

DÉNUTRITION MODÉRÉE À SÉVÈRE

NUTRICIA
Fortimel[®]
Protein 200 ml



- de 15 min

LIVRET DE RECETTES

EXPRESS



INTRODUCTION

Votre médecin vous a prescrit un complément nutritionnel oral de la gamme Fortimel® Protein. Ces produits n'ont pas vocation à remplacer l'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 compléments nutritionnels oraux peuvent être incorporés dans des recettes.

Ce livret a pour objectif de vous proposer de délicieuses recettes à base de **Fortimel® Protein 200 ml** à réaliser chez vous en moins de 15 minutes.

Pour vous permettre de varier les plaisirs et de stimuler votre appétit, vous trouverez aussi trois recettes express à base de **Fortimel® Protein 200 ml** arôme Vanille, Moka et Fraise.

Nous remercions Véronique HENNEQUIN, diététicienne nutritionniste, pour sa précieuse collaboration.

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

BONNE PRÉPARATION ET BONNE DÉGUSTATION !

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

* 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

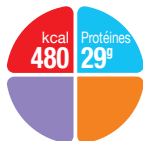
Verrine crumble minute	4
Tarte banane-caramel	5
Pain perdu au caramel	6
Gâteau minute choco-caramel	7
Crème aux céréales et fraises	8
Trio gourmand et sa brochette d'ananas	9
Crêpes au caramel	10

Boissons

Frappé café-caramel	11
Frappé banane-caramel	12

8 conseils pour bien consommer les Compléments Nutritionnels Oraux

BOISSON LACTÉE HYPERPROTIDIQUE HYPERÉNERGÉTIQUE CONCENTRÉE



7 ARÔMES SAVOUREUX

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



DESSERTS

Ne convient pas
aux personnes
ayant des troubles
de la déglutition



Verrine crumble minute

Astuce ! Pour émietter les petits beurrés, nous vous conseillons de les placer dans un sac de congélation puis de les écraser à l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'un verre.



Pour 1 portion

Protéines (en g) : 17

Énergie (en kcal) : 493

Temps de préparation : 10 min

Difficulté : facile

Pour 2 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Protein 200 ml Caramel
- 3 cuillères à café rases de Maizena®
- 6 petits beurrés
- 200 g de compote de pomme
- ½ poire ou ½ pomme

PRÉPARATION

1. Délayez la Maizena® dans un fond de Fortimel® Protein 200 ml puis versez le mélange et le reste de la bouteille dans une casserole.
2. Faites chauffer à feu très doux sans cesser de remuer jusqu'à épaississement.
3. Versez la compote de pomme dans 2 verrines.
4. Coupez la ½ poire (ou la ½ pomme) en dés et disposez-les dans chaque récipient.
5. Dans chacune des verrines, répartissez le mélange de Fortimel® Protein 200 ml épais.
6. Recouvrez chaque verrine de 3 petits beurrés émiettés.

DESSERTS

Ne convient pas
aux personnes
ayant des troubles
de la déglutition



Tarte banane-caramel

Astuce ! Vous pouvez ajouter du cacao en poudre, de la poudre de noix de coco ou des amandes sur la chantilly pour encore plus de gourmandise !



Pour 1 portion
Protéines (en g) : 13
Énergie (en kcal) : 680

Temps de préparation : 15 min

Difficulté : moyenne

Pour 3 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Protein 200 ml Caramel
- 3 cuillères à café rases de Maïzena®
- 1 cuillère à soupe de confiture de lait
- 1 banane
- 150 g de poudre de spéculoos
- 60 g de beurre
- 60 g de chantilly
- Cacao en poudre (pour le dressage)

PRÉPARATION

1. Faites fondre le beurre dans une casserole ou au micro-onde (30 secondes à 750 W).
2. Écrasez vos spéculoos à l'aide d'un rouleau à pâtisserie afin de les réduire en poudre. Mélangez la poudre de spéculoos ainsi obtenue avec le beurre et étalez le mélange spéculoos-beurre au fond de 3 petits moules. Tassez bien, d'abord avec vos doigts puis avec le dos d'une cuillère. Laissez refroidir au congélateur.
3. Délayez la Maïzena® dans un fond de Fortimel® Protein 200 ml puis versez le mélange et le reste de la bouteille dans une casserole. Faites chauffer à feu très doux sans cesser de remuer jusqu'à épaississement.
4. Mélangez le Fortimel® Protein 200 ml épaissi avec la confiture de lait et répartissez ce mélange dans chaque moule, sur le lit de spéculoos.
5. Coupez le banane en rondelles assez épaisses et répartissez-les sur le mélange au caramel.
6. Recouvrez de chantilly et saupoudrez le tout avec un peu de poudre de cacao.

Ne convient pas
aux personnes
ayant des troubles
de la déglutition



Pain perdu au caramel

Astuce ! Vous pouvez aromatiser vos pains perdus en saupoudrant de coco râpée ou de poudre de cacao ou ajouter une touche de gourmandise avec une boule de glace.



Pour 1 portion
Protéines (en g) : 25
Énergie (en kcal) : 547

Temps de préparation : 5 min
+ 2 min de cuisson

Difficulté : facile

Pour 2 personnes

- 1 bouteille de Fortimel® Protein 200 ml Caramel
- 4 tranches de brioche (110 g de brioche)
- 1 œuf
- 10 g de sucre
- 1,5 cuillère à soupe de confiture de lait

PRÉPARATION

1. Dans un saladier, battez l'œuf et le sucre, incorporez ensuite $\frac{1}{2}$ bouteille de Fortimel® Protein 200 ml puis remuez.
2. Trempez les tranches de brioche dans le mélange.
3. Dans une poêle, faites fondre une noisette de beurre et faites revenir les tranches de brioche imbibées afin qu'elles soient dorées de chaque côté.
4. Mélangez vigoureusement le reste du Fortimel® Protein 200 ml avec la confiture de lait pour confectionner la sauce de nappage pour vos pains perdus.
5. Servez immédiatement.

DESSERTS

Ne convient pas
aux personnes
ayant des troubles
de la déglutition*



Gâteau minute choco-caramel

Astuce ! Vous pouvez ajouter un morceau de caramel ou de chocolat au fond de la préparation avant cuisson pour un cœur fondant.



Pour 1 portion
Protéines (en g) : 14
Énergie (en kcal) : 419

Temps de préparation : 15 min
Difficulté : facile

Pour 3 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Protein 200 ml Caramel
- 1 œuf
- 40 g de chocolat noir
- 40 g de beurre
- 3 cuillères à soupe de sucre
- 2 cuillères à soupe de farine
- Quelques framboises

PRÉPARATION

1. Dans chaque mug, répartissez les carrés de chocolat avec le beurre et faites fondre le tout au micro-onde pendant 45 secondes à 750 W.
2. Mélangez le Fortimel® Protein 200 ml, l'œuf, la farine et le sucre dans un saladier.
3. Répartissez le tout dans les mugs et mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse.
4. Mettez successivement chaque mug au micro-onde pendant 2 min à 750 W. Remettez 15 secondes supplémentaires si nécessaire.
5. Sortez les mugs sans vous brûler et laissez refroidir.
6. Décorez avec des framboises et dégustez !

* Peut convenir sans l'ajout de framboises et d'un cœur coulant.

Ne convient pas
aux personnes
ayant des troubles
de la déglutition



Crème aux céréales et fraises

Astuce ! Vous pouvez remplacer les fraises par d'autres fruits rouges comme des framboises par exemple !



Pour 1 portion
Protéines (en g) : 11
Énergie (en kcal) : 337

Temps de préparation : 10 min
Difficulté : facile

Pour 2 portions

- ½ bouteille de Fortimel® Protein 200 ml Fruite
- 6 grandes cuillères à soupe de muesli + 1 cuillère à soupe pour la présentation
- 1 banane
- ½ poire
- 3 fraises + 3 autres pour la présentation

PRÉPARATION

1. Mixez dans un blender ½ bouteille de Fortimel® Protein 200 ml avec les 6 cuillères à soupe de muesli et la banane coupée en morceaux (réservez une rondelle de banane pour la décoration finale).
2. Versez la moitié de cette préparation dans chaque verre.
3. Épluchez ½ poire et coupez-la en petits dés puis répartissez les morceaux de poire dans les verres.
4. Recouvrez chaque verre avec le reste du mélange mixé.
5. Détaillez les fraises en petits morceaux et disposez-les par-dessus.
6. Pour décorer votre verrine, ajoutez une rondelle de banane et saupoudrez avec une cuillère à soupe de muesli.

DESSERTS

Ne convient pas
aux personnes
ayant des troubles
de la déglutition



Trio gourmand et sa brochette d'ananas

Astuce ! Pour varier, cette recette peut être réalisée avec d'autres fruits comme des pêches, des poires ou des fraises.



Pour 1 portion
Protéines (en g) : 20
Énergie (en kcal) : 409

Temps de préparation : 10 min
Difficulté : facile

Pour 2 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Protein 200 ml Vanille
- 3 cuillères à café rases de Maizena®
- 80 g de Fortimel® Creme Chocolat
- 5 boudoirs
- 50 g d'ananas + quelques morceaux pour la brochette

PRÉPARATION

1. Tapissez le fond et les bords de chaque verre avec des boudoirs.
2. À l'aide d'un mixeur, mixez l'ananas et réservez quelques morceaux pour les brochettes.
3. Répartissez dans chaque verre la purée d'ananas ainsi obtenue sur les boudoirs et ajoutez par-dessus le Fortimel® Creme arôme Chocolat.
4. Délayez la Maizena® dans un fond de Fortimel® Protein 200 ml puis versez le mélange et le reste de la bouteille dans une casserole.
5. Faites chauffer à feu très doux sans cesser de remuer jusqu'à épaississement.
6. Versez ce mélange dans chaque verre après l'avoir laissé refroidir.
7. Décorez le tout avec vos brochettes d'ananas.

Fortimel® Creme est une denrée alimentaire destinée à des fins médicales spéciales pour les besoins nutritionnels en cas de dénutrition. À utiliser sous contrôle médical.

Ne convient pas
aux personnes
ayant des troubles
de la déglutition



Crêpes au 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 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.

BOISSONS



DESSERTS

En cas de trouble de la déglutition, vérifiez si la consistance est adaptée au risque présent.



Frappé café-caramel

Astuce ! Pour varier, vous pouvez napper votre frappé avec du sirop de chocolat.



Pour 1 portion
Protéines (en g) : 30
Énergie (en kcal) : 665

Temps de préparation : 5 min
Difficulté : très facile

Pour 1 portion

- 1 bouteille de Fortimel® Protein 200 ml Moka ou Caramel
- 1 tasse d'expresso
- 1 cuillère à soupe de sauce au caramel
- 1 cuillère à soupe de sirop de caramel (facultatif) ou 10 g de sucre
- 6 glaçons
- 20 g de chantilly

PRÉPARATION

1. Commencez par placer les glaçons dans le fond du bol du blender.
2. Puis ajoutez successivement : la tasse d'expresso bien refroidi puis le Fortimel® Protein 200 ml. Si vous choisissez d'utiliser le Fortimel® Protein 200 ml arôme Moka, vous pouvez ajouter du sirop de caramel.
3. Programmez le blender sur puissance maximale et mixez pendant une dizaine de secondes.
4. Versez le tout dans un grand verre et ajoutez la chantilly au-dessus de la préparation.
5. Ajoutez une belle spirale de sauce au caramel sur le tout.

En cas de trouble de la déglutition, vérifiez si la consistance est adaptée au risque présent.



Frappé banane-caramel

Astuce ! Pour plus de gourmandise, ajoutez de la crème fouettée.



Pour 1 portion

Protéines (en g) : 31

Énergie (en kcal) : 641

Temps de préparation : 5 min

Difficulté : très facile

Pour 1 portion

- 1 bouteille de Fortimel® Protein 200 ml Caramel
- ½ banane
- 1 boule de glace vanille

PRÉPARATION

1. Mettez la ½ banane coupée en morceaux, la boule de glace et le Fortimel® Protein 200 ml dans le bol du blender.
2. Mixez.
3. Servez dans un grand verre avec une paille.

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.





A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 15 lines.

NOTES



A series of horizontal dotted lines for taking notes.

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

