

CONSEILS ET ASTUCES



Ajoutez de l'eau selon votre convenance pour obtenir une texture plus fluide.

Variez les recettes et les textures (jus, glace, gaspacho...).

Dégustez bien frais, pensez à ajouter des glaçons si besoin.

Vous pouvez réaliser des glaçons directement à partir de Fortimel® Jucy en l'agrémentant par exemple de quelques feuilles de menthe fraîche.

COMMENT BIEN S'HYDRATER AU QUOTIDIEN ?

L'eau est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme :

- N'attendez pas d'avoir soif pour boire
- Buvez tout au long de la journée à intervalles réguliers
- Pensez à varier les boissons

RECOMMANDATIONS D'APPORTS EN LIQUIDES JOURNALIER¹



1,6 L à 2 L par jour

¹ Il est indispensable de boire plus de 1,5 litre d'eau par jour, jusqu'à environ 2 litres par jour s'il fait très chaud. Guide INPES le-guide-nutrition-a-partir-de-55-ans sur le site www.mangerbouger.fr

CITRONNADE À LA MENTHE



Pour 1 portion**

Protéines (en g) : 8,5 Énergie (en kcal) : 354

SELON VOS GOÛTS

Remplacez l'eau plate par de l'eau gazeuse pour transformer votre citronnade en «Mojito».

POUR 1 GRAND VERRE

- 1 bouteille de Fortimel® Jucy arôme Citron
- 2 citrons jaunes
- 1 cuillère à soupe rase de sucre de canne
- 100 ml d'eau plate
- Quelques feuilles de menthe fraîche

PRÉPARATION

- Dans un grand verre, pressez un citron.
- Ajoutez les feuilles de menthe fraîche et le sucre de canne. Écrasez puis ajoutez le Fortimel® Jucy arôme Citron, l'eau et des rondelles de citron.
- Mélangez le tout puis dégustez bien frais !

Vous pouvez boire votre cocktail en deux prises en le conservant au réfrigérateur pendant 24 h maximum.



JUS AU KIWI



Pour 1 portion**

Protéines (en g) : 8,4 Énergie (en kcal) : 351

POUR 1 VERRE

- 1 bouteille de Fortimel® Jucy arôme Citron
- 1 kiwi
- 1 cuillère à café de miel
- ½ citron vert

PRÉPARATION

- Pressez le citron.
- Dans un blender, versez le Fortimel® Jucy arôme Citron, le kiwi épluché et découpé, le miel et le jus de citron vert pressé.
- Une fois mixée, versez la préparation dans un verre. Dégustez bien frais !



COCKTAIL FRUITS ROUGES



Pour 1 portion**

Protéines (en g) : 8,9 Énergie (en kcal) : 393

ASTUCE GOURMANDE

Ajoutez une cuillère à café de curry pour relever le goût de votre cocktail.

POUR 1 GRAND VERRE

- 1 bouteille de Fortimel® Jucy arôme Citron
- 3 fraises
- 10 framboises
- 1 citron jaune
- 100 ml de jus de pomme

PRÉPARATION

- Pressez le citron.
- Dans un blender, versez le Fortimel® Jucy arôme Citron avec les fraises, les framboises, le jus de pomme et le jus de citron.
- Une fois mixée, versez la préparation dans un grand verre. Dégustez bien frais !

Vous pouvez boire votre cocktail en deux prises en le conservant au réfrigérateur pendant 24 h maximum.



LIVRET DE RECETTES AUTOUR DU CITRON
avec les photos des recettes

NUTRICIA
Fortimel®
Jucy



Moins de 10 minutes
de préparation

6 RECETTES FACILES ET RAFFRAÎCHISSANTES
À BASE DE FORTIMEL® JUCY ARÔME CITRON
POUR ADOPTER UN NOUVEAU ZESTE D'ÉNERGIE CET ÉTÉ

NUTRICIA

INTRODUCTION

Votre médecin vous a prescrit un complément nutritionnel oral de la gamme Fortimel® car votre alimentation, même enrichie, ne suffit plus à couvrir vos besoins nutritionnels.

Ces produits n'ont pas vocation à remplacer votre alimentation habituelle, mais à la compléter.

Les produits de la gamme Fortimel® existent sous différents arômes et textures et sont à consommer de préférence à distance des repas. Ces produits peuvent être également incorporés dans des recettes.

L'objectif de ce livret de recettes à base de Fortimel® Jucy® arôme Citron est de vous proposer une sélection de recettes simples et rafraîchissantes qui vous permettront de varier les plaisirs en vous apportant un zeste d'énergie. Vous pouvez ajuster ces recettes selon vos goûts et selon les saisons, en jouant sur le choix des fruits.

Nous espérons sincèrement que vous apprécierez ces recettes autant que nous avons pris plaisir à les créer !

BONNE DÉGUSTATION !

En cas de troubles de la déglutition, demandez conseil à votre médecin.

NUTRICIA
Fortimel®
Jucy



PLUS DE VARIÉTÉ, MOINS DE LASSITUDE !

Un des critères de l'efficacité de la prise en charge nutritionnelle est une bonne observance des compléments nutritionnels oraux prescrits. Afin d'améliorer celle-ci, il est important d'éviter la lassitude en proposant différents arômes et textures de compléments nutritionnels oraux.

Ainsi, Fortimel® Jucy est disponible en 7 arômes :



Demandez conseil à votre pharmacien.

GASPACHO SALÉ



Pour 1 portion**

Protéines (en g) : 10,1 Énergie (en kcal) : 371

ASTUCE GOURMANDE

Pour plus de croquant, ajoutez des dés de concombre, tomate et poivron sur votre gazpacho à la fin de la recette.

POUR 1 VERRE

- 1 bouteille de Fortimel® Jucy arôme Citron
- 1 tomate
- ¼ poivron rouge
- 1 citron vert
- ¼ de concombre
- Quelques feuilles de basilic

PRÉPARATION

- Pressez le citron vert.
- Dans un blender, versez le Fortimel® Jucy arôme Citron avec le jus de citron vert, la tomate coupée, le concombre coupé, le poivron coupé et les feuilles de basilic. Mixez fortement.
- Versez la préparation dans un verre. Dégustez bien frais !



GRANITÉ CITRON BASILIC



Pour 1 portion**

Protéines (en g) : 4,1 Énergie (en kcal) : 156

POUR 1 GRANITÉ

- ½ bouteille de Fortimel® Jucy arôme Citron
- 1 citron jaune
- Quelques feuilles de basilic

PRÉPARATION

- Pressez le citron.
- Dans une assiette creuse, versez le Fortimel® Jucy arôme Citron avec le jus de citron et les feuilles de basilic coupées finement. Mélangez.
- Réservez la préparation au congélateur pendant 2 h, puis à l'aide d'une fourchette, grattez la glace et incorporez-la dans un récipient avant de la déguster.



COCKTAIL D'AGRUMES



Pour 1 portion**

Protéines (en g) : 9 Énergie (en kcal) : 354

POUR 1 GRAND VERRE

- 1 bouteille de Fortimel® Jucy arôme Citron
- 1 orange à jus
- 1 orange sanguine
- ½ citron vert
- 2 feuilles de menthe fraîche

PRÉPARATION

- Pressez l'orange, l'orange sanguine et le citron vert.
- Dans un grand verre, versez le Fortimel® Jucy arôme Citron, les jus d'orange et orange sanguine, le jus du citron vert et les feuilles de menthe fraîche coupées finement. Mélangez et dégustez bien frais !



LES BONS GESTES POUR BIEN CONSOMMER VOTRE CNO***

Les compléments nutritionnels oraux ne remplacent pas un repas. Il est important de bien continuer à manger.

- Consommez-le de préférence en collation entre les repas (ex. : 10 h, 16 h, 22 h)
- Dégustez-le soit bien frais, soit tiède, sans le porter à ébullition
- Fractionnez-le, si besoin, en plusieurs prises****
- Agitez bien la bouteille ou remuez bien la crème avant consommation
- Variez les textures : lactée, crème, jus
- Votre médecin pourra vous conseiller en cas de :
 - **Troubles de la déglutition :** épaissir les liquides avec un épaississant alimentaire comme Nutilis Powder.
 - **Troubles du transit :** utiliser des fibres comme la poudre Multi Fibre (Stimulation).

- * Fortimel® Jucy est une denrée alimentaire destinée à des fins médicales spéciales pour les besoins nutritionnels en cas de dénutrition. À utiliser sous contrôle médical.
- ** ANSES. Ciqual, table de composition nutritionnelle des aliments [https://pro.anses.fr/TableCIQUAL/index.htm] 2017
- *** Les Compléments Nutritionnels Oraux (CNO) sont destinés à compléter l'alimentation quotidienne lorsque celle-ci, même enrichie, ne suffit plus à couvrir les besoins nutritionnels des patients dénutris. À utiliser sous contrôle médical.
- **** Le conserver au réfrigérateur pendant 24 h maximum après ouverture. Disponible en pharmacie.

Pour plus de variété et de plaisir, NUTRICIA vous propose également d'autres livrets de délicieuses recettes à base de Fortimel® Jucy à réaliser vous-même.



Retrouvez toutes les recettes Fortimel® sur : www.nutricia.fr