

resource[®] ULTRA⁺

RECEPT MED EXTRA OMTANKE -
FÖR MER ENERGI OCH PROTEIN I VARDAGEN



Information till dig som har fått
förskrivet Resource[®] näringsdrycker

 **Nestlé**
HealthScience



En varierad kost med olika smaker och innehåll kan förbättra aptiten och ge mer matlust. Om du har svårt att få i dig tillräckligt med energi och näring kan det vara bra att äta fler mellanmål och berika din vanliga kost med t.ex. ägg, ost, grädde, olja och/eller smör. Vid behov kan även din läkare eller dietist skriva ut näringsdrycker för speciella medicinska ändamål som tillägg till din vanliga kost.

Näringsdrycker är speciellt anpassade för dig som har svårt att få i dig tillräckligt med energi och näring via kosten. **Resource® Ultra*** är en extra energi- och proteinrik näringsdryck som ger mycket näring på liten volym, och kan hjälpa dig att öka ditt näringsintag. Många tycker att näringsdrycker är goda att dricka som de är, men de kan även användas i olika recept som berikning.

I den här receptbroschyren har vi samlat olika recept och tips med Resource® Ultra. Vi hoppas att de kan ge dig mer matglädje i vardagen!

Variera din Resource® Ultra

På följande sidor hittar du enkla, snabba och läckra recept som kan ge dig variation och underlätta för dig att följa din ordination.

Enkla och goda recept

Te eller Kaffelatte

Ersätt mjölken i teet/kaffet med Resource® Ultra Vanilj- eller Kaffesmak. Resource® Ultra Kaffesmak går även utmärkt att värma upp (max 70 °C) och dricka som den är.

Läskande kaffedrink

Blanda 2 dl Resource® Ultra Kaffesmak med 1 dl mjölk eller kylt kaffe. Servera med isbitar.

Yoghurt med extra energi

Blanda 1 dl Resource® Ultra i valfri smak med 1 dl grekisk eller turkisk yoghurt. Servera gärna med müsli, banan eller annan frukt/bär.

Milkshake

Mixa 2 dl kyld Resource® Ultra i valfri smak med 1 dl glass till en svalkande milkshake. Smaksätt gärna med frukt, bär eller choklad.



*Resource® Ultra är ett livsmedel för speciella medicinska ändamål och ska användas under medicinsk övervakning. Avsedd för kostbehandling av patienter med malnutrition eller med risk för malnutrition.

**Resource® Ultra Hasselnötssmak innehåller inte nötter.

Mannafrutti

Blanda 1 dl Resource® Ultra Vaniljsmak med 1 dl mannagrynsgröt, och servera med din favoritsylt.

Sorbetmilkshake med jordgubbssmak

Blanda 2 dl Resource® Ultra Jordgubbssmak och 2 msk jordgubb- eller hallonsorbet. Du kan även testa att blanda Resource® Ultra Vaniljsmak med valfri sorbet.

Jordgubbskräm

Blanda 2 dl Resource® Ultra Jordgubbssmak med saften från en halv citron. Servera med fruktsallad.

Glass

Frys in Resource® Ultra till god, svalkande glass. Använd gärna glassmaskin för ett krämigare resultat.

Glasstopping

Toppa en kula vaniljglass med Resource® Ultra Hasselnöts** - eller Jordgubbssmak.

Vaniljsås till efterrätt

Toppa pajen, kakan eller fruktsalladen med Resource® Ultra Vaniljsmak.



TIPS!

Resource® Ultra Vaniljsmak kan användas i stället för mjölk i matlagning eller bakning. Testa t.ex. att laga extra energirika pannkakor!





BÄRSMOOTHIE I SKÅL

INGREDIENSER

- 1 dl Resource® Ultra Jordgubbs smak
- 130 g frysta bär
- 2 krm citronjuice
- mynta
- ev. sötning (socker, honung etc.)
- 1 nypa salt
- färska bär till dekoration

GÖR SÅ HÄR

1. Mixa frysta bär, pressad citronjuice och mynta med en stavmixer eller i en mixerkanne till en slät konsistens.
2. Tillsätt Resource® Ultra Jordgubbs smak och en nypa salt. Mixa på nytt.
3. Smaka av och tillsätt ev. lite sötning efter smak.
4. Häll upp smoothien i en skål och dekorera med färska bär.

TIPS!

- Använd färska bär för att göra en drickbar smoothie.
- Om du hellre önskar att göra glass kan du frysa in Resource® Ultra Jordgubbs smak i förväg till istärningar.
- Du kan variera receptet genom att använda Resource® Ultra Vaniljsmak och valfri favoritfrukt (t.ex. mango, banan, ananas) i stället.

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION

Energi: 286 kcal **Fett:** 12 g
Kolhydrater: 24 g **Protein:** 17 g



8 min



Lätt



1 Portion



HAVREGRYNSGRÖT



INGREDIENSER

- 200 ml Resource® Ultra Vaniljsmak
- 1 dl havregryn
- 1 nypa salt
- 1 dl mjölk (3 %)
- färska bär, frukt, äppelmos eller sylt

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda havregryn, Resource® Ultra Vaniljsmak och salt i en kastrull.
2. Koka upp och låt sjuda på svag värme i ca 3 min. under omrörning.
3. Servera gröten med mjölk och t.ex. bär, äppelmos eller sylt.

TIPS!

- Rör i keso eller grekisk yoghurt i kall havregrynsgröt. Servera gröten med äpple och kanel.
- Använd Resource® näringsdryck i din favoritsmak i stället för mjölk till gröten, för en mindre torr konsistens.

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION

Energi: 673 kcal **Fett:** 28 g
Kolhydrater: 64 g **Protein:** 39 g



5 min



Lätt



1 Portion



PEKAN- OCH PÄRONPANNKAKOR

INGREDIENSER

- 1 dl Resource® Ultra Vaniljsmak
- 1 nypa salt
- rapsolja
- 20 g pekannötter
- ½ dl havremjöl
- ½ päron
- 1 ägg
- 2 tsk vatten
- ½ krm torrjäst
- ¼ dl visprädde lönnsirap

GÖR SÅ HÄR

1. Skala och tärna päronet i små kuber.
2. Koka päronbitarna mjuka i en kastrull med 2 tsk vatten. Låt svalna.
3. Vispa ihop Resource® Ultra Vaniljsmak, ägg, havremjöl, jäst och salt i en bunke.
4. Olja in botten av en mikrovågsugns-säker skål. Tillsätt 3 msk pannkakssmet och tillaga i mikrovågsugnen i ca 50 sek.
5. Vänd pannkakan och tillaga i ytterligare 10 sek i mikrovågsugnen.

6. Lägg upp på en tallrik och upprepa proceduren tills alla pannkakor är stekta.
7. Servera pannkakorna med vispad grädde, kokt päron, lönnsirap och pekannötter.

TIPS!

- Texturen på pannkakorna blir bättre då de tillagas i en mikrovågsugn i stället för i en stekpanna.

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION

Energi: 745 kcal **Fett:** 47 g
Kolhydrater: 52 g **Protein:** 28 g



20 min



Lätt



1 Portion



SPANSK OMELETT MED SPENAT

INGREDIENSER

- 1 dl Resource® Ultra Kaffesmak
- salt
- olivolja
- ½ krm torrjäst
- ½ gul lök
- 3-4 spenatblad
- 6 g färsk spenat
- 1 msk rostade mandelflarn
- 1 stort ägg

GÖR SÅ HÄR

1. Skala och hacka löken. Bryn löken i lite olja i en kastrull.
2. Skölj och hacka spenaten. Stek med löken i kastrullen i ca 2-3 min. under lock, tills den blivit mjuk och tappat vätska.
3. Vispa ägget i en skål. Tillsätt därefter Resource® Ultra Kaffesmak, lök, spenat, jäst och salt till skålen, och rör om.
4. Olja in botten av en mikrovågsugns-säker skål. Häll omelettmixen i skålen och tillaga i mikrovågsugnen i ca 50 sek.

5. Putta in kanterna med en stekspade så att hela omeletten tillagas. Vänd på omeletten och tillaga i ytterligare 20 sek.
6. Lägg upp omeletten på en tallrik och toppa med färsk spenatblad, några stänk olivolja och rostade mandelflarn.

TIPS!

- Texturen på omeletten blir bättre då de tillagas i en mikrovågsugn i stället för i en stekpanna.

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION

Energi: 360 kcal **Fett:** 22 g
Kolhydrater: 17 g **Protein:** 24 g



20 min



Lätt



1 Portion





ÖRTIG VICHYSOISE

INGREDIENSER

- 1 dl Resource® Ultra Vaniljsmak
- 2 tsk citronjuice
- 4 g dill
- 1 ½ tsk olivolja
- 4 g koriander
- 75 g färskost (27%)
- ½ vitlöksklyfta
- ½ dl mjölk (3%)

GÖR SÅ HÄR

1. Vispa färskosten i en skål tills den har fått en slät konsistens.
2. Finhacka den färska dillen, koriandern och vitlöken. Blanda ner i färskosten.
3. Tillsätt därefter pressad citronjuice, mjölk och Resource® Ultra Vaniljsmak, och rör om tills du får en jämn och slät soppa.
4. Servera soppan väl kyld i en skål.
5. Dekorera med färsk koriander och olivolja.

TIPS!

- Servera soppan med rökt lax och torkad lök.

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION

Energi: 755 kcal **Fett:** 51 g
Kolhydrater: 36 g **Protein:** 39 g



10 min



Lätt



1 Portion



JORDGUBBSGAZPACHO

INGREDIENSER

- 1 dl Resource® Ultra Jordgubbssmak
- 20 g broccoli
- 60 g jordgubbar
- 30 g rädisor
- 40 g röd paprika
- 2 tsk extra virgin olivolja
- 1½ msk rödvinvinäger (efter smak)
- 1½ krm salt

GÖR SÅ HÄR

1. Tillaga paprikan i aluminiumfolie i ugnen: ca 15-20 min i 250 grader.
2. Låt paprikan svalna innan du drar bort skalet och kärnar ur den.
3. Koka broccolin i 4-5 min. Ställ åt sidan och låt svalna.
4. Riv rädisor och ta till vara på ev. saft.
5. Mixa alla ingredienser med Resource® Ultra Jordgubbssmak till slät konsistens.

6. Smaka av och tillsätt salt och vinäger efter smak.
7. Häll upp gazpachon i en skål och toppa med några droppar olivolja.

TIPS!

- Kan förberedas i god tid innan servering. Förvara den då i kylen och servera väl kyld.
- Om du har en kraftfull mixer behöver inte paprikan tillagas innan, utan du kan då använda färsk paprika.

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION

Energi: 353 kcal **Fett:** 20 g
Kolhydrater: 24 g **Protein:** 18 g



15 min



Lätt



1 Portion



PASTA POMODORO



CURRYGRYTA

INGREDIENSER

- 1 dl Resource® Ultra Kaffesmak
- 1 msk rapsolja
- ½ gul lök
- 1 vitlöksklyfta
- 30 g köttfärs
- 1½ tsk rökt paprikapulver
- 3 msk tomatpuré
- 5 g färsk persilja
- timjan
- 15 g rivna rädisor
- salt och svartpeppar
- basilikablada
- en portion pasta av valfri sort

GÖR SÅ HÄR

1. Skala och hacka alla färska grönsaker.
2. Riv rädisor och ta till vara på ev. saft.
3. Bryn lök, vitlök och färs i olja i en stekpanna på medelvärme tills genomstekt.
4. Tillsätt kryddor, tomatpuré, färsk hackad persilja och timjan. Låt småputtra i 5 min.
5. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen.
6. Tillsätt rädisorna till stekpannan.

7. Stäng av värmen och låt svalna i 5 min innan du tillsätter Resource® Ultra Kaffesmak.
8. Smaka av och tillsätt ev. mer salt.
9. Lägg pastan i en skål och toppa med pastasåsen.
10. Dekorera med lite timjan eller basilika.

TIPS!

- Köttfärsen kan ersättas med vegetarisk färs.
- För extra smak, servera med riven parmesanost.

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION

Energi: 649 kcal **Fett:** 27 g
Kolhydrater: 69 g **Protein:** 29 g



20 min



Medium



1 Portion

INGREDIENSER

- 1 dl Resource® Ultra Vaniljsmak
- 1 msk rapsolja
- 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 mittedel) till en puré.
3. Fräs löken och kycklingen i en stekpanna på medelvärme tills genomstekt. Lägg i en skål och ställ åt sidan.
4. Koka ris i en kastrull enligt instruktionerna på förpackningen.
5. Fräs currypulvret i rapsolja i en stekpanna på låg värme i ca 2-3 min.
6. Tillsätt kycklingen och löken, och rör runt.

7. Tillsätt den mixade ananasen och låt koka i 3-4 min. Låt svalna i 5 min.
8. Tillsätt Resource® Ultra Vaniljsmak och smaka av med salt.
9. Lägg riset i en skål och toppa med grytan.
10. Dekorera med hackad koriander.

TIPS!

- Du kan ersätta kycklingen med fisk eller något vegetariskt alternativ.

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION

Energi: 635 kcal **Fett:** 25 g
Kolhydrater: 69 g **Protein:** 31 g



20 min



Medium



1 Portion



ISCAPPUCCINO



CHOKLAD- OCH JORDNÖTSGLASS



INGREDIENSER

- 1 dl Resource® Ultra Kaffesmak
- 0,85 dl fryst grekisk/turkisk yoghurt (10%)
- 1 tsk Nescafé snabbkaffe
- 1 tsk Nescafé snabbkaffe vaniljlatte
- 15 g choklad (70% kakaohalt)
- ¼ dl vispgrädde

GÖR SÅ HÄR

1. Frysa in yoghurten till iskuber över natten.
2. Lägg den frysta yoghurten tillsammans med allt snabbkaffepulver i en mixer och mixa till slät konsistens.
3. Smält chokladen i ett vattenbad och häll i mixern under omrörning.
4. Tillsätt Resource® Ultra Kaffesmak och mixa på nytt.
5. Häll upp i ett glas och toppa med vispad grädde och lite riven choklad.

TIPS!

- Om du hellre önskar att göra glass kan du frysa in Resource® Ultra Kaffesmak i förväg till istärningar.
- Tillsätt ev. sötning om du önskar en sötare smak.

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION

Energi: 535 kcal **Fett:** 36 g
Kolhydrater: 28 g **Protein:** 23 g



10 min



Lätt



1 Portion

INGREDIENSER

- 1 dl Resource® Ultra Hasselnötssmak
- 25 g choklad (85% kakao)
- 0,4 dl vispgrädde
- 2 msk jordnötssmör
- ev. karamelliserade jordnötter

GÖR SÅ HÄR

1. Smält chokladen tillsammans med vispgrädde i 30 sekunders-intervall i mikrovågsugnen.
2. Tillsätt Resource® Ultra Hasselnötssmak och jordnötssmör successivt och blanda till en slät konsistens.
3. Häll upp smeten i en istärningslåda och frys i minst 2 timmar.
4. Mixa de frysta tärningarna till en len konsistens.
5. Servera i en skål och toppa ev. med karamelliserade jordnötter.

TIPS!

- Byt ut jordnötssmöret mot hasselnöt-, pistasch- eller mandelsmör.
- Om du hellre önskar att göra en dessert kan du hoppa över att frysa in smeten och i stället servera den väl kyld.

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION

Energi: 727 kcal **Fett:** 56 g
Kolhydrater: 27 g **Protein:** 27 g



10 min



Lätt



1 Portion



EN CHOKLADÄLSKARES DRÖM



HALLON- OCH INGEFÄRAMOUSSE



INGREDIENSER

- 1 dl Resource® Ultra Hasselnötssmak
- 25 g choklad (75 % kakaohalt)
- 1/3 dl vispgrädde
- 1 1/2 msk kakaopulver
- 1/4 dl grädde
- riven choklad
- 3 st hallon

GÖR SÅ HÄR

1. Smält chokladen tillsammans med 1/3 dl grädde i mikron eller i ett vattenbad. Rör om under tiden.
2. När chokladen smält, rör om till en jämn smet och låt smeten svalna innan den ställs in i kylskåpet.
3. När smeten är kall, tillsätt kakaopulver och Resource® Ultra Hasselnötssmak. Rör om noggrant för att få en slät konsistens.

4. Ställ in i kylskåpet.
5. Lägg upp chokladmoussen i ett glas och dekorera med vispad grädde, riven choklad och hallon.

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION

Energi: 670 kcal Fett: 48 g
Kolhydrater: 32 g Protein: 23 g



20 min



Lätt



1 Portion

INGREDIENSER

- 1 dl Resource® Ultra Jordgubbssmak
- 50 g avokado
- 75 g hallon
- 5 g riven ingefära
- 1 tsk citronjuice
- 1 nypa salt
- ev. sötning (socker, lönnsirap, honung etc.)
- mynta och hallon till dekoration

GÖR SÅ HÄR

1. Skala och skär avokadon i mindre bitar. Pressa över citronsaft för att motverka att avokadon blir brun.
2. Lägg avokadon och hallon i en påse och frys in över natten.
3. Mixa avokadon, hallonen, färsk riven ingefära och citronjuice till slät konsistens.
4. Tillsätt Resource® Ultra Jordgubbssmak och en nypa salt. Mixa på nytt.

5. Smaka av och tillsätt ev. sötning efter smak.
6. Häll upp i en skål och dekorera med mynta och färska hallon.

TIPS!

- Om du hellre önskar att göra glass kan du frysa in Resource® Ultra Jordgubbssmak i förväg till istärningar.
- Om du hellre vill avnjuta receptet som en dryck, frys inte in avokadon och hallonen.

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION

Energi: 352 kcal Fett: 22 g
Kolhydrater: 20 g Protein: 18 g




12 min



Lätt



1 Portion



Resource®
näringdrycker
är avsedda för kost-
behandling av patienter med
malnutrition eller med risk för
malnutrition. Livsmedel för
speciella medicinska ändamål.
Ska användas under
medicinsk övervakning.

Om du har eller riskerar att
drabbas av undernäring kan din
läkare eller dietist skriva ut
näringdrycker som komplement
till din vanliga kost. Näringdrycker
kan på ett effektivt sätt hjälpa
dig att öka ditt näringsintag.
**Rådfråga din läkare eller dietist
om hur du ska använda
näringdryckerna.**

Har du frågor om våra produkter?

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.

