

DÉNUTRITION MODÉRÉE À SÉVÈRE

NUTRICIA  
**Fortimel**<sup>®</sup>  
Jucy

LIVRET DE RECETTES



# INTRODUCTION

Votre médecin vous a prescrit un complément nutritionnel oral de la gamme Fortimel®. Ces produits n'ont pas vocation à remplacer votre alimentation habituelle, mais à la compléter en apportant des protéines, de l'énergie, des vitamines et des minéraux.

Les produits de la gamme Fortimel® existent sous différents textures et arômes et sont à consommer préférentiellement à distance des repas.

En plus de la consommation habituelle, ces compléments nutritionnels oraux peuvent être incorporés dans des recettes.

L'objectif de ce livret est de vous proposer une sélection de délicieuses recettes très simples à réaliser, à base de Fortimel® Jucy, qui vous permettront de varier le plaisir et stimuler votre appétit.

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

## A VOS FOUETS ET BONNE DÉGUSTATION !

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

\* 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. Disponible en pharmacie.



LE COMPLÉMENT  
NUTRITIONNEL ORAL  
UTILISÉ DANS  
LES RECETTES :

**NUTRICIA**  
**Fortimel**  
Jucy\*



## SOMMAIRE

### Petit déjeuner

Jus de fruits frais

4

### Desserts

Muffins à la pomme et aux raisins

5

Sorbet

6

Bâtonnets glacés

7

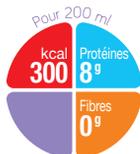
Smoothie banane-coco

8

**8 conseils pour bien consommer  
les Compléments Nutritionnels Oraux**

9

COMPLÉMENT NUTRITIONNEL ORAL  
HYPERÉNERGÉTIQUE  
NON LACTÉ



## 6 ARÔMES

- Orange
- Fraise
- Tropical
- Cassis
- Pomme
- Fruits de la forêt



### Jus de fruits frais

Vous pouvez personnaliser votre recette avec l'arôme de Fortimel® Jucy que vous préférez !



**Pour 1 portion**  
Protéines (en g) : 4  
Energie (en kcal) : 175

**Temps de préparation : 5 min**

**Difficulté : très facile**

#### Pour 2 verres

- 1 bouteille de Fortimel® Jucy (200 ml) de l'arôme de votre choix
- Le jus de deux oranges

#### PRÉPARATION

1. Pressez les deux oranges.
2. Mélangez les jus et Fortimel® Jucy énergiquement puis versez dans un grand verre.
3. Dégustez.



## Muffins à la pomme et aux raisins



**Pour 1 portion**  
 Protéines (en g) : 5  
 Energie (en kcal) : 265

**Temps de préparation** : 15 min  
 + 15 min de cuisson

**Difficulté** : très facile

### Pour 10 muffins

- 300 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1 bouteille de Fortimel® Jucy Pomme (200 ml)
- 110 g de beurre
- 75 g de raisins secs
- 50 g de sucre roux
- 1 pomme moyenne
- 1 œuf

### PRÉPARATION

1. Préchauffez le four th. 7 (210 °C). Faites fondre le beurre sur feu doux.
2. Si besoin, beurrez dix moules puis répartissez-les sur la plaque de cuisson (l'idéal est d'utiliser des moules en silicone ou des caissettes en papier).
3. Dans un saladier, tamisez ensemble la farine et la levure.
4. Battez l'œuf avec le sucre. Ajoutez Fortimel® Jucy puis le beurre fondu et en dernier le mélange farine et levure. Mélangez bien pour obtenir une pâte souple.
5. Epluchez la pomme et détaillez-la en petits dés. Trempez les raisins secs dans du thé ou de l'eau chaude afin de les rendre plus moelleux. Ajoutez les dés de pommes et les raisins à la pâte. Mélangez délicatement à la spatule.
6. Répartissez la préparation dans les moules et enfournez pour 15 minutes.
7. Attendez quelques minutes avant de démouler.



## Sorbet

Vous pouvez personnaliser votre recette selon vos goûts avec une purée de fruits différente !



**Pour 1 portion**  
Protéines (en g) : 4  
Energie (en kcal) : 185

**Temps de préparation** : 5 min  
+ 8 h au congélateur.

**Difficulté** : très facile

### Pour 2 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Jucy (200 ml) de l'arôme de votre choix
- 100 g de purée de fruits (framboises et fraises)

### PRÉPARATION

1. Mixez Fortimel® Jucy avec la purée de fruits puis versez dans un récipient adapté à votre congélateur (ou dans une sorbetière).
2. Couvrez et laissez prendre pendant 8 heures minimum.



## Bâtonnets glacés

Créez vos bâtonnets glacés avec l'arôme de Fortimel® Jucy et les fruits que vous préférez : soyez créatifs !



**Pour 1 portion**  
Protéines (en g) : 4  
Energie (en kcal) : 170

**Temps de préparation** : 5 min  
+ 4 h au congélateur.

**Difficulté** : très facile

### Pour 2 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Jucy (200 ml) de l'arôme de votre choix
- 100 g de fruits frais coupés en dés selon vos goûts

### PRÉPARATION

1. Versez Fortimel® Jucy dans les moules à glace puis répartissez les dés de fruits.
2. Placez-les au congélateur pendant 30 min.
3. Dès le début de prise, plantez un bâton dans chaque compartiment.
4. Laissez prendre 4 heures minimum au congélateur.



## Smoothie banane-coco



### Pour 1 portion

Protéines (en g) : 5,5  
Energie (en kcal) : 280

Temps de préparation : 5 min

Difficulté : très facile

### Pour 2 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Jucy Orange (200 ml)
- 100 ml de lait de coco
- Une banane

### PRÉPARATION

1. Placez tous les ingrédients dans un mixeur et mixez jusqu'à obtention d'un mélange uniforme.
2. Versez dans un verre et dégustez immédiatement pour profiter du côté mousseux de la boisson.

## 8 conseils pour bien consommer les CNO\*



1. Les compléments nutritionnels oraux ne remplacent pas un repas. Il est important de bien continuer à manger.
2. À consommer de préférence en collation entre les repas (exemple : milieu de matinée, goûter, coucher). En cas de consommation d'un CNO crème, vous pouvez le prendre en fin de repas. Il est également possible de fractionner la prise du CNO pendant toute la journée.
3. Bien agiter la bouteille ou bien remuer la crème avant utilisation.
4. Déguster bien frais. Les arômes Vanille, Chocolat, Moka/Café peuvent être aussi consommés tièdes (ne pas porter à ébullition).
5. Conserver au frais après ouverture pendant 24 h maximum.
6. Varier les textures : lactée, crème, jus.
7. En cas de troubles de la déglutition, votre médecin pourra vous conseiller d'épaissir les liquides avec un épaississant instantané comme Nutilis® Powder ; parlez-en à votre médecin.
8. En cas de trouble du transit, votre médecin pourra vous conseiller d'utiliser des fibres comme la poudre Multi Fibre (Stimulation®) ; parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien.

\*CNO = Compléments Nutritionnels Oraux.

Ce sont des denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales pour les besoins nutritionnels en cas de dénutrition. À utiliser sous contrôle médical.

# NOTES



A series of horizontal dotted lines for taking notes, spanning the width of the page below the 'NOTES' header.



NUTRICIA  
**Fortimel**<sup>®</sup>



Vous pouvez également télécharger  
d'autres livrets recettes directement sur  
le site internet [www.nutricia.fr](http://www.nutricia.fr)

Demandez conseil à votre médecin  
ou pharmacien



Ce livret vous a été remis par :

NUTRICIA

AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE PAR LA NUTRITION MÉDICALE