

LIVRET DE RECETTES

autour des Fortimel® Jucy

NUTRICIA
Fortimel®
Jucy

Saveur fraise



Saveur Pomme



Saveur Cassis



Saveur Citron



Saveur Orange



**7 RECETTES RAFRAÎCHISSANTES
ET PRÊTES EN MOINS DE 10 MN
POUR UN ÉTÉ PLEIN D'ÉNERGIE !**

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.

L'objectif de ce livret de recettes à base de Fortimel® Jucy est de vous proposer une sélection de délicieux cocktails et sorbets simples à réaliser qui vous permettront de varier les plaisirs en vous apportant une hydratation énergétique. Les recettes doivent être adaptées au nombre de bouteilles indiquées sur la prescription.

Bonne dégustation !



Ce livret vous a été distribué Par votre Pharmacien avec 1 Gobelet Fortimel® Jucy de 275 mL à utiliser Pour réaliser vos recettes.

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

NUTRICIA
Fortimel®
Jucy

Pour 200 mL



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

7 arômes

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

Disponible en pharmacie.

Jus de fruits frais



Par portion**

Protéines : **4 g** Énergie : **175 kcal**

Pour 1 gobelet Fortimel® Jucy

- 1/2 bouteille de Fortimel® Jucy de l'arôme de votre choix
- Le jus d'une orange

Préparation

- Pressez l'orange.
- Mélangez le jus et Fortimel® Jucy énergiquement, versez dans le gobelet Fortimel® Jucy et dégustez !



Cocktail d'été



Par portion**

Protéines : **4 g** Énergie : **169 kcal**

Pour 1 gobelet Fortimel® Jucy

- 1/2 bouteille de Fortimel® Jucy arôme Cassis
- 50 mL d'eau pétillante
- 2 framboises écrasées en purée
- 2 myrtilles écrasées en purée
- Jus d'1/2 citron pressé (ou 2 cuillères à café de jus de citron)
- Quelques feuilles de menthe
- Des glaçons

Préparation

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



Mojito fraise



Par portion**

Protéines : **4 g** Énergie : **175 kcal**

Pour 1 gobelet Fortimel® Jucy

- 1/2 bouteille de Fortimel® Jucy arôme Fraise
- 50 mL d'eau pétillante
- 2 fraises écrasées en purée
- Jus d'1/2 citron vert pressé (ou 2 cuillères à café de jus de citron)
- 1 cuillère à café de sucre de canne
- Quelques feuilles de menthe
- Glace pilée

Préparation

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



Sorbet



Par portion**

Protéines : **4 g** Énergie : **160 kcal**

Pour 1 Portion

- 1/2 bouteille de Fortimel® Jucy de l'arôme de votre choix
- 20 g du fruit de votre choix

Préparation

- Dans un bol versez le Fortimel® Jucy, incorporez le fruit en petit bouts.
- Versez la préparation dans un récipient qui va au congélateur.
- Attendez 2 h et dégustez !



Citronnade à la menthe



Par portion**

Protéines : **4 g** Énergie : **177 kcal**

Pour 1 gobelet Fortimel® Jucy

- 1/2 bouteille de Fortimel® Jucy arôme Citron
- 1 citron jaune
- 1 cuillère à café rase de sucre de canne
- 50 mL d'eau plate
- Quelques feuilles de menthe fraîche

Préparation

- Dans le gobelet Fortimel® Jucy, 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 !



Spritz



Par portion**

Protéines : **4 g** Énergie : **168 kcal**

Pour 1 gobelet Fortimel® Jucy

- 1/2 bouteille de Fortimel® Jucy arôme Orange
- 50 mL d'eau pétillante
- Jus d'1/2 orange pressée
- 1 rondelle d'orange
- Glaçons

Préparation

- Mélangez les ingrédients dans le gobelet Fortimel® Jucy puis rajoutez la rondelle d'orange.



Glace pilée fruits rouges



Par portion**

Protéines : 4,5 g Énergie : 170 kcal



Pour 1 gobelet Fortimel® Jucy

- 1/2 bouteille de Fortimel® Jucy arôme Cassis
- Jus d'1/2 citron pressé (ou 2 cuillères à café de jus de citron)
- 1 cuillère à soupe de sirop de fraise
- 3 glaçons
- 35 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 gobelet Fortimel® Jucy et dégustez.



LES BONS GESTES POUR BIEN CONSOMMER VOTRE CNO*** FORTIMEL® JUCY

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)



Fractionnez-le, si besoin, en plusieurs prises****



Agitez bien la bouteille avant consommation



Dégustez-le bien frais ; pensez à ajouter des glaçons si besoin. Vous pouvez réaliser des glaçons directement à partir du Fortimel® Jucy



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

- * 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.

Fortimel® vous propose également de nombreuses autres recettes sucrées ou salées :

Pour en savoir plus :

