

DÉLICIEUSES IDÉES DE RECETTES

avec les alimentations buvables
Infatrini et NutriniDrink

♥♥
Miam!



NUTRICIA
Nutrini

Les produits Infatrini et Nutrini sont des denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales. Pour les besoins nutritionnels en cas de carence alimentaire liée à une maladie. À utiliser sous contrôle médical.



DES IDÉES DE RECETTES QUI ONT TOUT POUR PLAIRE!

Manger et boire est essentiel à la croissance et au développement d'un enfant. Mais si l'appétit fait défaut en raison d'une maladie ou d'un trouble de la croissance, les enfants ont plus souvent du mal à manger des portions normales et à absorber suffisamment d'énergie et de nutriments.

Les alimentations buvables médicales sont ici d'une aide précieuse: elles fournissent un concentré de calories ainsi que l'ensemble des vitamines et minéraux essentiels pour que les petits patients aient des apports optimaux.

Pour les nourrissons concernés pendant leur première année de vie, nous avons dans notre assortiment des alimentations buvables **Infatrini** et pour les enfants concernés après leur première année de vie, nous avons notre gamme d'alimentation buvable : **Nutrini**.

NutriniDrink Multi Fibre arôme neutre et **NutriniDrink Compact Multi Fibre arôme neutre** sont les seules alimentations buvables au goût de lait spécialement conçues pour les enfants. Elles sont la base idéale pour la préparation de délicieux plats pleins de surprises.

Ou que diriez-vous d'un rafraîchissement fruité par temps chaud? Avec notre **smoothie NutriniDrink** aux vrais fruits, vous pouvez facilement créer une délicieuse glace.

Vous trouverez dans les pages suivantes d'excellentes idées de recettes avec nos alimentations buvables. **Amusez-vous bien en cuisine et bon appétit!**

Votre équipe Nutricia

Vous avez des questions sur nos produits ?

Nous sommes à votre disposition pour vous conseiller sur notre gamme de produits ou sur la nutrition entérale médicale en général - tout simplement par téléphone ou en ligne. Nous nous réjouissons d'avoir de vos nouvelles !

 00800 - 700 500 00

 www.nutricia.de/ch-fr/kontakt

EXCELLENT, GORGÉE APRÈS GORGÉE

Les alimentations buvables Infatrini et Nutrini fournissent tout ce qu'il faut aux nourrissons et aux enfants ayant des besoins énergétiques et nutritionnels accrus.

Infatrini 125 ml

Infatrini est notre alimentation buvable prête à l'emploi pour les nourrissons au cours de la première année de vie, à l'apport énergétique accru pour favoriser la croissance de rattrapage.

Valeurs nutritionnelles pour	125 ml
Énergie	(523 kJ) 125 kcal
Lipides	6,6 g
dont: acides gras saturés	3,1 g
Glucides	12,8 g
dont: sucres	7,4 g
Fibres alimentaires	0,7 g
Protéines	3,3 g



Avis important:

L'allaitement est idéal pour votre enfant. Adressez-vous à votre pédiatre ou à votre maternité si vous souhaitez utiliser Infatrini.



NutriniDrink Multi Fibre 200 ml

Un milk-shake revisité!
NutriniDrink Multi Fibre
 est notre classique en quatre délicieuses saveurs (banane, fraise, chocolat, vanille) et une variante neutre. Pour les enfants à partir d'un an.

Composition	200 ml
Énergie	(1'280 kJ) 306 kcal
Lipides	13,6 g
dont: acides gras saturés	1,4 g
Glucides	37,6 g
dont: sucres (goût neutre)	9,2 g
Fibres alimentaires	3,0 g
Protéines	6,8 g

NutriniDrink Compact Multi Fibre 125 ml

Super Mini – super valeur nutritive. Nos super-minis de la gamme **NutriniDrink Compact MF** fournissent beaucoup d'énergie dans un volume très réduit (300 kcal/125 ml) pour les enfants dès l'âge d'un an. Ils sont disponibles dans les délicieuses saveurs chocolat-caramel et fraise, ainsi que dans une variante neutre.

Composition	125 ml
Énergie	(1'250 kJ) 300 kcal
Lipides	13,6 g
dont: acides gras saturés	1,4 g
Glucides	35,6 g
dont: sucres	20,3/18,6* g
Fibres alimentaires	3,0 g
Protéines	7,1 g

* variante neutre

Qu'est-ce qui rend nos **variantes neutres** si particulières?

Pourquoi **NutriniDrink Multi Fibre arôme neutre** et **NutriniDrink Compact Multi Fibre arôme neutre**?

- Ils ont un **délicieux goût de lait** et conviennent tout particulièrement aux enfants qui n'apprécient pas tellement les plats sucrés.
- Ils facilitent la **diversification**.
- Ils sont **idéaux** pour cuisiner et enrichir les plats et les boissons, afin de préparer rapidement une version riche en énergie et en nutriments du plat préféré de l'enfant.



NutriniDrink Smoothie 200 ml

Plus qu'un simple smoothie!

Notre **smoothie NutriniDrink** aux vrais fruits est plein d'énergie et délicieux. Cette alimentation buvable pour les enfants à partir d'un an existe dans les délicieuses saveurs fruits d'été et fruits rouges.

Valeurs nutritionnelles pour	Fruits rouges 200 ml	Fruits d'été 200 ml
Énergie	(1'250 kJ) 300 kcal	(1'250 kJ) 300 kcal
Lipides	12,8 g	12,8 g
dont: acides gras saturés	1,6 g	1,6 g
Glucides	38,0 g	38,0 g
dont: sucres	23,2 g	23,0 g
Fibres alimentaires	2,8 g	2,8 g
Protéines	6,8 g	6,8 g



Conseils pour cuisiner avec une alimentation buvable

Pour les cuisiniers amateurs, petits et grands!

- Dans la plupart des plats, la **crème et le lait** peuvent être **remplacés** par la même quantité de NutriniDrink Multi Fibre arôme neutre ou NutriniDrink Compact Multi Fibre arôme neutre.
- Une **soupe en sachet** onctueuse préparée avec NutriniDrink Multi Fibre arôme neutre ou NutriniDrink Compact Multi Fibre arôme neutre devient rapidement un **repas riche en énergie**.
- Ajoutez l'alimentation buvable si possible à la fin de la préparation des plats chauds et ne la cuisez pas trop longtemps. Vous préserverez ainsi la plupart des **nutriments**.
- **Les alimentations buvables** peuvent être **chauffées brièvement** à 60–70 °C, de préférence au bain-marie.
- Pendant la préparation, veuillez également respecter **les instructions** figurant sur le produit correspondant.



Beaucoup de plaisir en cuisinant
avec nos aliments buvables!

RECETTES

Infatrini

- 10 **Bouillie de flocons de riz.** À vos flocons!
- 12 **Bouillie de flocons complets.** La rencontre des fruits et des céréales.

NutriniDrink Multi Fibre arôme neutre & Compact Multi Fibre arôme neutre

- 14 **Soupe à la tomate.** Revigorante.
- 16 **Fans d'omelettes?** Savoureuse omelette au jambon et à la tomate.
- 18 **Purée de pommes de terre fraîche.** Comme celle de mamie.
- 20 **Purée de pommes de terre rapide.** Abracadabra!
- 22 **Bolo Italia.** Spaghettis bolognaise.
- 24 **Macaronis au fromage.** Say cheese!
- 26 **Spätzlis super chouettes.** La recette parfaite.
- 28 **Champignons crémeux** pour petits champions.
- 30 **Curry de poulet** pour voyager.
- 32 **Mousse de thon** à déguster.
- 34 **Bouillie d'avoine.** Pour avoir des forces.
- 36 **Bouillie de semoule** pour les petits gourmets.
- 38 **Energy Balls Nutrini** pour plus d'énergie!
- 40 **Petits muffins à la framboise.** Mmmh ... si bon!
- 42 **Glace Stracciatella** pour les becs sucrés.
- 44 **Glace au caramel** à fondre de plaisir.
- 46 **Délicieux chocolat chaud** en guise de réconfort.



NutriniDrink Smoothie

- 48 **Petits fruits rafraîchissants.**
Le plein de fruits sur un bâtonnet.



Page 12



Page 14



Page 16



Page 22



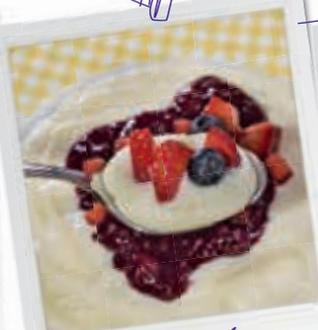
Page 28



Page 30



Page 34



Page 36



Page 40

BOUILLIE DE FLOCONS DE RIZ À PARTIR DU 5^e MOIS



 env. 1 portion

PRÉPARATION

- Faire chauffer **Infatrini** au bain-marie.
- Préparer la nourriture pour bébés comme d'habitude ou faire bouillir le lait de vache et laisser refroidir à bonne température.
- Verser le lait chaud dans une assiette et ajouter les **flocons de riz instantanés** en mélangeant bien.
- Laisser épaissir la bouillie pendant 1 à 2 minutes et incorporer la compote de fruits en mélangeant.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION AVEC DU LAIT DE VACHE

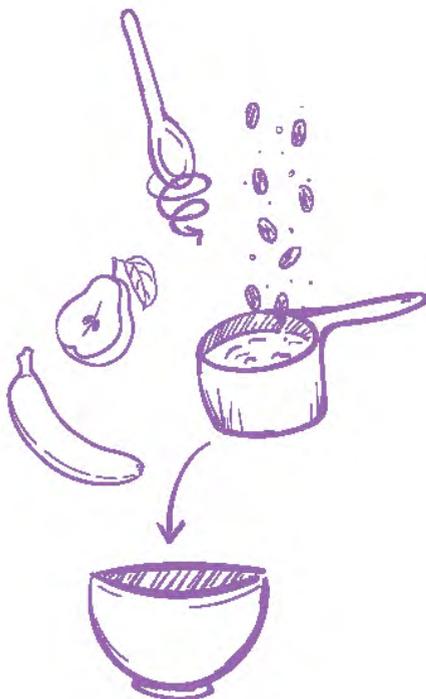
Énergie	(1'395 kJ) 333 kcal
Glucides	39,6 g
Protéines	10,5 g
Lipides	14,0 g

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION AVEC UN ALIMENT LACTÉ POUR NOURRISSONS

Énergie	(1'403 kJ) 335 kcal
Glucides	42,2 g
Protéines	8,5 g
Lipides	13,9 g

INGRÉDIENTS

- 125 ml **d'Infatrini**
- 100 ml d'aliment lacté pour nourrissons ou de lait de vache à 3,5 %
- 20 g **de flocons de riz instantanés**
- 20 g de fruits finement réduits en purée



Suggestion de
présentation



BOUILLIE DE FLOCONS COMPLETS À PARTIR DU 6^e MOIS



env. 1 portion



PRÉPARATION

- Faire chauffer **Infatrin** au bain-marie.
- Préparer la nourriture pour bébés comme d'habitude ou faire bouillir le lait de vache et laisser refroidir à bonne température.
- Verser le lait chaud dans une assiette et ajouter **la bouillie de céréales** en mélangeant bien.
- Laisser épaissir la bouillie pendant 1 à 2 minutes et incorporer la compote de fruits en mélangeant.

INGRÉDIENTS

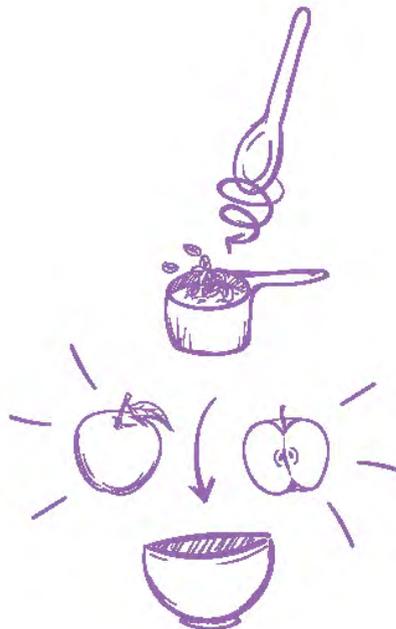
- 125 ml **d'Infatrin**
- 100 ml d'aliment lacté pour nourrissons ou de lait de vache à 3,5 %
- 25 g **de bouillie de céréales**
- 20 g fruits en purée

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION AVEC DU LAIT DE VACHE

Énergie	(1114 kJ) 266 kcal
Glucides	33,7 g
Protéines	8,7 g
Lipides	10,1 g

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION AVEC UN ALIMENT LACTÉ POUR NOURRISSONS

Énergie	(1122 kJ) 268 kcal
Glucides	36,3 g
Protéines	6,7 g
Lipides	10 g



Suggestion de
présentation



SOUPE À LA TOMATE



 env. 1 portion

PRÉPARATION

- Verser la soupe à la tomate dans une casserole et ajouter de l'eau chaude.
- Réchauffer la soupe en remuant.
- Une fois la soupe réchauffée, retirer la casserole du feu et ajouter **NutriDrink Multi Fibre** en mélangeant.
- Porter la soupe à bonne température sur le feu (sans faire bouillir).

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Énergie	(955 kJ) 228 kcal
Glucides	27,8 g
Protéines	7,6 g
Lipides	9,6 g

INGRÉDIENTS

- 100 ml **de NutriDrink Multi Fibre arôme neutre**
- 1/2 boîte de soupe à la tomate, (140 g) concentré
- Env. 30 ml d'eau chaude



CONSEIL:
Pour un goût onctueux,
ajouter un peu de crème.
N'importe quel autre
concentré de soupe peut
être utilisé pour cette idée
de recette.



Suggestion de
présentation

OMELETTE AU JAMBON ET À LA TOMATE

 env. 1 portion



PRÉPARATION

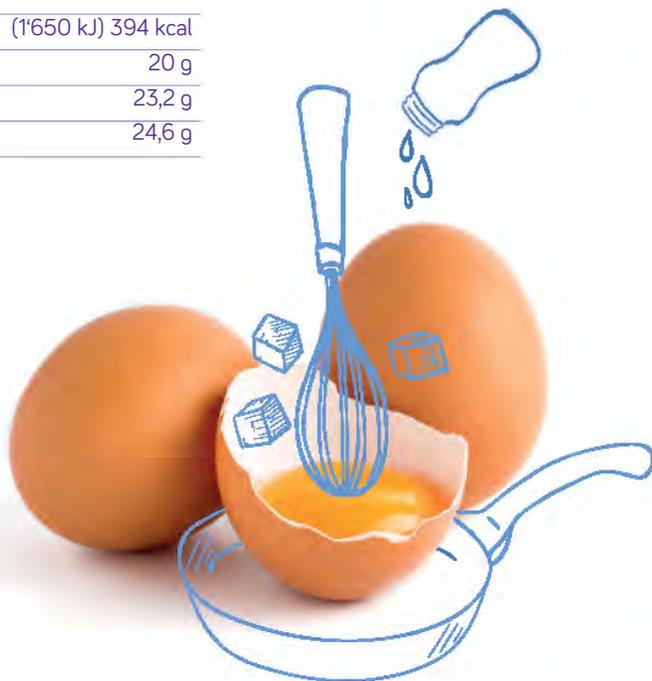
- Battre les œufs avec **NutriDrink Multi Fibre**.
- Ajouter les dés de jambon et de tomate.
- Faire cuire le tout en omelette dans une poêle.

INGRÉDIENTS

- 100 ml de **NutriDrink Multi Fibre arôme neutre**
- 2 œufs
- 20 g de jambon en dés
- 20 g de tomates coupées en dés
- 5 ml d'huile

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Énergie	(1'650 kJ) 394 kcal
Glucides	20 g
Protéines	23,2 g
Lipides	24,6 g





CONSEIL:
Autres variantes avec
30 g de fromage râpé,
50 g de champignons
cuits ou 30 g de jam-
bon fumé.

PURÉE DE POMMES DE TERRE FRAÎCHE

 env. 1 portion



PRÉPARATION

- Faire cuire les pommes de terre à couvert dans de l'eau avec un peu de sel pendant env. 20 à 25 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- Égoutter les pommes de terre et les écraser au pilon, incorporer le beurre et **NutriDrink Multi Fibre** en mélangeant.
- Si nécessaire, passer le tout au presse-purée.
- Assaisonner avec de la noix de muscade.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Énergie	(1'208 kJ) 288 kcal
Glucides	39,5 g
Protéines	5,8 g
Lipides	11,9 g

INGRÉDIENTS

- 50 ml de **NutriDrink Multi Fibre** arôme neutre
- 200 g de pommes de terre coupées en deux
- 1 c. à s. de beurre (margarine)
- Noix de muscade





CONSEIL:
N'importe quelle autre
purée de légumes peut
convenir pour cette
idée de recette.

PURÉE DE POMMES DE TERRE RAPIDE

 env. 1 portion



PRÉPARATION

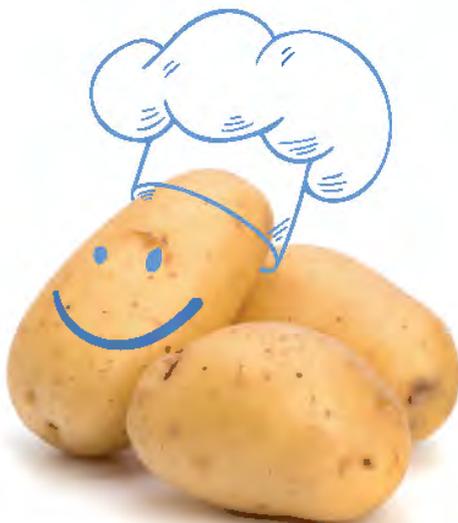
- Porter le lait et le beurre à ébullition.
- Ajouter **NutriniDrink Multi Fibre** et réchauffer.
- Verser la purée en flocons et mélanger à feu doux.
- Assaisonner avec de la noix de muscade.

INGRÉDIENTS

- 50 ml de lait
- 50 ml de **NutriniDrink Multi Fibre arôme neutre**
- 1 c. à s. de beurre (margarine)
- 20 g de purée de pommes de terre instantanée en flocons (ne pas faire cuire, tenir compte de la quantité en g indiquée sur le produit pour 100 ml)
- Noix de muscade

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Énergie	(1'085 kJ) 259 kcal
Glucides	27,2 g
Protéines	4,7 g
Lipides	14 g



Suggestion de
présentation



SPAGHETTIS BOLOGNAISE

 env. 2 portions



PRÉPARATION

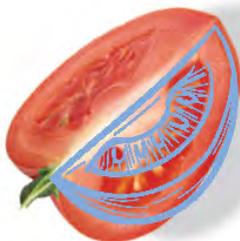
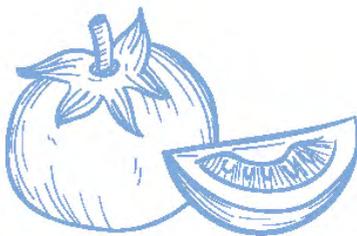
- Chauffer l'huile dans une poêle, faire suer les oignons et l'ail. Ajouter la viande hachée et la faire revenir. Ajouter le concentré de tomates, les épices et les tomates.
- Laisser cuire à feu moyen env. 30 min en remuant de temps en temps.
- Cuire les spaghettis al dente dans de l'eau salée.
- Retirer la sauce du feu et ajouter **NutriniDrink Multi Fibre** en remuant. Réchauffer la sauce bolognaise à bonne température avant de servir.
- Égoutter les spaghettis et servir avec la sauce. Saupoudrer le plat de parmesan selon les goûts.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Énergie	(1'820 kJ) 435 kcal
Glucides	43,6 g
Protéines	16,7 g
Lipides	21,5 g

INGRÉDIENTS

- 80 ml de **NutriniDrink Multi Fibre** **arôme neutre**
- 20 ml d'huile d'olive ou d'une autre huile végétale
- 75 g de viande hachée
- 1/2 oignon
- 1/2 gousse d'ail ou un peu de purée d'ail
- 1 c. à c. de concentré de tomates
- 1 c. à c. de mélange d'épices
- 80 g de purée de tomates
- 100 g de spaghettis
- 10 g de parmesan





MACARONIS AU FROMAGE

 env. 2 portions



PRÉPARATION

- Faire fondre le beurre dans une poêle. Incorporer la farine jusqu'à obtenir une pâte fine.
- Incorporer le lait puis **NutriDrink Multi Fibre** et ajouter 20 g de fromage.
- Laisser réduire à feu doux pour obtenir une consistance épaisse.
- Cuire les macaronis al dente dans de l'eau salée.
- Verser les macaronis dans un plat à gratin, répartir la sauce dessus et parsemer avec le reste du fromage.
- Gratiner au four (chaleur tournante 180 °C, grille à mi-hauteur) pendant 20 à 25 min.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Énergie	(1'557 kJ)	372 kcal
Glucides		46,1 g
Protéines		13,7 g
Lipides		14,7 g

INGRÉDIENTS

- 80 ml de **NutriDrink Multi Fibre** arôme neutre
- 10 g de beurre (margarine) (1 c. à s.)
- 20 ml de lait entier
- 10 g de farine (1 c. à s.)
- 100 g de macaronis
- 40 g de fromage râpé



Suggestion de
présentation



SPÄTZLIS



env. 1 portion

PRÉPARATION

- Casser l'œuf, bien mélanger le beurre et l'œuf avec la farine, **NutriDrink Multi Fibre** ainsi qu'une pincée de sel et de noix de muscade.
- Porter l'eau salée à ébullition et presser la pâte à spätzlis à travers un tamis ou une râpe à spätzlis.
- Faire cuire les spätzlis jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface.
- Rincer brièvement à l'eau froide afin qu'ils ne collent pas.

INGRÉDIENTS

- 100 ml de **NutriDrink Multi Fibre** arôme neutre
- 100 g de farine
- 1 œuf
- 15 g de beurre fondu
- Sel, noix de muscade

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Énergie	(2'692 kJ) 641 kcal
Glucides	87 g
Protéines	19,6 g
Lipides	24 g



Suggestion de
présentation



CHAMPIGNONS CRÉMEUX



env. 1 portion



PRÉPARATION

- Faire suer l'oignon finement haché dans l'huile.
- Ajouter les champignons nettoyés et coupés en lamelles.
- Faire revenir brièvement et verser **NutriDrink Multi Fibre**, lier éventuellement avec un peu de farine.
- Assaisonner avec les épices, éventuellement un peu de jus de citron ou de vinaigre et de la crème fraîche.

INGRÉDIENTS

- 100 ml **de NutriDrink Multi Fibre arôme neutre**
 - 10 g d'huile de colza
 - 15 g d'oignon
 - 100 g de champignons de Paris ou de chanterelles
 - 15 g de crème fraîche
- Sel, poivre, persil, jus de citron ou vinaigre, soupe de légumes en poudre, un peu de farine

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Énergie	(1'294 kJ) 309 kcal
Glucides	21 g
Protéines	8,3 g
Lipides	22 g



Suggestion de
présentation



CURRY DE POULET

 env. 1 portion



PRÉPARATION

- Faire revenir l'oignon haché avec les morceaux de poulet émincés dans l'huile de tous côtés jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Ajouter les courgettes lavées et découpées en petits morceaux et faire revenir brièvement.
- Verser **NutriDrink Multi Fibre**.
- Assaisonner avec le bouillon en poudre, du curry, du sel/poivre, ajouter éventuellement un peu de jus de citron ou de vinaigre, incorporer la crème fraîche et laisser reposer quelques instants.
- Si nécessaire, lier avec un peu de farine (mélanger avec un peu d'eau et incorporer à la sauce, porter brièvement à ébullition).

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Énergie	(1'813 kJ) 433 kcal
Glucides	3,2 g
Protéines	24 g
Lipides	25 g

INGRÉDIENTS

- 100 ml **de NutriDrink Multi Fibre arôme neutre**
- 20 g d'oignon
- 10 g d'huile de colza
- 100 g de filets de poulet
- 50 g de courgettes
- 20 g de crème fraîche
- 5 g de farine de blé
- Bouillon de poulet en poudre, jus de citron ou vinaigre, sel, poivre, curry en poudre



Suggestion de
présentation



MOUSSE DE THON

 pour 5 personnes

PRÉPARATION

- Écraser le thon à la fourchette.
- Passer au tamis.
- À l'aide d'un fouet, mélanger le thon avec la mayonnaise et la gelée tiède. Incorporer la crème fouettée et **Nutrini-Drink Compact Multi Fibre**.
- Mettre la mousse dans un ramequin et la laisser reposer plusieurs heures au réfrigérateur.
- Garnir la mousse de quelques dés de tomates et de ciboulette.

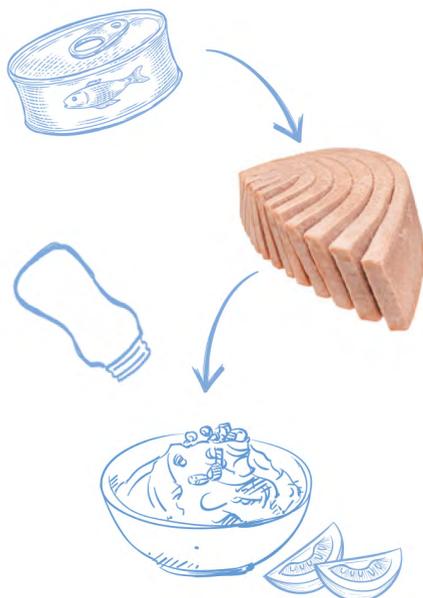
VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION DE 100 G

Énergie	(837 kJ) 200 kcal
Glucides	16,2 g
Protéines	8 g
Lipides	10,5 g



INGRÉDIENTS

- 100 g de thon
- 100 ml de gelée
- 20 g de mayonnaise
- 100 ml de crème fouettée
- 3 **NutriniDrink Compact Multi Fibre arôme neutre**
- 1 tomate
- Ciboulette





25 %
de calories en plus!*

23 %
de protéines
en plus!*

Suggestion de
présentation

* par rapport à une recette «standard»

BOUILLIE D'AVOINE

 env. 1 portion



PRÉPARATION

- Verser les flocons instantanés dans le lait froid, mélanger et porter brièvement à ébullition.
- Réchauffer **NutriDrink Multi Fibre** au bain-marie. Incorporer au fouet à la bouillie.
- Laisser mijoter en remuant env. 1 min à feu moyen jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.
- Laisser refroidir un peu et incorporer les fruits.

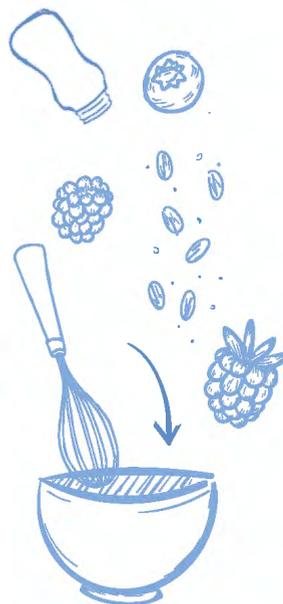
VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Énergie	(1'352 kJ) 323 kcal
Glucides	39,2 g
Protéines	9,2 g
Lipides	13,4 g



INGRÉDIENTS

- 100 ml de lait de vache (à 3,5 % de matières grasses) ou d'aliment lacté pour nourrissons
- 100 ml de **NutriDrink Multi Fibre arôme neutre**
- 20 g de flocons d'avoine
- 2 c. à s. de fruits (en purée ou écrasés)



CONSEIL:
Délicieux aussi avec
les saveurs NutriDrink
Multi Fibre chocolat,
vanille, banane
ou fraise.



Suggestion de présentation

BOUILLIE DE SEMOULE

 env. 1 portion

PRÉPARATION

- Porter brièvement à ébullition le lait de vache ou l'aliment lacté pour nourrissons.
- Incorporer au fouet la semoule de céréales.
- Réchauffer **NutriniDrink Multi Fibre** au bain-marie. Incorporer au fouet à la bouillie.
- Laisser mijoter la bouillie en remuant à feu moyen jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.
- Laisser refroidir un peu et incorporer les fruits.

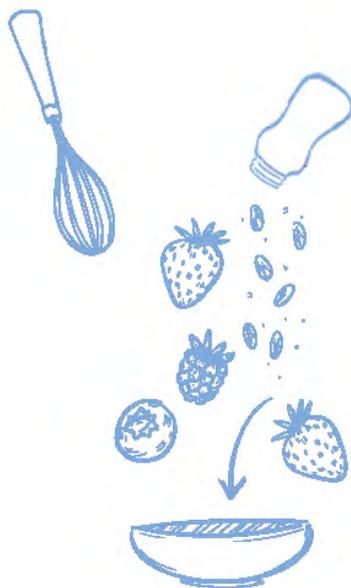
VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Énergie	(1'290 kJ) 308 kcal
Glucides	40,8 g
Protéines	9,4 g
Lipides	11 g



INGRÉDIENTS

- 100 ml de lait de vache (à 3,5 % de matières grasses) ou d'aliment lacté pour nourrissons
- 100 ml de **NutriniDrink Multi Fibre arôme neutre**
- 20 g de céréales (p. ex. semoule d'épeautre ou de blé)
- 2 c. à s. de fruits (en purée ou écrasés)



CONSEIL:
Délicieux aussi avec
les saveurs NutriDrink
Multi Fibre chocolat,
vanille, banane
ou fraise.



Suggestion de
présentation

ENERGY BALLS NUTRINI

 env. 90 pièces



PRÉPARATION

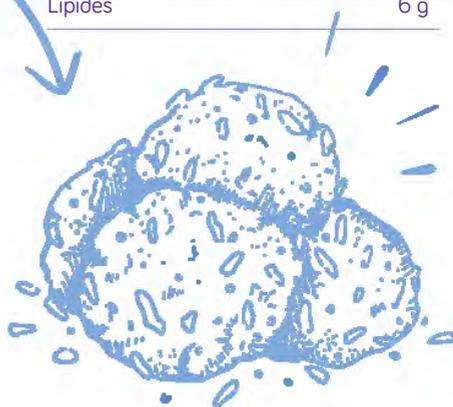
- Écraser en purée les dattes et la boisson au lait de coco jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
- Ajouter la noix de coco râpée, la poudre d'amandes et les noix de cajou moulues.
- Mélanger avec **NutriniDrink Multi Fibre** et l'arôme de vanille jusqu'à obtenir une masse homogène. Laisser reposer cette pâte pendant une journée au réfrigérateur.
- Diviser ensuite en petites quantités, former des boules puis les rouler dans de la noix de coco râpée.

INGRÉDIENTS

- 50 ml **de NutriniDrink Multi Fibre arôme neutre**
- 200 g de noix de coco râpée (+ env. 100 g supplémentaires pour l'enrobage)
- 200 g de poudre d'amandes
- 400 g de noix de cajou moulues
- 280 g de dattes
- 370 ml de boisson à la noix de coco
- 2 c. à c. d'arôme de vanille

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PIÈCE (ENV. 20 G)

Énergie	(335 kJ) 80 kcal
Glucides	4,3 g
Protéines	1,8 g
Lipides	6 g





CONSEIL:
Pour encore
plus d'énergie,
remplacer la boisson
à la noix de coco par
plus de NutriDrink Multi
Fibre ou par du lait de
coco entier.

PETITS MUFFINS À LA FRAMBOISE

 15 pièces



PRÉPARATION

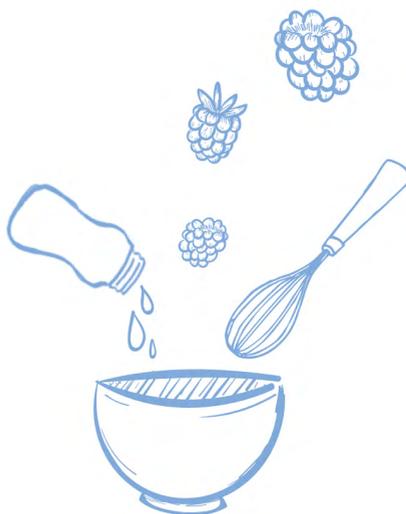
- Mélanger le beurre, le sucre, la vanille, le sel et la farine jusqu'à obtenir une consistance mousseuse.
- Ajouter les œufs, la poudre à lever et **Nutri Drink Compact Multi Fibre**.
- Ajouter les framboises.
- Cuire 30 à 35 min au four à 180 °C.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Énergie	(837 kJ) 200 kcal
Glucides	24 g
Protéines	4 g
Lipides	9,5 g

INGRÉDIENTS

- 120 g de beurre
- 180 g de sucre
- ½ c. à c. de gousse de vanille râclée
- ¼ c. à c. de sel
- 250 g de farine
- 2 œufs
- 3 c. à c. de poudre à lever
- 250 ml de **NutriDrink Compact Multi Fibre arôme neutre**
- 250 g de framboises fraîches ou surgelées



Suggestion de
présentation

17 %
de calories en plus!*

14 %
de protéines
en plus!*

Servervorschlag

* par rapport à une recette «standard»

GLACE STRACCIATELLA



 env. 1 portion

PRÉPARATION

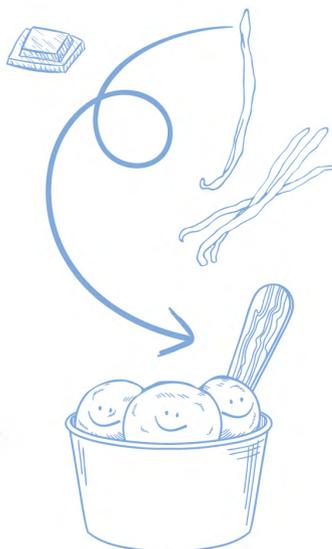
- Verser **NutriDrink Multi Fibre** et le sucre vanillé dans une sorbetière.
- Préparer la glace et ajouter les éclats de chocolat après 10 minutes.
- Décorer de crème fouettée.

INGRÉDIENTS

- 200 ml de **NutriDrink Multi Fibre arôme neutre**
- 10 g de sucre vanillé
- 30 g d'éclats de chocolat
- Crème fouettée

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Énergie	(2'096 kJ) 499 kcal
Glucides	63 g
Protéines	9,6 g
Lipides	23 g



Suggestion de
présentation



GLACE AU CAMEL



env. 15 boules de glace



PRÉPARATION

- Couper les gousses de vanille en trois, les mettre dans une casserole avec le sucre et faire chauffer à feu doux.
- Remuer jusqu'à obtention d'un caramel brun. (Le secret: ne jamais augmenter la chaleur!)
- Retirer la préparation du feu et déglacer avec la crème double.
- Mélanger à feu très doux jusqu'à ce que le caramel soit fondu dans la crème. Retirer du feu.
- Chauffer légèrement **NutriniDrink Compact Multi Fibre** et battre les jaunes d'œufs à l'aide d'une fourchette.
- Verser **NutriniDrink Compact Multi Fibre** sur les jaunes d'œufs en battant vigoureusement.
- Incorporer le mélange au caramel en battant constamment.
- Chauffer la préparation de caramel et battre jusqu'aux premiers signes d'ébullition.
- Retirer les gousses de vanille, les passer au tamis, bien les incorporer à la préparation et laisser refroidir.
- Verser la préparation dans la sorbète et turbiner.

INGRÉDIENTS

- 250 g de sucre en morceaux
- 2 gousses de vanille
- 8 jaunes d'œuf
- 200 ml de crème double
- 375 ml de **NutriniDrink Compact Multi Fibre arôme neutre**

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR BOULE DE 80 G

Énergie	(1109 kJ)	265 kcal
Glucides		33 g
Protéines		4 g
Lipides		12,2 g



Suggestion de
présentation

30 %
de calories en plus!*

30 %
de protéines
en plus*

* par rapport à une recette «standard»

DÉLICIEUX CHOCOLAT CHAUD

 env. 1 portion



PRÉPARATION

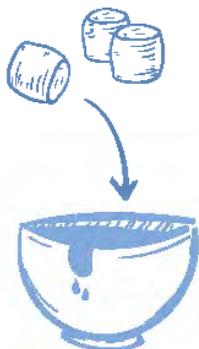
- Mélanger la poudre de cacao et le lait jusqu'à obtenir une pâte.
- Ajouter lentement **NutriniDrink Compact Multi Fibre**.
- Faire chauffer doucement à la casserole à feu doux (sans faire bouillir).
- Verser dans une grande tasse et ajouter la crème et les guimauves.

INGRÉDIENTS

- 125 ml **de NutriniDrink Compact Multi Fibre arôme neutre**
- 1 sachet de poudre de cacao
- 30 ml de lait entier
- Crème en bombe
- Mini-guimauves

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Énergie	(1'611 kJ)	385 kcal
Glucides		45 g
Protéines		9,4 g
Lipides		18 g



Suggestion de
présentation



BÂTONNETS DE FRUITS

 env. 4 portions

PRÉPARATION

- Mixer **200 ml de smoothie NutriniDrink** avec les fruits frais.
- Verser le tout dans de petits récipients ou des moules à glaçon, ajouter les bâtonnets et laisser plusieurs heures au congélateur. Il est également possible d'utiliser une sorbetière.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

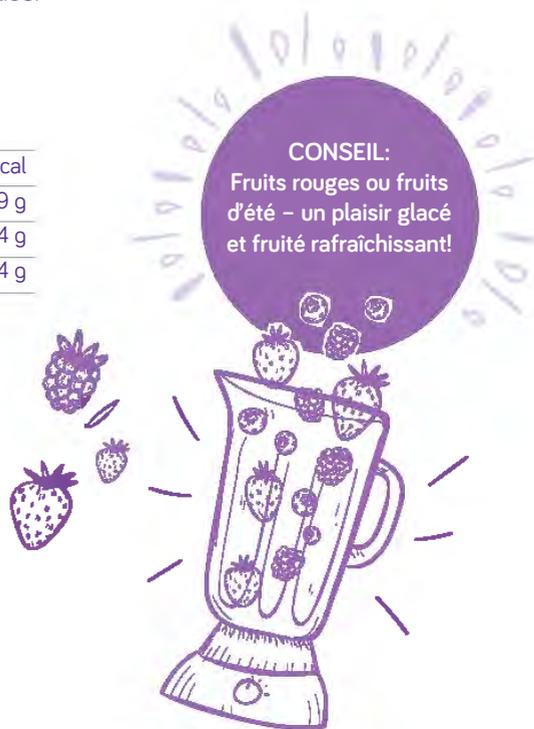
Énergie	(625 kJ) 150 kcal
Glucides	19 g
Protéines	3,4 g
Lipides	6,4 g



INGRÉDIENTS

200 ml **de smoothie
NutriniDrink**

Fruits frais selon les goûts



Suggestion de
présentation





A series of horizontal lines for writing, starting below the first row of illustrations and ending above the second row of illustrations at the bottom of the page.





NUTRICIA

Danone Schweiz AG - Hardturmstrasse 135 - 8005 Zurich
Téléphone 044 306 90 00 - Fax 044 306 89 89 - info.danone.ch@danone.com

CD n° art. 198385 2233 CH