NUTRICIA
NutriniDrink

MON LIVRET RECETTES NUTRINIDRINK®

RECETTES
pour les enfants
dès 1 an

Les premières années de la vie étant clé pour la croissance de votre enfant, NUTRICIA vous accompagne avec NutriniDrink®

Votre médecin a prescrit NutriniDrink® dans le cadre de la prise en charge nutritionnelle de votre enfant.

Qu'est-ce que NutriniDrink® ?

- **NutriniDrink® est un Complément Nutritionnel Oral (CNO) liquide prêt à l'emploi adapté aux besoins accrus des jeunes enfants à partir de 1 an toujours en situation de stagnation ou perte de poids malgré une étape d'enrichissement de l'alimentation.** Il permet d'apporter davantage d'énergie et de protéines par rapport à une alimentation classique.
- **NutriniDrink®** se consomme en complément de l'alimentation habituelle, selon la prescription médicale.
- **NutriniDrink®** peut également être incorporé à des recettes variées afin de diversifier les saveurs et les textures. Les différents arômes de **NutriniDrink®** permettent de réaliser des recettes et boissons à consommer en fin de repas ou lors du goûter, selon le moment de la journée pour éviter la lassitude et améliorer l'observance.
- Si besoin médical, **NutriniDrink®** peut être épaissi avec une poudre épaississante à acheter en pharmacie.

NUTRICIA vous accompagne

- Nous avons réalisé ce livret en partenariat avec les diététiciennes du CHU de Toulouse, spécialisées dans l'alimentation de l'enfant. Afin de varier les saveurs et les textures alimentaires de votre enfant de plus de 1 an, ce livret vous accompagne dans la réalisation de recettes gourmandes à base de **NutriniDrink®****, prescrit par votre médecin.
- Chez NUTRICIA, nous sommes très soucieux du plaisir et du bien-être qui accompagnent l'alimentation. Nous espérons que ces recettes raviront les papilles de votre enfant autant que nous avons pris plaisir à les réaliser.

* Les produits de la gamme NutriniDrink® sont des Denrées Alimentaires Destinées à des Fins Médicales Spéciales (DADFMS) pour les besoins nutritionnels des enfants dénutris ou en cas de retard de croissance. Sans lactose et sans gluten. À partir de 1 an. La posologie doit être définie par le médecin selon l'âge, le poids et l'état clinique de l'enfant. À utiliser sous contrôle médical. Disponible en pharmacie.

** Une bouteille de NutriniDrink® ouverte doit être placée immédiatement au réfrigérateur (4°C) et consommée dans les 24 heures. En cas de prise directement à la bouteille, jeter la partie non consommée immédiatement après utilisation.

Le mot des diététiciennes

*« Les compléments nutritionnels oraux comme **NutriniDrink® sont conseillés pour les enfants de plus d'un an qui perdent du poids** en cas de maladies chroniques ou lors d'épisodes infectieux à répétition, qui engendrent une augmentation des besoins nutritionnels.*

Ces situations s'accompagnent souvent d'une perte d'appétit qui entraîne la baisse des prises alimentaires. Votre enfant ayant besoin de plus d'énergie que d'habitude, arriver à des apports alimentaires suffisants peut devenir compliqué, et l'enfant peut se lasser du produit.

*Il faut donc redoubler d'imagination pour varier les recettes, soigner la présentation et intégrer **NutriniDrink®** dans les repas.*

*Soucieuses du quotidien des familles, **nous avons réalisé des recettes simples et rapides à base de NutriniDrink® pour les enfants de plus d'un an en situation de stagnation ou de perte de poids.** L'objectif est d'enrichir l'alimentation en énergie sans augmenter le volume pour accompagner la croissance de l'enfant, tout en gardant une alimentation « plaisir » qui met le goût à l'honneur. Ainsi, les apports sont optimisés et l'observance améliorée.*

Toutes les recettes ont été créées et testées par nos soins ; vous trouverez quelques astuces pour varier davantage les recettes, et en expérimenter de nouvelles dont vous serez les créateurs. N'hésitez pas à réaliser ces recettes avec votre enfant, la participation aide à la dégustation. Enfin, n'oubliez pas de soigner la présentation !

À vos fourneaux et bon appétit ! »

Amélie Prabonne,
Marion Lagarrigue,
Anne-Sophie Hedon

NUTRICIA
NutriniDrink

Sommaire des recettes

Avec les photos originales des recettes testées !

Gratin de Framboises
page 7

Dessert à la fraise
page 9

Flan parisien
page 11

Pancakes
page 13

Smoothies frappés
page 15

Milkshakes
page 17

à partir de 1 AN

+45 kcal*

* Par portion, par rapport à une recette avec du lait demi-écrémé.

Gratin de framboises

2 portions | Difficulté | Préparation : 10 minutes | Cuisson : 18 minutes

Ingrédients

- 50 mL de **NutriniDrink® saveur vanille**
- 1 œuf
- 1 cuillerée à soupe de poudre d'amande
- 40 g de crème fraîche entière (30 % de matière grasse)
- 100 g de framboises fraîches ou surgelées
- 1 noisette de beurre

Astuce !

Vous pouvez utiliser d'autres fruits frais ou surgelés dans les mêmes proportions afin de varier les goûts et plaisirs (fraises, mélange de fruits rouges, pêche, abricot ...)

Préparation

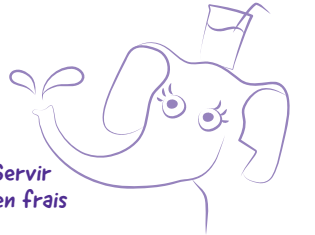
1. Faire chauffer (sans faire bouillir) 50 mL de **NutriniDrink® saveur vanille** dans une casserole à feu doux.
2. Dans une jatte, battre l'oeuf avec la poudre d'amande.
3. Puis incorporer le **NutriniDrink®** chaud et la crème fraîche.
4. Bien mélanger.
5. Répartir les framboises dans des petits moules préalablement beurrés.
6. Napper les framboises avec le mélange et cuire le gratin au four pendant 18 min à 180°C.
7. Servir tiède.

à partir de 1 AN

+80 kcal*

* Par portion, par rapport à une recette avec du lait demi-écrémé.

Dessert à la fraise



1 portion | Difficulté | Préparation : 10 minutes | Servir bien frais

Ingrédients

- 100 mL de **NutriniDrink® saveur fraise**
- 70 g de fraises (fraîches ou surgelées)
- 1 banane
- 1 cuillérée à soupe de crème fraîche entière (30 % de matière grasse)

Astuces !

Mettez la préparation dans des moules au congélateur pour la transformer en glace.

Utilisez d'autres fruits pour varier les goûts et plaisirs.

Préparation

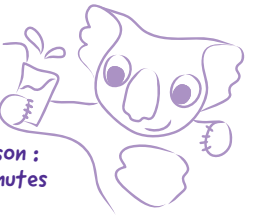
1. Rincer et équeuter les fraises (si fraîches).
2. Couper en morceaux les fraises et la banane et placer le tout dans un robot mixeur.
3. Ajouter 100 mL de **NutriniDrink® saveur fraise** et mixer l'ensemble.
4. Ajouter une cuillérée à soupe de crème fraîche et bien mélanger avant de servir.

à partir de 1 AN

+65 kcal*

* Par portion, par rapport à une recette avec du lait demi-écrémé.

Flan parisien



2 portions | Difficulté | Préparation : 10 minutes | Cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 1 bouteille de **NutriniDrink® saveur vanille**
- 30 g de farine
- 1 œuf
- 1 noisette de beurre

Astuces !

Si vous ne disposez pas de mixeur, versez les ingrédients dans un grand récipient et fouettez le tout jusqu'à obtention d'un appareil homogène et lisse.

Ajoutez quelques gouttes d'arôme vanille pour relever la saveur vanille.

Préparation

1. Dans un robot mixeur, verser la farine, puis l'oeuf, et incorporer progressivement le **NutriniDrink® saveur vanille**.
2. Mixer la préparation jusqu'à obtention d'un appareil homogène et lisse.
3. Verser la préparation dans des moules préalablement beurrés.
4. Cuire les flans au four pendant 15 min à 200°C.
5. Servir tiède.

à partir de 1 AN

+20 kcal*

* Par portion, par rapport à une recette avec du lait demi-écrémé.

Pancakes

8 à 10 pancakes

Difficulté

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes

Ingrédients

- 150 mL de **NutriniDrink® saveur vanille**
- 130 g de farine
- 35 g de beurre
- 1 œuf
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel

Astuces !

*Remplacez par du **NutriniDrink® saveur chocolat** pour varier le goût des pancakes.*

Les pancakes peuvent être réalisés à l'avance et congelés.

Préparation

1. Faire fondre le beurre dans une casserole à feu doux ou dans une coupelle au micro-ondes.
2. Dans un grand récipient, mélanger la farine avec la levure et le sel.
3. Ajouter l'œuf puis le beurre fondu.
4. Ajouter progressivement le **NutriniDrink® saveur vanille** et bien mélanger à l'aide d'un fouet.
5. Laisser reposer la pâte 1 h au réfrigérateur.
6. Faire cuire les pancakes dans une poêle à feu moyen en les retournant.

à partir de 1 AN

* Par portion, par rapport à une recette avec du lait demi-écrémé.

Smoothies frappés

1 portion | Difficulté | Préparation : 5 minutes | Servir bien frais

Ingrédients

VERSION FRUITS ROUGES

- 100 mL de **NutriniDrink® Smoothie fruits rouges**
- 100 g de fraises fraîches ou surgelées

VERSION FRUITS D'ÉTÉ

- 100 mL de **NutriniDrink® Smoothie fruits d'été**
- 100 g de mangue fraîche ou surgelée

Préparation

VERSION FRUITS ROUGES

1. Laver, équeuter et couper les fraises (si fraîches).
2. Verser tous les ingrédients dans un robot mixeur puis mixer le tout jusqu'à obtention d'une texture liquide.
3. Servir dans un grand verre.

VERSION FRUITS D'ÉTÉ

1. Peler, découper et peser 100 g de mangue (si fraîche).
2. Verser tous les ingrédients dans un robot mixeur puis mixer le tout jusqu'à obtention d'une texture liquide.
3. Servir dans un grand verre.

à partir de 1 AN

+50 kcal*

* Par portion, par rapport à une recette avec du lait demi-écrémé.

Milkshakes

1 portion | Difficulté | Préparation : 5 minutes | Servir bien frais

Ingrédients

- 1 à 2 boules de glace vanille ou chocolat ou fraise (selon l'âge de l'enfant)
- 100 mL de **NutriniDrink® saveur fraise, saveur chocolat** ou **saveur vanille**

Astuces !

*Variez les goûts et les plaisirs en jouant avec les parfums de glaces ou sorbets et les **NutriniDrink®**.*

Possibilité d'ajouter et de mixer quelques fruits frais et copeaux de chocolat pour plus de gourmandise ou encore d'ajouter 1 cuillerée à café bombée de pâte à tartiner.

Préparation

1. Verser la ou les boules de glace et le **NutriniDrink®** dans un robot mixeur.
2. Mixer le tout quelques secondes et servir dans un grand verre.

Notes

Notez vos astuces et déclinaisons de recettes !

NUTRICIA

NutriniDrink

221218 – 03/23 - NUTRICIA Nutrition Clinique – RCS NANTERRE 451 229 306