

DÉNUTRITION MODÉRÉE À SÉVÈRE

NUTRICIA
Fortimel[®]
Protein 200 ml

LIVRET DE RECETTES



INTRODUCTION

Votre médecin vous a prescrit un complément nutritionnel oral. Les produits de la gamme Fortimel® 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 produits peuvent être incorporés dans des recettes.

Ce livret de recettes à base de Fortimel® Protein 200 ml vous propose une sélection de délicieuses recettes très simples à réaliser qui vous permettront de stimuler votre appétit.

Nous remercions M^{me} Muriel Richl, cadre diététicienne de l'Oncopôle de Toulouse pour sa précieuse et gracieuse collaboration.

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

BONNE PRÉPARATION ET BONNE DÉGUSTATION !

Certaines recettes nécessitent de chauffer Fortimel® Protein 200 ml. Veillez à ne pas le porter à ébullition et à bien suivre les indications sur chaque recette pour un meilleur résultat.

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

* Fortimel® Protein 200 ml est une denrée alimentaire destinée à des fins médicales spéciale 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
Protein 200 ml*



SOMMAIRE

Desserts

Crème à la vanille	4
Tarte normande	5
Pain perdu	6
Tiramisu au café	7
Flan pâtissier	8
Riz au lait (micro-ondes)	9
Glace	10
Crêpes caramel	11

Boissons

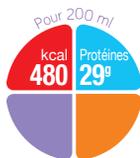
Smoothie banane	12
Café macchiato	13
Milkshake fraise	14
Chocolat chaud	15

8 conseils pour bien consommer les Compléments Nutritionnels Oraux	16
---	----

COMPLÉMENT NUTRITIONNEL ORAL
HYPERPROTIDIQUE-HYPERÉNERGÉTIQUE CONCENTRÉ

7 ARÔMES SAVOUREUX

- Vanille
- Moka
- Fraise
- Banane
- Pêche-mangue
- Fruits rouges
- Caramel





DESSERTS



Crème à la vanille



Pour 1 portion*

Protéines (en g) : 23,3
Énergie (en kcal) : 429,3

Temps de préparation : 10 min
+ 20 min de cuisson

Difficulté : facile

Pour 3 portions

- 2 bouteilles de Fortimel® Protein 200 ml arôme Vanille
- 1 gousse de vanille
- 3 cuillères à soupe rases de Maïzena®
- 30 g de sucre en poudre
- 1 œuf

PRÉPARATION

1. Faites tiédir (sans faire bouillir) la bouteille de Fortimel® Protein 200 ml avec la gousse de vanille fendue.
2. Dans un saladier, mélangez l'autre bouteille de Fortimel® Protein 200 ml froid avec la Maïzena. Ajoutez le sucre et l'œuf dans le saladier. Fouettez.
3. Versez le Fortimel® Protein 200 ml chauffé sur la préparation sans cesser de remuer. Reversez la préparation dans une casserole et et portez-la à ébullition en remuant constamment pendant quelques minutes.
4. Versez la préparation dans des ramequins.

VARIEZ LA RECETTE

Pour une crème saveur café

2 bouteilles de Fortimel® Protein 200 ml arôme Moka.

Pour une crème saveur caramel

2 bouteilles de Fortimel® Protein 200 ml arôme Caramel.

* <http://pro.anses.fr/TABLECIQUAL/index.htm>



CUISSON
AU FOUR !



Tarte normande

6

Temps de préparation : 15 min
+ 45 min de cuisson

Difficulté : facile

Pour 6 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Protein 200 ml arôme Vanille
- 60 g de sucre en poudre
- 3 œufs
- 1 cuillère à soupe de vanille liquide
- 1 pâte brisée maison ou du commerce
- 1 cuillère à soupe de sucre glace
- 1 pincée de sel
- 3 pommes Golden de taille moyenne



Pour 1 portion*
Protéines (en g) : 12
Énergie (en kcal) : 423

PRÉPARATION

1. Dans un saladier mélangez le Fortimel® Protein 200 ml, le sucre, la vanille et les œufs. Mélangez le tout jusqu'à obtention d'une texture lisse et fluide.
2. Étalez la pâte et disposez-la sur votre moule à tarte. Piquez la tarte sur le fond et sur les rebords du moule. Coupez les pommes en gros morceaux. Disposez les morceaux sur la pâte et recouvrez avec la préparation.
3. Cuire 45 min à 180 °C.
4. Saupoudrez de sucre glace dès la sortie du four et juste avant de servir !

* <http://pro.anses.fr/TABLECIQUAL/index.htm>



Pain perdu

Astuce dégustation : pour cette recette, utilisez de préférence du pain un peu rassis. C'est une bonne façon de ne pas gaspiller le vieux pain !



Pour 1 portion*
 Protéines (en g) : 13
 Énergie (en kcal) : 279

Temps de préparation : 5 min
 + 10 min de cuisson

Difficulté : très facile

Pour 4 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Protein 200 ml arôme Vanille
- 4 tranches de pain blanc, complet ou brioché selon vos envies
- 2 œufs
- Une noisette de beurre

PRÉPARATION

1. Battez les œufs dans un grand bol, incorporez le Fortimel® Protein 200 ml et remuez.
2. Trempez les tranches de pain dans le mélange.
3. Dans une poêle, faites fondre une noisette de beurre et faites revenir (de la même façon que des crêpes) les tranches de pain imbibées afin que le pain soit doré de chaque côté.
4. Servez immédiatement avec du miel, du sirop, du chocolat fondu ou de la confiture.



Tiramisu au café

Temps de préparation : 40 min

Difficulté : facile

Pour 6 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Protein 200 ml arôme Moka
- 250 g de mascarpone
- 30 g de sucre en poudre
- 2 œufs
- 20 biscuits à la cuillère
- 350 ml d'eau
- 10 g de café en poudre
- 20 g de poudre de cacao



Pour 1 portion*

Protéines (en g) : 13

Énergie (en kcal) : 398

PRÉPARATION

1. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Ajoutez le sucre aux jaunes. Ajoutez-y le mascarpone, le Fortimel® Protein 200 ml et mélangez assez fort au fouet de manière à obtenir une pâte lisse.
2. Faites monter les blancs en neige et incorporez-les.
3. Dans une assiette creuse, mettez le café en poudre avec de l'eau.
4. Trempez les biscuits (très rapidement sinon ils sont trop imbibés) et disposez-les dans des petits récipients ou verrines.
5. Étalez une couche de mélange au mascarpone sur la couche de biscuits, remettez une couche de biscuits puis terminez en saupoudrant les biscuits de cacao en poudre (avec une petite passoire).
6. Réservez au réfrigérateur 4 h minimum.

* <http://pro.anses.fr/TABLECIQUAL/index.htm>



CUISSON
AU FOUR !

Flan pâtissier



Pour 1 portion*
Protéines (en g) : 15
Énergie (en kcal) : 452

Temps de préparation : 15 min
+ 40 min de cuisson

Difficulté : facile

Pour 6 portions

- 2 bouteilles de Fortimel® Protein 200 ml arôme Vanille
- 10 g de Maizena®
- 1 pâte feuilletée ou brisée
- 2 œufs
- 60 g de sucre en poudre
- 20 g de sucre vanillé
- 3 cuillères à café d'extrait de vanille
- 1 gousse de vanille

PRÉPARATION

1. Étalez la pâte dans le moule préalablement beurré et fariné, piquez le fond et les bords avec une fourchette. Réfrigérez le temps de préparer la garniture. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Versez 340 ml de Fortimel® Protein 200 ml dans une casserole, avec le sucre vanillé, le sucre et la gousse de vanille. Faites chauffer.
3. Battez les œufs avec la Maizena®, l'extrait de vanille et le Fortimel® Protein 200 ml restant dans un saladier. Puis incorporez la préparation chauffée.
4. Faites de nouveau chauffer le tout à feu très doux sans cesser de remuer à la spatule en bois.
5. Versez la préparation sur la pâte piquée dans le moule et enfournez pour 40 minutes à 180 °C.
6. Couvrez d'aluminium si nécessaire les 5 dernières minutes. Laissez complètement refroidir avant de démouler, découper et déguster. Conserver au réfrigérateur.



Riz au lait (au micro-ondes)



Pour 1 portion*

Protéines (en g) : 19

Énergie (en kcal) : 425

Temps de préparation : 10 min
+ 45 min de cuisson

Difficulté : facile

Pour 2 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Protein 200 ml arôme Vanille
- 15 g de beurre
- 125 g de riz blanc rond
- 200 ml de lait
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de sucre

PRÉPARATION

1. Mélangez le riz, le lait, le beurre et le sel dans une cocotte allant au micro-ondes (contenance 2,2 litres).
2. Faites chauffer à couvert pendant 5 min (puissance 750 W).
3. Ajoutez le Fortimel® Protein 200 ml. Poursuivez la cuisson à couvert (puissance 750 W) pendant 5 min.
4. Réduisez la puissance à 350 W et laissez cuire encore 35 min, jusqu'à ce que le Fortimel® Protein 200 ml ait réduit.
5. Sucrez à votre goût et laissez reposer quelques minutes avant de servir.



Glace

Astuce dégustation : vous pouvez utiliser des moules de différentes formes pour congeler votre Fortimel® Protein 200 ml, afin de personnaliser vos glaces !



Pour 1 portion*

Protéines (en g) : 29
Énergie (en kcal) : 480

Temps de préparation : 3 h de congélation

Difficulté : très facile

Pour 1 portion

- 1 bouteille de Fortimel® Protein 200 ml de l'arôme de votre choix (Caramel, Vanille, Fraise, Moka, Banane, Fruits rouges, Pêche-Mangue)

PRÉPARATION

1. Versez le Fortimel® Protein 200 ml de votre choix dans des moules à glaçons.
2. Placez-les au congélateur pendant au moins 3 heures.
3. Sortez les moules du congélateur 15 min avant de déguster.



Crêpes caramel

Astuce ! Vous pouvez déguster vos crêpes nature ou les agrémenter de pâte à tartiner au chocolat ou au spéculoos



Pour 1 crêpe*
 Protéines (en g) : 9
 Énergie (en kcal) : 163

Temps de préparation : 10 min
 + 30 min de cuisson

Difficulté : facile

Pour 12 crêpes

- 3 bouteilles de Fortimel® Protein 200 ml arôme Caramel
- 2 œufs
- 100 g de farine
- 1 pincée de sel
- Un peu d'huile pour la cuisson

PRÉPARATION

1. Tamisez la farine dans un saladier. Ajoutez le sel puis les œufs et mélangez bien.
2. Versez ensuite le Fortimel® Protein 200 ml Caramel petit à petit en mélangeant constamment pour éviter les grumeaux.
3. Passez au mixeur.
4. Faites cuire vos crêpes sur une poêle bien chaude après l'avoir légèrement huilée à l'aide d'un papier essuie-tout.
5. Servez immédiatement.

* <http://pro.anses.fr/TABLECIQUAL/index.htm>

BOISSONS

13





Smoothie banane

Astuce dégustation : personnalisez cette recette en utilisant tous les arômes de Fortimel® Protein 200 ml, pour obtenir des smoothies variés selon vos envies !



Pour 1 portion*
Protéines (en g) : 15
Énergie (en kcal) : 346

Temps de préparation : 10 min

Difficulté : très facile

Pour 2 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Protein 200 ml arôme Banane
- 1 banane
- Le jus d'un citron vert
- 15 g de sucre

PRÉPARATION

1. Mettez les bananes coupées en morceaux, le jus de citron vert, le Fortimel® Protein 200 ml et le sucre dans le bol du mixeur.
2. Mixez.
3. Servez dans des petits verres ou dans des ramequins avec une petite paille.

* <http://pro.anses.fr/TABLECIQUAL/index.htm>



Café macchiato



Pour 1 portion*
 Protéines (en g) : 15
 Énergie (en kcal) : 392

Temps de préparation : 10 min

Difficulté : facile

Pour 2 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Protein 200 ml arôme Moka
- 100 ml de café chaud
- 30 ml de crème fouettée
- 2 gouttes d'extrait d'amande
- 2 cuillères à soupe de sauce chocolat (nappage pour crèmes glacées, ou chocolat en tablette fondu)
- Cacao en poudre

PRÉPARATION

1. Versez le Fortimel® Protein 200 ml dans le café chaud.
2. Réchauffez davantage au micro-ondes en évitant de faire bouillir.
3. Versez le mélange dans une grande tasse.
4. Fouettez la crème avec l'extrait d'amande. Versez cette crème au-dessus de la boisson chaude en prenant soin de la verser sur le dos d'une cuillère pour éviter que les deux préparations ne se mélangent.
5. Finissez avec une pincée de cacao en poudre ou de café instantané sur votre boisson.

* <http://pro.anses.fr/TABLECIQUAL/index.htm>



Milkshake fraise

Astuce dégustation : personnalisez cette recette en utilisant tous les arômes de Fortimel® Protein 200 ml, pour obtenir des milkshakes variés selon vos envies !



Pour 1 portion*
Protéines (en g) : 14,5
Énergie (en kcal) : 285,5

Temps de préparation : 5 min

Difficulté : très facile

Pour 2 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Protein 200 ml arôme Fraise
- 10 -12 fraises
- 15 g de sucre en poudre
- 5 glaçons

PRÉPARATION

1. Équeutez et lavez les fraises.
2. Mixez tous les ingrédients ensemble.
3. Ajoutez du sucre à votre convenance.



Chocolat chaud



Pour 1 portion*
 Protéines (en g) : 17
 Énergie (en kcal) : 340

Temps de préparation : 1 min
 + 35 min de cuisson

Difficulté : facile

Pour 2 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Protein 200 ml arôme Vanille
- 100 ml d'eau
- 25 g de cacao un peu amer en poudre (ex : Van Houten®)
- 25 g de sucre en poudre

PRÉPARATION

1. Faites bouillir l'eau, ajoutez le cacao en poudre. Remuez énergiquement avec un petit fouet, pendant 5 à 8 minutes.
2. Ajoutez le Fortimel® Protein 200 ml, chauffez à feu très doux pendant environ 30 minutes, sans jamais laisser bouillir.
3. Pour finir ajoutez le sucre tout en remuant.

* <http://pro.anses.fr/TABLECIQUAL/index.htm>

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®



Vous pouvez également télécharger
d'autres livrets recettes directement sur
le site internet 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