



Enkla och goda recept för extra energi och näring

Samlade tips och råd som kan underlätta användningen av näringsdrycker



Receptsamlingen är framtagen i samarbete mellan AjaBajaCancer och Nestlé Health Science.
Information till dig som är nära vuxen till ett barn som behandlas för cancer och har fått näringsdrycker förskrivet.
Reviderad av leg. dietist Hanna Edin.

Vi på AjaBajaCancer har kontakt med många familjer som lever med barncancer. En majoritet av de föräldrar som vi är i kontakt med upplever att det är en stor kamp och oro att få sina barn att äta de kalorier och den näring som de har behov av.

Samma kamp och oro upplevde vi när våra barn var under pågående cancerbehandling och vi försökte få dem att äta och få i sig näringsdrycker. Vi önskar att vi då hade fått ta del av olika tips och trix för att underlätta intaget av

näringsdryckerna. Vi är ödmjuka inför att det som fungerar bra för några, kanske inte fungerar för andra och tvärtom.

Därför har vi samlat många olika tips, recept och idéer på hur man kan servera barnen näringsdrycken på ett godare och roligare sätt.

Vi hoppas att denna broschyr kan hjälpa er att hitta inspiration till att våga testa er fram, för att hitta ett sätt som passar just ditt barn.

"År 2017 förändrades livet för min familj när vår son Basti drabbades av leukemi. Under den här tiden var en stor oro hur han skulle få i sig tillräckligt med kalorier och näring, då han endast ville äta chips och dricka mjölk. Första gången när Basti skulle testa näringsdrycker serverades den ljummen, vilket gjorde att han därefter vägrade smaka igen trots att vi gjorde flera försök.

Vi fick tips om att istället använda näringsdrycken när vi lagade pannkakor. Det fungerade några gånger fram tills att han råkade se flaskan. Det jag inte visste då var att det finns många olika recept med näringsdrycker i både varma och kalla rätter, bakverk och efterrätter, som vi hade kunnat testa. Kanske hade det gått lättare för Basti att få i sig näringsdrycken om den första upplevelsen hade blivit mer positiv, eller om vi hade kunnat testa att använda den i olika recept. Kanske hade det gjort stor skillnad för Basti och för oss."

Ellinor Stattin, grundare AjaBajaCancer

"Min son Theodor var tre år när han drabbades av cancer. Redan innan han blev sjuk var han liten i maten. Vi blev därför positivt överraskade när han till en början, till följd av kortisonbehandlingen, vräkte i sig mat och fick sug efter saker han aldrig tidigare velat smaka. När kortisonet sattes ut vände allt från en dag till en annan. Han slutade äta helt och fick på sin höjd i sig ett par blåbär under en hel dag. När hans aptit var som bortblåst, blev vi presenterade för näringsdrycken. Tyvärr ratade han den direkt och efter flera försök fick vi sätta en sond för att få i honom den viktiga näringen som han inte lyckades inta själv.

Tänk om vi då hade fått inspiration och tips på hur vi kunde använda näringsdrycker i olika recept eller gjort festliga drycker för att locka till aptit. Det hade antagligen underlättat mycket för oss i den situationen – en period då man redan var helt slut som förälder och inte hade energi eller ork till att använda sin fantasi."

Malin Mohlkert, AjaBajaCancer

AjaBajaCancer stöttar familjer som lever med barncancer ekonomiskt, psykiskt och socialt.

För mer information:

Hemsida: www.ajabajacancer.se

E-post: info@ajabajacancer.se

**AJA
BAJA
CANCER**

Måltider och matlust

En cancersjukdom vänder upp och ner på hela familjens vardag. Den behandling som ditt barn får för sin cancersjukdom påverkar ofta matlusten och måltiderna. Maten kanske inte smakar eller luktar som vanligt längre. Illamående eller blåsor i munnen kanske försvårar matintaget. Det finns många bakomliggande orsaker som kan göra det svårare för ditt barn att få i sig mat.

När man är sjuk är energi och näring viktigare än någonsin, särskilt om aptiten är liten. Maten som vi äter innehåller olika näringsämnen som alla fyller en viktig funktion i kroppen. Kolhydrater, proteiner och fett ger kroppen energi. Dessutom fungerar protein som viktiga byggstenar i kroppen.

Förutom de energigivande näringsämnena innehåller mat även vatten, vitaminer och mineraler. Dessa näringsämnen har alla sin egna funktion i kroppen och är viktiga för att kroppen ska må bra. För att hjälpa kroppen att återhämta sig och orka med de påfrestande behandlingar som ges vid cancersjukdom, är det viktigt att få i sig tillräckligt med energi och näring.

Försök att hitta mat, recept och livsmedel som ditt barn klarar av och vill att äta. Detta kan skilja sig från vad ditt barn tyckte om att äta tidigare. Smak är individuellt och det är därför svårt att ge några generella råd. En del föredrar neutrala smaker, medan andra föredrar kryddig mat. Vissa tycker att det är lättare att få i sig salt mat och snacks, plockmat,

Försök att göra måltiden rolig genom att t.ex. använda fina glas eller servera maten på ett roligt eller tilltalande sätt. Ibland kan det också hjälpa att laga maten tillsammans.



smoothies, pasta och pannkakor. Vad som fungerar för ett annat barn är inte säkert att det fungerar för ditt, men det kan förhoppningsvis fungera som inspiration och hjälp för att hitta alternativ som passar ditt barn.

Viktnedgång är ett tecken på att kroppen får i sig för lite energi och näring. Därför är det viktigt att kontakta vården om du märker att ditt barn har gått ner i vikt.

Om ditt barn har svårt att få i sig tillräckligt med mat, kan det vara bra att berika maten med energi och protein. Detta kan du göra genom att t.ex. använda ägg, ost, grädde, olja och/eller smör i maten. Om det inte är tillräckligt kan ditt barns läkare eller dietist förskriva näringsdrycker för speciella medicinska ändamål som tillägg till ditt barns vanliga kost.

Näringsdrycker kan hjälpa ditt barn att få i sig extra energi och näring. Det finns många olika sorter och smaker av näringsdrycker och det är viktigt att hitta en som ditt barn tycker om. Rådfråga ditt barns dietist eller läkare för att hitta en variant som passar ditt barn.

En näringsdryck kan intas på olika sätt. Många tycker att de är goda att dricka som de är, andra föredrar att frysa in dem till glass, och en tredje vill helst blanda dem i en smoothie. Vi hoppas att denna receptsamling ska kunna ge er tips och idéer på hur ni kan variera näringsdrycken och servera den på olika sätt. Inget sätt är bättre än det andra, utan det viktigaste är att hitta ett sätt som fungerar för er. För det är ju trots allt så att en ouppdrucken näringsdryck gör ingen nytta.

TIPS!

- Låt ditt barn äta det som han eller hon är sugen på.
- Servera små och aptitliga portioner.
- **Vid illamående:** Kall mat eller mat med salt- eller umamismak kan vara lättare att få i sig. Det kan även hjälpa att servera maten i mindre portioner.
- **Vid munbesvär:** Testa att servera mjukare mat. Sås till maten kan underlätta. Tänk även på att vara noga med munvård.
- **Vid smakförändringar:** En del barn vill ha mer kryddor/smak i maten (t.ex. färska örter, tacokrydda). Andra föredrar neutrala smaker såsom t.ex. pasta, mannagrynsgröt, kex och välling.
- **Om maten smakar bittert:** Testa att tillsätta lönsirap eller något annat sött till maten.
- **Om maten smakar torrt eller kartongaktigt:** Att tillsätta lite extra salt eller citronjuice kan hjälpa till att dölja det.
- **Vid metallsmak:** Att lägga till lite fett till maten (t.ex. olja, smör, nötkräm) eller pressa över citron kan dölja den metallsmak som en del barn upplever vid cytostatikabehandling.

TIPS FÖR EN GOD FÖRSTA UPPLEVELSE!

Tänk på att det är viktigt att skapa en god första upplevelse av näringsdrycken genom att **servera den väl kyld**, och i en **smak som ditt barn tycker om**. Hur t.ex. choklad smakar kan variera mellan olika varianter och fabrikat, så testa er fram. Ett tips kan även vara att **servera näringsdrycken i en rolig kopp eller glas med sugrör!**

Om ditt barn blir illamående av näringsdrycken, testa att dricka den långsamt eller i mindre doser, t.ex. i shotglas. Tänk på att näringsdrycker innehåller koncentrad näring, så låt därför intaget av näringsdrycken ta lika lång tid som om ditt barn hade ätit ett mellanmål eller en måltid.

Om ditt barn har fått en dålig första upplevelse eller avsmak av att dricka näringsdrycker, kan det hjälpa att istället använda näringsdrycken i olika recept. Lagar du och ditt barn recepten i broschyren tillsammans, kan du t.ex. hälla upp näringsdrycken i förväg. Du kan även välja att klippa bort sidorna med information om näringsdrycker vid behov.

Tips på några av våra favoritrecept:

- Pannkakor
- Currygryta
- Varm choklad
- Smoothie
- Chokladmousse

resource® & MiniMax® näringsdrycker

Det finns ett stort utbud av näringsdrycker på marknaden. Näringsdrycker används ofta som en del av kostbehandlingen till personer som riskerar att drabbas av viktnedgång och undernäring i samband med sjukdom. Ditt barns dietist eller läkare kan hjälpa till att hitta ett bra alternativ för just ditt barn. Resource® och MiniMax® kan förskrivas till barn under 16 år på livsmedelsanvisning.

Resource® MiniMax®



Per 100 ml:
Energi: 120/121* kcal
Protein: 3,8/3,9* g
Laktos: <0,05 g
Smaker: Choklad, Jordgubb, Banan-Äprikos

Lämplig för barn från 1 år

Resource® MiniMax är speciellt framtagen för barn över 1 år som har ett ökat energibehov. Resource® MiniMax är en näringsmässigt komplett näringsdryck som är baserad på mjölk och grädde för att ge en rund och mild smak. Finns i 3 goda och omtyckta smaker!

MiniMax® Barnsondäring



Per 100 ml:
Energi: 120 kcal
Protein: 3,2 g
Laktos: 6,3 g
Smaker: Neutral smak

Lämplig för barn från 6 månader

MiniMax® Barnsondäring är speciellt framtagen för barn över 6 månader som har ett ökat energibehov. MiniMax® Barnsondäring är näringsmässigt komplett och kan användas både som sondnäring och/eller näringsdryck. Produkten är baserad på mjölk och grädde för att ge en rund och mild smak.

Tips! MiniMax® Barnsondäring passar utmärkt att använda i matlagning.

MiniMax® och Resource® näringsdrycker är livsmedel för speciella medicinska ändamål och ska användas under medicinsk övervakning. Avsedda för kostbehandling av patienter med malnutrition eller med risk för malnutrition.

Resource® Addera® Plus



Per 100 ml:
Energi: 150 kcal
Protein: 4 g
Laktos: <0,5 g
Smaker: Apelsin, Äpple, Hallon-Svarta vinbär, Ananas-Apelsin, Druva-Äpple, Päron-Körsbär

Lämplig för vuxna och barn från 3 år

Resource® Addera® Plus är en klar och energirik näringsdryck som innehåller fruktjuice, vilket ger den dess goda och friska smak. Produkten kan med fördel användas som ett näringsrikt alternativ till vatten, saft och som måltidsdryck. Fettfri. Ej lämplig som enda näringskälla. Tips! Testa gärna att frysa Resource® Addera® Plus till god isglass.

Resource® 2.0+fibre



Per 100 ml:
Energi: 200 kcal
Protein: 9 g
Laktos: <1,0 g
Fiber: 2,5 g
Smaker: Choklad, Vanilj, Jordgubb, Skogsbär, Äprikos, Kaffe, Neutral smak

Lämplig för vuxna och barn från 3 år

Resource® 2.0+fibre är en näringsmässigt komplett, energirik näringsdryck med protein och lösliga fibrer. Näringsdrycken finns i 7 goda smaker för att ge en ökad variation. Testa gärna att frysa in till svalkande glass. Tips! Resource® 2.0+fibre med neutral smak passar utmärkt att använda i matlagning.

Resource® 2.0



Per 100 ml:
Energi: 200 kcal
Protein: 9 g
Laktos: <0,5 g
Smaker: Vanilj, Jordgubb, Ananas-Mango, Äprikos

Lämplig för vuxna och barn från 3 år

Resource® 2.0 är en näringsmässigt komplett, energirik näringsdryck med protein, som finns i 4 goda smaker. Näringsdrycken går utmärkt att frysa in till god glass.

Resource® Protein



Per 100 ml:

Energi: 125 kcal

Protein: 9,4 g

Laktos: <0,5 g

Smaker: Choklad, Vanilj, Jordgubb, Skogsbär, Aprikos, Kaffe

Lämplig för vuxna och barn från 3 år

Resource® Protein är en näringsmässigt komplett, energi- och proteinrik näringsdryck, beakta högt proteininnehåll. Resource® Protein finns i 6 goda smaker. Tips! Testa gärna att servera chokladsmaken lätt uppvärmd.

Resource® Ultra Fruit



Per 100 ml:

Energi: 150 kcal

Protein: 7 g

Laktos: <0,5 g

Smaker: Apelsin, Ananas, Äpple, Hallon-Svarta vinbär

Lämplig för vuxna och barn från 10 år

Resource® Ultra Fruit är en klar och energirik näringsdryck med protein. Ett välsmakande och näringsrikt alternativ till vatten, saft och juice. Resource® Ultra Fruit passar bra att använda som måltidsdryck eller frysa in till god isglass. Fettfri. Ej lämplig som enda näringkälla.

Näringsdrycker innehåller mycket näring. Det är därför viktigt att skaka flaskan väl innan användning!

Kom ihåg att alltid kyla näringsdrycken innan servering!

Recept



SAMLA STJÄRNOR!

Färglägg stjärnan vid de recept som ni har provat. Använd dina favoritfärger och fyll receptboken med regnbågens färger!

ENKLA OCH GODA TIPS:

- Det fungerar utmärkt att använda näringsdrycker i matlagning. Tänk på att vid 70°C upphettning* kan en del näringsämnen, såsom vissa vitaminer, reduceras.
- Du kan byta ut mjölk mot näringsdrycker med neutral smak när du lagar mat eller bakar. Du kan t.ex. använda den som bas i en sås.
- Näringsdrycker med chokladsmak är goda att dricka lätt uppvärmda – precis som varm choklad!
- Näringsdrycker kan frysas in till god glass. Använd en glassmaskin för bäst och krämigast resultat.
- Näringsdrycker med fruktig- eller chokladsmak är goda att använda som topping på glass.
- Använd näringsdrycken som bas i en smoothie eller milkshake – både gott och näringsrikt!
- Näringsdrycker med vaniljsmak är goda att servera som vaniljsås till efterrätter.
- En öppnad näringsdryck ska förvaras i kylskåp och förbrukas inom 24 timmar. Om näringsdrycken hållts upp ur förpackningen ska den täckas väl och konsumeras inom 6 timmar* vid förvaring i rumstemperatur.

Tänk på att du kan byta ut näringsdrycken som används i recepten till den som ditt barn har fått förskriften.

*Informationen avser Resource® och MiniMax® näringsdrycker

Frukost



☆ God och energirik välling (1 PORTION)

Ingredienser:

- 2 dl MiniMax® Barnsondnäring eller Resource® MiniMax i valfri smak
- Vällingpulver

Gör så här:

1. Följ anvisningarna på vällingförpackningen.
2. Byt ut vattnet i vällingen mot MiniMax® Barnsondnäring eller Resource® MiniMax.

En portion ger: Energi: 382 kcal **Fett:** 16 g **Kolhydrat:** 46 g **Protein:** 12 g
Beräknat efter Nestlé fullkornsvälling Mild

☆ Yogurt med extra energi (1 PORTION)

Ingredienser:

- 1 dl Resource® MiniMax® Jordgubbssmak eller Banan-Aprikossmak
- 1 dl grekisk/turkisk yoghurt

Gör så här:

1. Blanda ihop yoghurt och Resource® MiniMax® i en skål.
2. Servera gärna med frukt, bär, müsli eller granola

En portion ger: Energi: 243 kcal **Fett:** 16 g **Kolhydrat:** 18 g **Protein:** 7,2 g



☆ Havregrynsgröt (2 PORTIONER)

Ingredienser:

- 2 dl MiniMax® Barnsondnäring eller Resource® MiniMax i valfri smak
- 1 dl havregryn
- En nypa salt (kan uteslutas)

Gör så här:

1. Blanda alla ingredienser i en kastrull.
2. Koka upp och låt sjuda på svag värme under omrörning i ca 5 minuter. Det går också bra att laga gröten i mikrovågsugnen på full effekt i cirka 3 minuter (men se upp så att det inte kokar över).
3. Smaksätt eventuellt med lite salt.
4. Servera med sylt, fruktmos, kanel eller socker.

En portion ger: Energi: 185 kcal **Fett:** 7,5 g **Kolhydrat:** 24 g **Protein:** 5 g

☆ Mannagrynsgröt (2 PORTIONER)

Ingredienser:

- 2 dl MiniMax® Barnsondnäring eller Resource® MiniMax i valfri smak
- 2 msk mannagryn
- En nypa salt (kan uteslutas)

Gör så här:

1. Koka upp MiniMax® Barnsondnäring eller Resource® MiniMax under omrörning i en kastrull och vispa ner mannagrynen.
2. Låt sjuda under omrörning på svag värme i cirka 4 min.
3. Smaksätt eventuellt med lite salt. Mannagrynsgröten kan ätas både varm och kall tillsammans med sylt, fruktmos, kanel eller socker.

En portion ger: Energi: 159 kcal **Fett:** 6,5 g **Kolhydrat:** 21 g **Protein:** 4,4 g

☆ Risgrynsgröt (2 PORTIONER)

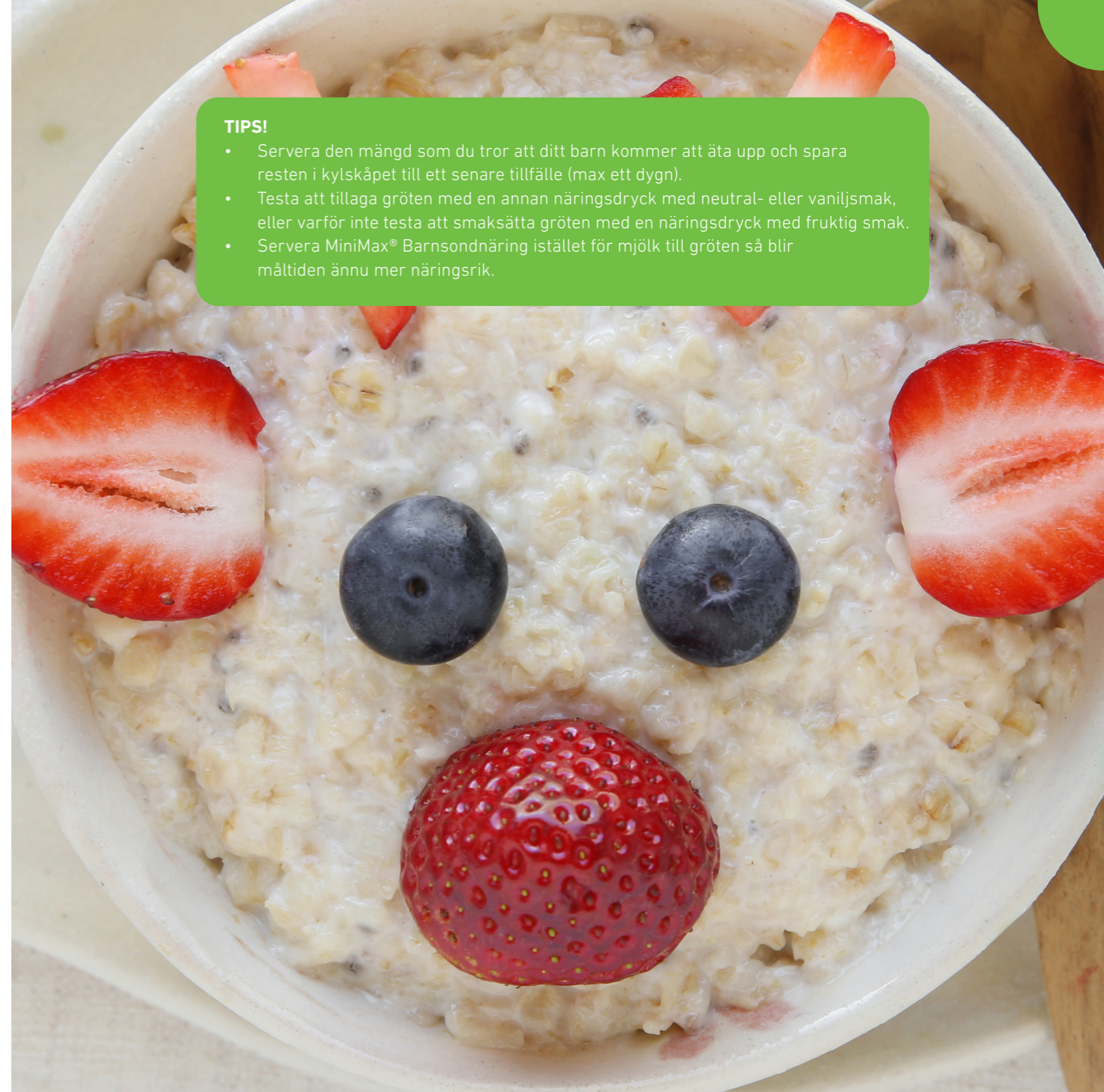
Ingredienser:

- 1½ dl MiniMax® Barnsondnäring eller Resource® MiniMax i valfri smak
- 3 msk risgryn
- 2½ dl vatten
- En nypa salt (kan uteslutas)

Gör så här:

1. Blanda vatten och risgryn i en kastrull. Koka risgrynen mjuka i vattnet på svag värme, i cirka 10 minuter.
2. Tillsätt MiniMax® Barnsondnäring eller Resource® MiniMax och låt sjuda på mycket svag värme under omrörning i ytterligare 20-30 minuter.
3. Ta av från plattan och låt gröten svälla i cirka 10 minuter.
4. Smaksätt eventuellt med salt och socker.
5. Risgrynsgröten kan ätas både varm och kall tillsammans med sylt, fruktmos, kanel eller socker.

En portion ger: Energi: 167 kcal **Fett:** 4,8 g **Kolhydrat:** 27 g **Protein:** 3,8 g



TIPS!

- Servera den mängd som du tror att ditt barn kommer att äta upp och spara resten i kylskåpet till ett senare tillfälle (max ett dygn).
- Testa att tillaga gröten med en annan näringsdryck med neutral- eller vaniljsmak, eller varför inte testa att smaksätta gröten med en näringsdryck med fruktig smak.
- Servera MiniMax® Barnsondnäring istället för mjölk till gröten så blir måltiden ännu mer näringsrik.

Pannkakor



☆ Pannkakor eller plättar (6 ST PANNKAKOR)

Ingredienser:

- 4 dl MiniMax® Barnsondnäring
- 2 ägg
- 1½ dl vetemjöl
- 1 krm salt
- 1 tsk socker
- 1 msk olja eller smör

Gör så här:

1. Vispa samman MiniMax® Barnsondnäring och äggen i en skål.
2. Tillsätt övriga ingredienser och vispa till en jämn smet.
3. Häll i olja eller smält smör i en stekpanna.
4. Häll i en klick smet och stek pannkakorna eller plättarna ljusbruna på båda sidor.
5. Servera med sylt eller bär och eventuellt en klick vispgrädde eller glass.

En portion (3 st) ger: Energi: 534 kcal **Fett:** 24 g **Kolhydrat:** 61 g **Protein:** 17 g

☆ Amerikanska pannkakor (4 ST PANNKAKOR)

Ingredienser:

- 1¼ dl MiniMax® Barnsondnäring
- 1 ägg
- 1¼ dl vetemjöl
- 1 tsk bakpulver
- 1 krm salt
- 1 msk socker
- 1 msk smör till smeten
- 1 msk smör eller olja att steka i

Gör så här:

1. Blanda alla torra ingredienser.
2. Smält smöret och blanda det med ägg och MiniMax® Barnsondnäring i en annan skål.
3. Rör ner de torra ingredienserna till en slät smet.
4. Stek ca 10 cm stora pannkakor i olja eller smör i en stekpanna.
5. Servera med sylt eller bär och eventuellt en klick vispgrädde eller glass.

En portion (2 st) ger: Energi: 379 kcal **Fett:** 19 g **Kolhydrat:** 43 g **Protein:** 8,6 g

☆ Frasvåfflor (4-6 VÅFFLOR BEROENDE PÅ STORLEK)

Ingredienser:

- 4 dl MiniMax® Barnsondnäring
- 3 dl vetemjöl
- 2 ägg
- 1½ msk socker
- 1 krm salt
- 1 msk olja eller smör

Gör så här:

1. Blanda alla ingredienser i en skål till en jämn smet.
2. Värm våffeljärnet och smörj det med olja eller smör.
3. Grädda våfflorna.
4. Servera med till exempel sylt, bär, grädde, glass eller kanel och socker.

En portion (2-3 st) ger: Energi: 723 kcal **Fett:** 25 g **Kolhydrat:** 101 g **Protein:** 21 g

TIPS!

Dessertpannkaka

Ringla valfri smak av Resource® MiniMax® över pannkakorna/plättarna. Ringla över sirap, strö kokosflingor eller skiva en banan och servera till pannkakorna/plättarna.

Byt ut MiniMax® Barnsondnäring mot Resource® MiniMax® Chokladsmak och grädda chokladpannkakor.

Ugnspannkaka

Byt ut mängden mjölk mot MiniMax® Barnsondnäring och tillaga enligt anvisningar.

Crêpes

Fyll pannkakorna med t.ex. skink- och/eller champinjonstuvning, grönsaksstuvning eller köttfärssås. Grädda i ugnen, 200° i cirka 10 minuter.

Raggmunkar

Tillsätt en råreven potatis i smeten och stek dem gyllenbruna. Servera med lingonsylt och eventuellt stekt bacon eller skinka.

Morotspannkakor eller plättar

Stek orangefärgade pannkakor och plättar genom att tillsätta en råreven morot i smeten.



Varma rätter



☆ Minestronesoppa (1 PORTION)

Ingredienser:

- 1 dl MiniMax® Barnsondnäring
- 1½ dl vatten
- 1 påse Varma Koppen Minestrone

Gör så här:

1. Koka upp vatten och MiniMax® Barnsondnäring i en kastrull under omrörning.
2. Tillsätt sedan påsen med Varma Koppen, rör om och dra undan kastrullen från plattan.
3. Låt stå i 1 minut innan servering.

En portion ger: Energi: 193 kcal **Fett:** 7 g **Kolhydrat:** 28 g **Protein:** 5 g

☆ Redd Kycklingsoppa (1 PORTION)

Ingredienser:

- 1 dl MiniMax® Barnsondnäring
- 1½ dl vatten
- 1 påse Varma Koppen Redd Kycklingsoppa

Gör så här:

1. Koka upp vatten och MiniMax® Barnsondnäring i en kastrull under omrörning.
2. Tillsätt sedan påsen med Varma Koppen, rör om och dra undan kastrullen från plattan.
3. Låt stå i 1 minut innan servering.

En portion ger: Energi: 204 kcal **Fett:** 9 g **Kolhydrat:** 26 g **Protein:** 4,3 g

☆ Svampsoppa (1 PORTION)

Ingredienser:

- 1 dl MiniMax® Barnsondnäring
- 1½ dl vatten
- 1 påse Varma Koppen Svampsoppa

Gör så här:

1. Koka upp vatten och MiniMax® Barnsondnäring under omrörning.
2. Tillsätt sedan påsen med Varma Koppen, rör om och dra undan kastrullen från plattan.
3. Låt stå i 1 minut innan servering.

En portion ger: Energi: 223 kcal **Fett:** 10,5 g **Kolhydrat:** 28 g **Protein:** 3,7 g

TIPS!

Använd den smak av Varma Koppen som ditt barn tycker om och följ sopp-receptet.

Du kan även använda en näringsdryck med neutral smak istället för mjölk i din hemlagade favoritsoppa.



☆ Pasta Carbonara (1 PORTION)

Ingredienser:

- 1 dl MiniMax® Barnsondnäring
- 90 g okokt spaghetti
- 1 äggula
- 30 g bacon eller skinka
- 20 g riven ost
- Smör, margarin eller olja till stekning
- salt och ev. svartpeppar

Gör så här:

1. Koka upp vatten till pastan. Hetta upp smör eller margarin i en stekpanna.
2. Medan pastan kokar steker du baconet/skinkan i strimlor.
3. Rör samman äggulan med den rivna osten i en skål.
4. Tillsätt MiniMax® Barnsondnäring och rör om.
5. Krydda med lite salt och ev. lite svartpeppar.
6. När pastan har kokat klart silar du av vattnet och blandar pastan med ägg- och ostblandningen.
7. Häll ner baconet/skinkan i pastan.
8. Värmen från pasta och baconet gör att äggblandningen reder sig.

En portion ger: Energi: 672 kcal **Fett:** 27 g **Kolhydrat:** 84 g **Protein:** 21 g

TIPS!

Bechamelsås, ostsås eller annan pastasås

Byt ut mängden mjölk mot MiniMax® Barnsondnäring och tillaga enligt anvisningar (ca 1½ dl är en lagom portion).



☆ Currygryta (1 PORTION)

Ingredienser:

- 1 dl MiniMax® Barnsondnäring
- 1 msk olivolja
- ¼ gul lök
- 1 msk currypulver
- 40 g skivat kycklingbröst
- 60 g ananas
- salt
- färsk koriander
- 1 portion basmatiris

Gör så här:

1. Skala och hacka alla färska grönsaker.
2. Mixa ananasen (utan mittdel) till en puré i en behållare.
3. Fräs löken och kycklingen i en stekpanna i ca 5-8 min på medelvärme.
4. Lägg kycklingen och löken i en skål och ställ åt sidan.
5. Koka ris i en kastrull genom att följa instruktionerna på förpackningen.
6. Hetta upp den tomma stekpannan och fräs currypulvret i olivoljan på låg värme i 2-3 minuter.
7. Tillsätt kycklingen och löken, och blanda runt.
8. Tillsätt den mixade ananasen och låt koka i 3-4 min.
9. Stäng av värmen och låt svalna i 5 min innan du tillsätter MiniMax® Barnsondnäring.
10. Smaka av och tillsätt salt.
11. Lägg riset i en skål och toppa med grytan.
12. Dekorera med hackad koriander.

En portion ger: Energi: 553 kcal **Fett:** 22 g **Kolhydrat:** 67 g **Protein:** 20 g

☆ Köttfärssås och pasta (3 PORTIONER)

Ingredienser:

- 2 dl MiniMax® Barnsondnäring
- 1 msk rapsolja
- ½ gul lök
- 1 vitlöksklyfta
- 1 riven morot
- 250 g nötfärs eller blandfärs
- ½ burk krossade tomater (200 g)
- ½ grönsaksbuljongtärning
- 1 msk japansk soja
- 1 tsk oregano
- 1 tsk timjan
- Salt och peppar
- Tre portioner pasta av valfri sort
- Ev. parmesanost till servering

Gör så här:

1. Skala och hacka löken och vitlöken.
2. Skala och riv moroten.
3. Fräs lök, vitlök och morot i rapsolja på medelhög värme i en stekpanna.
4. Tillsätt köttfärs och bryn tills den är genomstekt.
5. Tillsätt krossade tomater, vatten, buljongtärning, soja, timjan och oregano, och låt koka ihop.
6. Koka pastan i en kastrull efter anvisningar på förpackningen.
7. Låt köttfärssåsen sjuda i ca 10 minuter.
8. Låt köttfärssåsen svalna lite innan du tillsätter MiniMax® Barnsondnäring.
9. Smaka av med salt och peppar.

En portion ger: Energi: 588 kcal **Fett:** 25 g **Kolhydrat:** 63 g **Protein:** 25 g

Varm choklad, smoothies & milkshakes



☆ Varm choklad med marshmallows (1 PORTION)

Ingredienser:

- 2 dl Resource® MiniMax® Chokladsmak
- ½ dl vispad grädde
- Marshmallows till dekoration

Gör så här:

1. Värm drycken i en kastrull eller i mikron (1 min/600 W) till önskad temperatur.
2. Häll upp i en kopp och klicka på grädden.
3. Toppa med marshmallows.

En portion ger: Energi: 396 kcal **Fett:** 21 g **Kolhydrat:** 42 g **Protein:** 9 g

☆ Chokladdryck (1 PORTION)

Ingredienser:

- 2 dl MiniMax® Barnsondnäring
- ½ msk kakao
- ½ msk socker

Gör så här:

1. Blanda kakao, socker och MiniMax® Barnsondnäring i en kastrull.
2. Låt koka upp under omrörning.
3. Häll upp i två koppar och servera direkt.

Tips! Kan drickas både varm och kall. Du kan också använda färdigt chokladdryckspulver och blanda med MiniMax® Barnsondnäring.

En portion ger: Energi: 228 kcal **Fett:** 13 g **Kolhydrat:** 33 g **Protein:** 7 g

☆ Exotiskdryck (2 PORTIONER)

Ingredienser:

- 2 dl MiniMax® Barnsondnäring eller Resource® MiniMax® Banan-Aprikossmak
- ½ banan
- ½ dl tropisk nektar, koncentrerad juice
- 2 msk glass

Gör så här:

1. Mixa alla ingredienser med en mixerstav eller i en mixer.
2. Häll upp i ett festligt glas.
3. Tillsätt eventuellt en klick glass.

En portion ger: Energi: 195kcal **Fett:** 8 g **Kolhydrat:** 27 g **Protein:** 4 g

☆ Jordgubbssmoothie (2 PORTIONER)

Ingredienser:

- 2 dl MiniMax® Barnsondnäring eller Resource® MiniMax® Jordgubbssmak
- 1 dl frysta eller färska blåbär
- 1 dl frysta eller färska jordgubbar
- ½ dl jordgubbssylt
- 2 tsk socker

Gör så här:

1. Mixa alla ingredienser med en mixerstav eller i en mixer.
2. Häll upp smoothien i ett fint glas.
3. Dekorera gärna glaset med färska jordgubbar innan servering.

En portion ger: Energi: 213 kcal **Fett:** 6 g **Kolhydrat:** 35g **Protein:** 4,2 g

☆ Blåbärssmoothie (2 PORTIONER)

Ingredienser:

- 2 dl Resource® MiniMax® Jordgubbssmak
- 2 dl frysta eller färska blåbär
- 1 msk jordgubbssylt

Gör så här:

1. Mixa alla ingredienser med en mixerstav eller i en mixer.
2. Häll upp smoothien i ett fint glas.
3. Dekorera gärna glaset med färska blåbär innan servering.

En portion ger: Energi: 167 kcal **Fett:** 6 g **Kolhydrat:** 23 g **Protein:** 4,2 g

☆ Hallonsmoothie (2 PORTIONER)

Ingredienser:

- 2 dl MiniMax® Barnsondnäring eller Resource® MiniMax® Jordgubbssmak
- 2 dl frysta eller färska hallon*
- 1 msk hallonsylt

Gör så här:

1. Mixa alla ingredienser med en mixerstav eller i en mixer.
2. Häll upp smoothien i ett fint glas.
3. Dekorera gärna glaset med färska hallon innan servering.

En portion ger: Energi: 170 kcal **Fett:** 7 g **Kolhydrat:** 21 g **Protein:** 4,4 g

* Livsmedelsverket rekommenderar att koka frysta importerade hallon i minst 1 minut. Även andra importerade frysta bär kan behöva kokas. Följ gärna de senaste rekommendationerna på www.livsmedelsverket.se



☆ Mangomilkshake (2 PORTIONER)

Ingredienser:

- 2 dl Resource® MiniMax®
Banan-Aprikossmak
- ½ dl mango-bananpuré
- 1 dl vaniljglass (12% fetthalt)

Gör så här:

1. Mixa alla ingredienser med en mixerstav eller i en mixer.
2. Häll upp milkshaken i ett fint glas.
3. Smaka och njut!

En portion ger: Energi: 235 kcal **Fett:** 8,5 g **Kolhydrat:** 34 g **Protein:** 5 g

☆ Banan- och chokladmilkshake (2 PORTIONER)

Ingredienser:

- 2 dl Resource® MiniMax®
Chokladsmak
- 1 dl vaniljglass (12% fetthalt)
- 1 tsk kakao
- 1 mogen banan
- grädde och riven choklad till dekoration

Gör så här:

1. Mixa alla ingredienser med en mixerstav eller i en mixer.
2. Häll upp milkshaken i ett fint glas.
3. Toppa gärna med lite grädde och riven choklad.

En portion ger: Energi: 372 kcal **Fett:** 22 g **Kolhydrat:** 36 g **Protein:** 7 g

☆ Milkshake med soliga smaker (1 PORTION)

Ingredienser:

- 1 dl Resource® Addera Plus
Ananas-Apelsin
- 1 dl passionsfrukt- eller
mangosorbet

Gör så här:

1. Mixa ihop alla ingredienser.
2. Häll milkshaken i ett serveringsglas.
3. Smaka och njut!

En portion ger: Energi: 224 kcal **Fett:** 0,3 g **Kolhydrat:** 51 g **Protein:** 4,4 g



Läskande drycker



☆ Syrlig äppeldryck (1 PORTION)

Ingredienser:

- 1 dl Resource® Addera Plus Äpple
- 1 dl äppeldryck med ciderkaraktär
- 1 äppelskiva

Gör så här:

1. Blanda alla ingredienser.
2. Häll drycken i ett serveringsglas.
3. Dekorera med en äppelskiva och servera med is.

En portion ger: Energi: 184 kcal **Fett:** 0 g **Kolhydrat:** 42 g **Protein:** 4 g



☆ Fruktig bärexpllosion (1 PORTION)

Ingredienser:

- 1 dl Resource® Addera Plus Hallon-Svarta vinbärssmak
- 1 dl äppeldryck med ciderkaraktär
- färska hallon

Gör så här:

1. Blanda alla ingredienser.
2. Häll drycken i ett serveringsglas.
3. Dekorera med färska hallon och servera med is.

En portion ger: Energi: 185 kcal **Fett:** 0 g **Kolhydrat:** 42 g **Protein:** 4 g

☆ Grön dinosaure (1 PORTION)

Ingredienser:

- 1 dl Resource® Addera Plus Äpple
- 1 dl Fruksoda
- 1 limeskiva

Gör så här:

1. Blanda alla ingredienser.
2. Häll drycken i ett serveringsglas.
3. Pressa i en limeskiva och servera med is.

En portion ger: Energi: 185 kcal **Fett:** 0 g **Kolhydrat:** 42 g **Protein:** 4 g



☆ Superman cola (1 PORTION)

Ingredienser:

- 1 dl Resource® Addera Plus Päron-Körsbär
- 1 dl Coca cola
- 1 citronskiva

Gör så här:

1. Blanda alla ingredienser.
2. Häll drycken i ett serveringsglas.
3. Pressa i en citronskiva och servera med is.

En portion ger: Energi: 187 kcal **Fett:** 0 g **Kolhydrat:** 43 g **Protein:** 4 g

☆ En hallondröm (1 PORTION)

Ingredienser:

- 1 dl Resource® Addera Plus Hallon-Svarta vinbär
- 1 dl Hallonsoda
- färska hallon

Gör så här:

1. Blanda alla ingredienser.
2. Häll drycken i ett serveringsglas.
3. Dekorera med färska hallon och servera med is.

En portion ger: Energi: 185 kcal **Fett:** 0 g **Kolhydrat:** 42 g **Protein:** 4 g

☆ Fantalicious (1 PORTION)

Ingredienser:

- 1 dl Resource® Addera Plus Apelsin
- 1 dl Fanta
- 1 apelsinskiva

Gör så här:

1. Blanda alla ingredienser.
2. Häll drycken i ett serveringsglas.
3. Dekorera med en apelsinskiva och servera med is.

En portion ger: Energi: 182 kcal **Fett:** 0 g **Kolhydrat:** 41 g **Protein:** 4 g

☆ Tropiska droppar (1 PORTION)

Ingredienser:

- 1 dl Resource® Addera Plus Ananas-Apelsin
- 1 dl passionsfruktsdricka eller fruktsoda
- 1 ananasskiva

Gör så här:

1. Blanda alla ingredienser.
2. Häll drycken i ett serveringsglas.
3. Dekorera med en ananasskiva och servera med is.

En portion ger: Energi: 186 kcal **Fett:** 0 g **Kolhydrat:** 42 g **Protein:** 4 g

☆ Sunset delight (1 PORTION)

Ingredienser:

- 1 dl Resource® Addera Plus Apelsin
- 1 dl hallonsoda
- 1 apelsinskiva

Gör så här:

1. Blanda alla ingredienser.
2. Häll drycken i ett serveringsglas.
3. Dekorera med en apelsinskiva och servera med is.

En portion ger: Energi: 185 kcal **Fett:** 0 g **Kolhydrat:** 42 g **Protein:** 4 g



Efterrätter



☆ Ris a la malta (1 PORTION)

Ingredienser:

- 1 dl MiniMax® Barnsondnäring
- 1 dl Risifruitti
- Kanel, äpple eller sylt

Gör så här:

1. Blanda MiniMax® Barnsondnäring med lika delar risifruitti.
2. Strö över kanel och servera med äpple eller sylt.
3. Smaklig måltid!

En portion ger: Energi: 245 kcal **Fett:** 10 g **Kolhydrat:** 32 g **Protein:** 6 g

☆ Chokladmousse (2 PORTIONER)

Ingredienser:

- 1 dl MiniMax® Barnsondnäring eller Resource® MiniMax® Chokladsmak (kylskåpskall)
- 1 påse chokladmoussepulver (ca 50 g)
- 1 dl vispad grädde
- färska hallon

Gör så här:

1. Vispa ner påsens innehåll i kylskåpskall MiniMax® Barnsondnäring eller Resource® MiniMax® Chokladsmak.
2. Vispa i ca 2 minuter.
3. Fördela moussen i portionsskålar.
4. Låt stå i kylskåp 20-30 minuter.
5. Dekorera med en klick vispad grädde och några färska hallon.

En portion ger: Energi: 266 kcal **Fett:** 17 g **Kolhydrat:** 25 g **Protein:** 4 g



☆ Hallonmousse (2 PORTIONER)

Ingredienser:

- 1 dl Resource® MiniMax® Jordgubbssmak (kylskåpskall)
- 1 påse hallonmoussepulver (ca 50 g)
- 1 dl vispad grädde
- färska hallon

Gör så här:

1. Vispa ner påsens innehåll i kylskåpskall Resource® MiniMax® Jordgubbssmak.
2. Vispa i ca 2 minuter.
3. Fördela moussen i portionsskålar.
4. Låt stå i kylskåp 20-30 minuter.
5. Dekorera med en klick vispad grädde och några färska hallon.

En portion ger: Energi: 242 kcal **Fett:** 15 g **Kolhydrat:** 16 g **Protein:** 3,5 g



Glass



☆ Peanut power (2 PORTIONER)

Ingredienser:

- 2 dl Resource® MiniMax® Chokladsmak
- 60 g pastöriserad äggula eller 3 st vanliga äggulor
- 1/3 dl strösocker
- 1 Lion peanut chokladbit (42 g hackad)

Gör så här:

1. Värm Resource® MiniMax® långsamt till 60°C.
2. Vispa ihop äggulorna med sockret så att det blir pösigt.
3. Vispa ner den varma drycken i äggblandningen och vänd ner den hackade chokladbiten.
4. Ställ in i frysen direkt.
5. Rör om blandningen 2-4 ggr i timmen under 2-3 timmar.

Tips! Använd gärna glassmaskin om du har.

Obs! Innehåller jordnötter.

En portion ger: Energi: 348 kcal **Fett:** 16 g **Kolhydrat:** 42 g **Protein:** 8 g

☆ Aprikos-bananarama (4 PORTIONER)

Ingredienser:

- 2 dl Resource® MiniMax® Banan-Aprikossmak
- 1 dl vispgrädde
- finhackad choklad
- ca 4 glassformar

Gör så här:

1. Strö choklad i botten av glassformarna.
2. Vispa grädden lätt. Häll försiktigt ned Resource® MiniMax® och blanda.
3. Häll upp i glassformarna.
4. Ställ i frysen 6-8 timmar.
5. Servera och njut!

En portion ger: Energi: 180 kcal **Fett:** 14 g **Kolhydrat:** 11 g **Protein:** 2,7 g

TIPS!
Ju större bunke du använder, desto snabbare stelnar glassen och blir färdig att servera.

☆ Djungelglass (2 PORTIONER)

Ingredienser:

- 2 dl Resource® MiniMax® Banan-Aprikossmak
- 250 g frysta bananer i skivor

Gör så här:

1. Lägg ingredienserna i en mixer och blanda till en massa.
2. Servera direkt.

En portion ger: Energi: 239 kcal **Fett:** 5,6 g **Kolhydrat:** 40 g **Protein:** 5 g

För att säkerställa att äggen inte innehåller några bakterier/patogener, rekommenderar vi att använda pastöriserade ägg.

☆ Kalasig jordgubbsglass (2 PORTIONER)

Ingredienser:

- 2 dl Resource® MiniMax® Jordgubbssmak
- 40 g pastöriserad äggvita eller 1-1 1/2 st vanliga äggvitor
- 40 g pastöriserad äggula eller 2 st vanliga äggulor
- 30 g strösocker
- 1 dl grädde
- 3 msk jordgubbssylt

Gör så här:

1. Vispa äggvitorna hårt i en bunke. Vispa grädden i en annan bunke.
2. Vispa äggulorna och socker till en luftig äggsmet.
3. Blanda ihop Resource® MiniMax® med äggsmeten.
4. Rör ner grädden och jordgubbssylten i äggsmeten.
5. Vänd till sist ner äggvitorna.
6. Rör om glassen med jämna mellanrum under frysningen för att undvika iskristaller.

Tips! Använd glassmaskin om du har.

En portion ger: Energi: 484 kcal **Fett:** 31 g **Kolhydrat:** 41 g **Protein:** 10 g



Glass

Näringsdrycker kan frysas in som de är till god glass. Använd en glassmaskin för bäst och krämigast resultat!

Glasstopping

Näringsdrycker med fruktig eller chokladsmak är goda att använda som topping på glass.

Isglass

Klara näringsdrycker kan frysas in till en frisk och svalkande isglass. Använd gärna silikonformar när du fryser in glassen.

☆ Choco pop (4 PORTIONER)

Ingredienser:

- 2 dl Resource® MiniMax® Chokladsmak
- 40 g pastöriserad äggvita eller 1-1½ st vanliga äggvitor
- 20 g strösocker
- färska hallon
- ca 4 glassformar

Gör så här:

1. Fördela 4-6 hallon i varje glassform.
2. Vispa äggvitor och socker till ett hårt skum och vänd sedan försiktigt ned Resource® MiniMax®.
3. Häll upp i formarna och ställ i frysen 6-8 timmar.
4. Servera och njut!

En portion ger: Energi: 90 kcal **Fett:** 3 g **Kolhydrat:** 13 g **Protein:** 3,2 g

☆ Strawberry cool (2 PORTIONER)

Ingredienser:

- 2 dl Resource® MiniMax® Jordgubbssmak
- 250 g frysta jordgubbar

Gör så här:

1. Mixa ingredienserna tills att det inte finns några hela jordgubbar kvar.
2. Servera direkt.

En portion ger: Energi: 161 kcal **Fett:** 6 g **Kolhydrat:** 22 g **Protein:** 4,4 g

TIPS!

Färdiga strutar och glassformar till pinnglassarna går att köpa i välsorterade matvarubutiker. Till bärglassarna går det bra att använda en lämplig skål som finns hemma.



Bakverk





☆ Chokladmuffins (14 STYCKEN)

Ingredienser:

- 2 dl Resource® MiniMax® Chokladsmak
- ½ dl rapsolja
- 2 ägg
- 1 dl socker
- 3 dl grahamsmjöl
- 1 banan
- 2 tsk vaniljsocker
- 2 tsk bakpulver
- 1 kryddmått salt

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Vispa ägg och socker pösigt i en bunke.
3. Blanda i MiniMax® Chokladsmak och oljan.
4. Blanda mjölet med bakpulver, vaniljsocker och salt i en annan bunke.
5. Tillsätt mjölblandningen till vätskan och rör till en jämn smet.
6. Mosa bananen och vänd ner den i smeten.
7. Fördela smeten i muffinsformar.
8. Grädda dina chokladmuffins mitt i ugnen i 10-12 minuter.

En muffins ger: Energi: 134 kcal **Fett:** 5 g **Kolhydrat:** 18 g **Protein:** 3 g

☆ Sockerkaka (14 PORTIONSBITAR)

Ingredienser:

- 1 dl MiniMax® Barnsondnäring
- 2 ägg
- 2 dl socker
- 2 dl vetemjöl
- 1,5 tsk bakpulver
- 0,5 tsk vaniljsocker
- 50 g smör
- Till formen: smör och ströbröd

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Smöra och bröa en bakform.
3. Vispa ägg och socker ljust och luftigt.
4. Blanda mjöl, bakpulver och vaniljsocker i en bunke.
5. Smält smöret och häll i MiniMax® Barnsondnäring, så att det blir ljummet.
6. Häll MiniMax® Barnsondnäring-blandningen i äggsmeten och rör om.
7. Blanda till sist i mjölblandningen och rör om.
8. Häll smeten i formen.
9. Grädda kakan i ugnen i 28-30 minuter.
10. Kontrollera om kakan är klar med en sticka. När stickan är helt torr är kakan färdig.

En portionsbit ger: Energi: 126 kcal **Fett:** 4 g **Kolhydrat:** 20 g **Protein:** 2 g

☆ Chokladbollar (CA 35 STYCKEN)

Ingredienser:

- 1½ dl Resource® MiniMax® Chokladsmak
- 4½ dl havregryn
- ¾ dl strösocker
- 2 msk kakao
- 1 tsk vaniljsocker
- 150 g smör eller margarin (rumstempererat)
- kokosflingor eller pärlsocker

Gör så här:

1. Mät upp smör och låt stå framme i rumstemperatur, så att smöret verkligen är mjukt.
2. Blanda alla ingredienser till en jämn och kladdig smet.
3. Ta en klick chokladbollssmet och rulla till en boll.
4. Rulla bollen i kokosflingorna eller pärlsockret.
5. Ställ in chokladbollarna i kylan (eller frysen).
6. Klara att mumsa på!

En portion ger: Energi: 70 kcal **Fett:** 5 g **Kolhydrat:** 6 g **Protein:** 0,8 g

☆ Scones (16 STYCKEN)

Ingredienser:

- 2 dl MiniMax® Barnsondnäring
- 75 g smör
- 5 dl vetemjöl
- 2 tsk bakpulver
- 1 tsk salt
- ½ tsk socker

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Blanda alla torra ingredienser.
3. Arbeta ner smöret i blandningen.
4. Häll i MiniMax® Barnsondnäring och arbeta ihop degen.
5. Knåda degen smidig på en lätt mjölad yta.
6. Dela degen i 16 mindre delar.
7. Lägg dem på en plåt.
8. Grädda i 275 grader i 10–12 minuter tills de är gyllenbruna.
9. Servera sconsen varma med smör, marmelad, ost eller Philadelphiaost.

En scones ger: Energi: 116 kcal **Fett:** 5 g **Kolhydrat:** 16 g **Protein:** 2 g





Har du frågor om MiniMax® eller någon av våra andra näringsdrycker?

Ring eller maila vår konsumentrådgivning. Telefon: 020-78 00 20

E-post: nestlehealthscience@se.nestle.com

För mer information besök: www.nestlehealthscience.se eller scanna QR-koden.



AjaBajaCancer är en ideell förening som arbetar för att hjälpa cancerdrabbade barn och deras familjer. Ingen ska känna sig ensam när ett barn drabbas av cancer.