

NUTRICIA
NutriniDrink
Compact Multi Fibre

Mon livret recettes NutriniDrink® Compact Multi Fibre

RECETTES
pour les enfants
dénutris
de 3 à 10 ans



La nutrition joue un rôle crucial dans la croissance et le développement de votre enfant, Nutricia vous accompagne avec NutriniDrink® Compact Multi Fibre

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

Qu'est-ce que NutriniDrink® Compact Multi Fibre ?

- NutriniDrink® Compact Multi Fibre est une denrée alimentaire destinée à des fins médicales spéciales en cas de dénutrition associée à une maladie ou un retard de croissance, pour les enfants à partir de 3 ans.
- NutriniDrink® Compact Multi Fibre se consomme en complément de l'alimentation habituelle, selon la prescription médicale, en cas d'échec de l'enrichissement.



Cuisiner avec NutriniDrink® Compact Multi Fibre

+ 219 kcal
par recette

- Ce livret de recettes fournit des moyens amusants et ludiques pour introduire **NutriniDrink® Compact Multi Fibre** dans des plats variés que votre enfant mangerait habituellement. Ces recettes peuvent permettre de faciliter la prise des compléments nutritionnels oraux prescrits à votre enfant.
- Nous vous proposons des recettes adaptées aux différents repas de la journée : Petit-déjeuner - Déjeuner - Goûter - Dîner. Chaque recette est facile à préparer et a été développée par un diététicien.

* Par rapport à une recette avec du lait entier.

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. À utiliser sous contrôle médical. 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. Disponible en pharmacie.

Conseils d'utilisation de NutriniDrink® Compact Multi Fibre

- **NutriniDrink® Compact Multi Fibre** doit être conservé au frais, dans un endroit sec. Il est important de bien l'agiter avant son utilisation.
- Après ouverture, la bouteille refermée **NutriniDrink® Compact Multi Fibre** peut être conservée au réfrigérateur jusqu'à 24 heures. Si le produit est bu directement à la bouteille, jeter ce qui n'a pas été consommé. Si la bouteille ouverte de **NutriniDrink® Compact Multi Fibre** reste hors du réfrigérateur, elle ne peut être conservée que pendant 1 heure.

À retenir...

Chaque recette contient 1 bouteille de **NutriniDrink® Compact Multi Fibre** de 125 mL.

● Utilisation

Ne jamais faire bouillir **NutriniDrink® Compact Multi Fibre** afin de ne pas détériorer sa composition nutritionnelle.

● Allergènes

Veillez à vérifier l'étiquette des ingrédients que vous utilisez dans les recettes. En cas d'allergie, demandez conseil à votre médecin ou diététicien.

● Quantité

L'appétit d'un enfant varie selon son âge, sa taille, son humeur... Si la portion proposée dans les recettes ne vous semble pas appropriée à votre enfant, n'hésitez pas à demander l'avis de votre médecin ou diététicien. Assurez-vous de respecter la quantité journalière de **NutriniDrink® Compact Multi Fibre** recommandée et prescrite par votre médecin ou votre diététicien.



À vos fourneaux et bon appétit !

Nos recettes

pour chaque moment de la journée

Petit-déjeuner

Céréales soufflées aux fruits des bois	6
Chocolat chaud	8
Avoine à la fraise	10

Recettes salées

Macaroni jambon-fromage	12
Gaufres salées	14
Œuf brouillé aux dés de tomates et de jambon	16

Goûter

Milkshake à la fraise	18
Muffin chocolat-caramel	20
Pudding de chia	22
Crème dessert	24

page
6



page
8



page
10



page
14



page
12



page
16



page
18



page
20



page
22



page
24



Petit-déjeuner



Par recette

545 kcal

15,7 g protéines

Céréales soufflées aux fruits des bois



1 portion



Difficulté



Préparation : 5 minutes

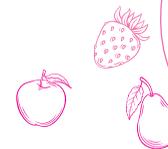


Ingrédients

- 1 bouteille (125 mL) de **NutriniDrink® Compact Multi Fibre non aromatisé ou saveur fraise**
- 15 g de céréales soufflées
- 40 g de fruits des bois (framboises, myrtilles ou mûres) coupés en morceaux

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, pêches, abricots ...)



Préparation



1 Placez les céréales soufflées dans un bol ou dans une assiette creuse.



2 Ajoutez **NutriniDrink® Compact Multi Fibre** et remuez jusqu'à ce que le mélange soit homogène.



3 Ajoutez les fruits des bois au mélange.



Petit-déjeuner

489 kcal

12 g protéines

Par recette

Ces valeurs nutritionnelles sont à titre indicatif, et peuvent varier si les ingrédients utilisés sont différents que ceux pris en considération.

Chocolat Chaud



1 portion



Difficulté



Préparation :
5 minutes



Ingrédients

- 1 bouteille (125 mL) de **NutriDrink® Compact Multi Fibre** saveur **chocolat-caramel** ou **non aromatisé**
- 10 g de chocolat noir
- En option : 4-5 mini marshmallows

Préparation



1 Faites fondre le chocolat noir dans une petite casserole.



2 Ajoutez délicatement la bouteille de **NutriDrink® Compact Multi Fibre**.



3 Chauffez le mélange à feu doux. Attention de ne pas le porter à ébullition !



4 Versez ensuite le chocolat chaud dans une tasse.

5 Pour les plus gourmands, recouvrez-le chocolat chaud de 4-5 mini marshmallows.

Astuce !

Pour les plus gourmands, recouvrez-le chocolat chaud de 4-5 mini marshmallows.



Petit-déjeuner

528 kcal

135g protéines

Par recette

Avoine à la fraise



1 portion



Difficulté

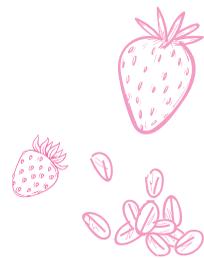


Préparation : 5 minutes



Ingrédients

- 1 bouteille (125 mL) de **NutriniDrink® Compact Multi Fibre non aromatisé ou saveur fraise**
- 20 g de flocons d'avoine
- 6 fraises (70 g) coupées en morceaux



Préparation



- 1 Mélangez **NutriniDrink® Compact Multi Fibre** avec les flocons d'avoine, dans un récipient.
- 2 Faites chauffer le mélange à la poêle, sans le faire bouillir.
- 3 Versez le mélange dans un bol.
- 4 Ajoutez-y les morceaux de fraises.

Ces valeurs nutritionnelles sont à titre indicatif, et peuvent varier si les ingrédients utilisés sont différents que ceux pris en considération.



Recette
salée



Par recette

697
kcal

25,3
g
protéines

Macaroni Jambon Fromage



1 portion



Difficulté



Préparation :
25 minutes

Ingrédients

- 1 bouteille (125 mL) de **NutriDrink® Compact Multi Fibre non aromatisé**
- 65 g de macaroni
- 30 g d'emmental râpé
- 50 g de dés de jambon
- Sel et poivre

Préparation



1 Faites cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante. Retirez les pâtes à temps (voir indication sur le sachet) pour qu'elles soient « al dente ».



2 Ajoutez le jambon aux pâtes et ensuite le **NutriDrink® Compact Multi Fibre**.



3 Assaisonnez avec un peu de sel et de poivre. Pour finir, ajoutez le fromage, tout en remuant suffisamment pour obtenir un mélange homogène.

Astuces !



Faire chauffer au bain marie le CNO car sinon texture grumeleuse.

Ajouter 1 à 2 g de sel pour camoufler le goût sucré du NutriDrink Compact Multi Fibre non aromatisé.

Recette
salée



Par recette

493
kcal

16,6
g
protéines

Gaufres salées (ou sucrées)



2 gaufres



Difficulté



Préparation :
10 minutes

Cuisson :
20 minutes



Ingrédients

- 1 bouteille (125 mL) de **NutriDrink® Compact Multi Fibre non aromatisé**
- 20 g de farine
- 1 oeuf
- 5 g de beurre

Option

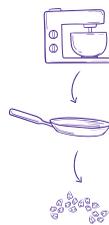
Vous pouvez consommer votre gaufre aussi bien en tant que repas salé que sucré ! Il suffit d'ajuster les toppings en fonction.

Idées toppings

Pour une recette salée optez pour un œuf au plat, du fromage, du jambon ou du bacon.

Pour une recette sucrée choisissez des fruits frais, du miel ou de la pâte à tartiner !

Préparation



- 1 Mélangez la bouteille de **NutriDrink® Compact Multi Fibre**, la farine et l'œuf dans un mixeur afin d'obtenir une pâte lisse.
- 2 Faites fondre le beurre dans une poêle puis versez délicatement la moitié de la pâte dans un moule à gaufres.
- 3 Recouvrez les gaufres du topping salé ou sucré que vous souhaitez.



Recette
salée

Par recette

450
kcal

18,7 g
protéines

Oeuf brouillé aux dés de tomates et de jambon



1 portion



Difficulté



Préparation :
10 minutes

Ingrédients

- 1 bouteille (125 mL) de **NutriDrink® Compact Multi Fibre non aromatisé**
- 1 œuf
- 25 g de dés de jambon
- 1/3 de tomate finement coupée
- 5 g de beurre



Préparation



- 1 Faites fondre le beurre dans une poêle.
- 2 Dans un bol, cassez l'œuf et ajoutez-y le **NutriDrink® Compact Multi Fibre**, les dés de jambon et les dés de tomate. Mélangez le tout.
- 3 Versez le mélange dans la poêle et remuez jusqu'à ce que le mélange soit cuit.
- 4 Servez la préparation dans une assiette creuse.

Ces valeurs nutritionnelles sont à titre indicatif, et peuvent varier si les ingrédients utilisés sont différents que ceux pris en considération.

Goûter



Par recette

432
kcal

8g
protéines

Milkshake à la fraise



1 portion



Difficulté



Préparation :
5 minutes



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 Mixez tous les ingrédients dans un mixeur jusqu'à obtenir un liquide lisse.



2 Versez le milkshake dans un verre ou une tasse.



3 Dégustez avec des glaçons pour que ce soit bien rafraîchissant !

Goûter

Miam! 



Par recette

2759
kcal

375 g
protéines

Ces valeurs nutritionnelles sont à titre indicatif, et peuvent varier si les ingrédients utilisés sont différents que ceux pris en considération.

Muffin chocolat-caramel



20 mini
muffins



Difficulté



Préparation :
30 minutes

Cuisson :
20 minutes

Ingrédients

- 1 bouteille (125 mL) de **NutriDrink® Compact Multi Fibre saveur chocolat-caramel**
- 125 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 80 g de pépites de chocolat
- 1 œuf
- 125 g de beurre
- 225 g de farine
- 1 sachet de levure chimique



Préparation



1 Batta le sucre et le sucre vanillé avec le beurre jusqu'à obtenir un mélange moussueux.



2 Ajouter l'œuf et le **NutriDrink® Compact Multi Fibre** et fouetter.



3 Incorporer la farine et la levure chimique.



4 Verser la pâte dans des moules à muffins, rajouter les pépites au chocolat et cuire au four à 180 °C environ pendant 20 minutes.

Goûter



Par recette

573
kcal

14,6 g
protéines

Ces valeurs nutritionnelles sont à titre indicatif, et peuvent varier si les ingrédients utilisés sont différents que ceux pris en considération.

Pudding de chia



1 portion



Difficulté



Préparation :
10 minutes



Astuce !

Si le mélange n'est pas assez épais il suffit de rajouter 1 cuillère de graines de chia puis de remuer et de réfrigérer pendant environ 30 minutes supplémentaires.



Préparation



1 Dans un récipient mélanger pendant environ 30 secondes le **NutriDrink® Compact Multi Fibre** et les graines de chia.



2 Laisser reposer pendant 5 minutes.



3 Remuer à nouveau puis couvrir la préparation avant de la mettre dans le réfrigérateur pendant 1 à 2 heures ou toute la nuit. Une fois la préparation épaissie, ajouter 2 cuillères à soupe de coulis et mélanger.



4 Verser le mélange dans un récipient, ajouter le coulis par-dessus ainsi que le muesli.



5 Déguster.

Goûter



Par recette

327 kcal

7,2 g protéines

Ces valeurs nutritionnelles sont à titre indicatif, et peuvent varier si les ingrédients utilisés sont différents que ceux pris en considération.

Crème dessert



1 portion



Difficulté



Préparation : 10 minutes

Repos : 12 heures



Ingrédients

- 1 bouteille (125 mL) de **NutriDrink® Compact Multi Fibre** saveur fraise, saveur chocolat-caramel ou non aromatisé
- 1 sachet de gélifiant type Pectine Mix®
- 50 mL d'eau

Astuce !

La texture de la crème peut être adaptée en ajustant la quantité d'eau mélangée au gélifiant.

Préparation



- 1 Dans une casserole mélanger le sachet de gélifiant avec 50 mL d'eau et porter doucement à ébullition tout en remuant.
- 2 Une fois le mélange bien homogène, couper la source de chaleur et verser la bouteille de **NutriDrink® Compact Multi Fibre** en mélangeant doucement.
- 3 Verser la préparation dans le récipient de votre choix.
- 4 Laisser reposer 12 h au frais pour obtenir une texture de crème optimale.





Notes

Handwriting practice lines on the left side of the page.



Handwriting practice lines on the right side of the page.



Notez vos astuces et déclinaisons de recettes !



NUTRICIA
NutriniDrink
Compact Multi Fibre

