

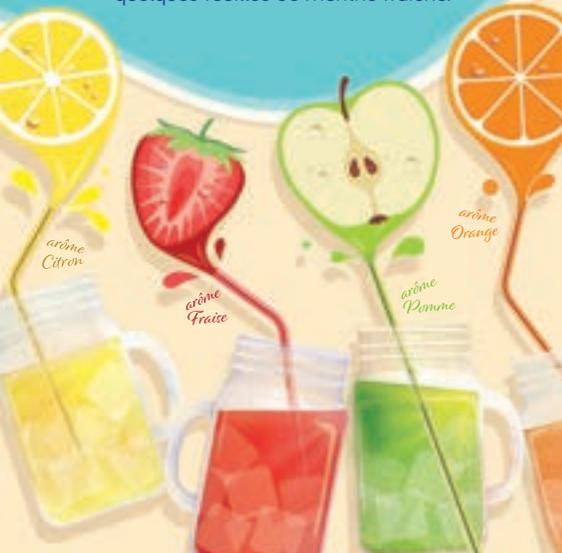
CONSEILS ET ASTUCES

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 LIQUIDE 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

SMOOTHIE BANANE COCO



Pour 1 portion**

Protéines (en g) : 9 Énergie (en kcal) : 410

POUR 1 MUG JUCY

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

PRÉPARATION

- Placez tous les ingrédients dans un mixeur et mixez jusqu'à obtention d'un mélange uniforme.
- Versez dans le Mug Jucy et dégustez immédiatement.



GRANITÉ CITRON BASILIC



Pour 1 portion**

Protéines (en g) : 8 Énergie (en kcal) : 306

POUR 1 MUG JUCY

- 1 bouteille de Fortimel® Jucy Citron ou Tropical
- 100 ml d'eau pétillante
- Jus d'un citron jaune (ou 3 cuillères à soupe de jus de citron)
- Quelques feuilles de basilic

PRÉPARATION

- Dans une assiette creuse, versez le Fortimel® Jucy Citron ou Tropical avec le jus de citron, l'eau pétillante 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 le Mug Jucy avant de la déguster.



GLACE PILÉE FRUITS ROUGES



Pour 1 portion**

Protéines (en g) : 9 Énergie (en kcal) : 339

ASTUCES

En cas de difficultés avec l'acidité du citron, vous pouvez réchauffer le jus de citron quelques secondes au micro-onde pour enlever l'acidité et ne garder que la saveur.

POUR 1 MUG JUCY

- 1 bouteille de Fortimel® Jucy Cassis ou Fruits de la Forêt
- Jus d'1/2 citron pressé (ou 4 cuillères à café de jus de citron)
- 2 cuillères à soupe de sirop de fraise
- 5 glaçons
- 70 g de fruits rouges congelés

PRÉPARATION

- Mélangez tous les ingrédients.
- Mixez le tout au mixeur pour obtenir une texture de glace pilée.
- Versez dans le Mug Jucy et dégustez.



LIVRET DE RECETTES
avec les photos des recettes

NUTRICIA
Fortimel®
Jucy



Moins de 10 minutes
de préparation



6 RECETTES SAVOUREUSES
ET FACILES À PRÉPARER
POUR UNE HYDRATATION ÉNERGÉTIQUE 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 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. Ces produits peuvent être également incorporés dans des recettes.

L'objectif de ce livret de recettes à base de Fortimel® Jucy est de vous proposer une sélection de délicieux cocktails simples à réaliser qui vous permettront de varier les plaisirs en vous apportant une hydratation énergétique.

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

Bonne dégustation !

BONNE DÉGUSTATION !

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

NUTRICIA
Fortimel®
Jucy*



COMPLÉMENT
NUTRITIONNEL ORAL
HYPERÉNERGÉTIQUE
NON LACTÉ À BASE
FRUITÉE ET UTILISÉ
DANS LES RECETTES

Recettes

- Cocktail d'été
- «Mojito» fraise
- Jus de fruit
- Smoothie Banane Coco
- Granité Citron Basilic
- Glace pilée Fruits Rouges

7 ARÔMES

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

Disponible en pharmacie.

JUS DE FRUIT



Pour 1 portion**

Protéines (en g) : 9 Énergie (en kcal) : 356

POUR 1 MUG JUCY

- 1 bouteille de Fortimel® Jucy de l'arôme de votre choix
- Jus de deux oranges (ou 125 ml de jus d'orange)

PRÉPARATION

- Mélangez les jus et le Fortimel® Jucy énergiquement, versez dans le Mug Jucy puis dégustez !



COCKTAIL D'ÉTÉ



Pour 1 portion**

Protéines (en g) : 8 Énergie (en kcal) : 337

POUR 1 MUG JUCY

- 1 bouteille de Fortimel® Jucy Cassis ou Citron
- 100 ml d'eau pétillante
- 4 framboises écrasées en purée
- 4 myrtilles écrasées en purée
- Jus d'½ citron pressé (ou 4 cuillères à café de jus de citron)
- Quelques feuilles de menthe
- 5 glaçons

PRÉPARATION

- Mélangez les ingrédients dans le Mug Jucy puis rajoutez des feuilles de menthe pour une touche de fraîcheur.



«MOJITO» FRAISE



Pour 1 portion**

Protéines (en g) : 8 Énergie (en kcal) : 350

PERSONNALISEZ VOTRE «MOJITO»

Avec l'arôme de Fortimel® Jucy et les fruits que vous préférez : soyez créatif !

POUR 1 MUG JUCY

- 1 bouteille de Fortimel® Jucy Fraise
- 100 ml d'eau pétillante
- 4 fraises écrasées en purée
- Jus d'½ citron vert pressé (ou 4 cuillères à café de jus de citron)
- 1 cuillère à soupe rase de sucre de canne
- Quelques feuilles de menthe
- Glace pilée

PRÉPARATION

- Écrasez les feuilles de menthe au fond du Mug Jucy puis rajoutez le reste des ingrédients. Mélangez le tout à l'aide d'une longue cuillère.



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
- En cas de troubles du transit, votre médecin pourra vous conseiller d'utiliser des fibres comme la poudre Multi Fibre (Stimulance).

* 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