemperatur, så att smöret verkligen är mjukt. Blanda alla ingredienser till en jämn och kladdig smet. Ta en klick havrebollssmet av valfri storlek och rulla till en boll som sedan rullas i kokosflingorna.

NÄRINGSVÄRDE PER HAVREBOLL:

Energi: 72,9 kcal

Fett: 5 g

Kolhydrat: 5,7 g

Fiber: 0,9 g

Protein: 1,1 g



Grova skones

(4 SCONES, 16 BITAR)

- 5 dl Grov Glutenfri Mjölmix
- 2 tsk bakpulver
- ½ tsk salt
- 75 g flytande margarin
- 2 dl Resource® 2.0+fibre Neutral smak

Sätt ugnen på 250°. Bland mjölmix, bakpulver, salt och margarin till en grymig massa. Tillsätt Resource® 2.0+Fibre Neutral smak och arbeta snabbt samman till en deg. Dela degen i 4 bitar som formas till runda kakor. Lägg kakorna på bakpappersklädd plåt och skära dem korsvis med en mjölad kniv. Nagga dem därefter med en gaffel. Grädda kakorna i mitten av ugnen i ca 10 minuter. Serveras nygräddade – gärna tillsammans med ost och marmelad.



NÄRINGSVÄRDE PER BIT:

Energi: 113 kcal

Fett: 4,9 g

Kolhydrat: 15,7 g

Fiber: 1,6 g

Protein: 1,6 g

RESOURCE® 2.0

ENERGIRIK NÄRINGSDRYCK
MED PROTEIN

- Klar att dricka
- Innehåller 400 kcal och 18 g protein per flaska (200 ml)
- Låglaktos
- Glutenfri
- **5 goda smaker:**
Ananas-Mango,
Aprikos, Jordgubb,
Mintchoklad,
Vanilj



RESOURCE® 2.0+FIBRE

ENERGIRIK NÄRINGSDRYCK MED
PROTEIN OCH PREBIOTISKA FIBER

- Samma innehåll som Resource® 2.0 fast med 5 g lösliga fiber per flaska
- **7 goda smaker:**
Aprikos, Choklad, Jordgubb, Kaffe,
Vanilj, Skogsbär, Neutral





RESOURCE®

**Livsmedel för
speciella medicinska ändamål**

För kostbehandling av patienter med
malnutrition eller i risk för malnutrition.

Används på inrådan av läkare
eller dietist.

Information till patienter



Nestlé Health Science, Box 6026, 10231 Stockholm
Tel: 08-561 525 00
www.nestlehealthscience.se