



Alfamino®

Tips, råd og opskrifter
– til dig, der giver
dit barn Alfamino®

Nestlé Health Science støtter amning,
og at modermælk er den bedste mad
for dit barn.

Alfamino er en fødevare til særlige
medicinske formål, som anvendes
i samråd med læge, sundhedsplejerske
eller diætist.



Med denne brochure håber vi at kunne give dig svar på de på mest almindelige spørgsmål omkring anvendelsen af Alfamino. Vi henvender os til dig, som har et barn med komælksproteinallergi, og som har fået Alfamino anbefalet af din læge, sundhedsplejerske eller diætist.

Vi vil samtidig tilbyde dig inspiration og mere variation i form af opskrifter. Der er bl.a. forslag til, hvordan Alfamino kan bruges som erstatning til mælk ved tilberedelse af smagsportioner, vælling, grød og anden madlavning.

Er du i tvivl om noget vedr. dit barns behov eller behandling, beder vi dig kontakte din sundhedsplejerske eller den læge/diætist, som tilser dit barn.

Hvis du har spørgsmål om Alfamino, er du meget velkommen til at kontakte vores kundeservice på tlf. 35 46 01 67.

Vi ønsker dig held og lykke med dit barns oplevelser med mad og spisning!

Børneteamet
Nestlé Health Science

Hvad er **ALFAMINO?**

Alfamino er en specialernæring, som er helt fri for mælkeprotein. Derfor er den et trygt valg for børn med ekstra alvorlige symptomer fra mælkeallergi.

Hvordan anvender jeg **ALFAMINO?**

Alfamino er ernæringsmæssigt fuldgyltig. Det betyder, at Alfamino kan anvendes som eneste kilde til ernæring for dit barn, fra fødslen af og op til et år. Det kan også kombineres med modermælk (enten via amning eller flaske).

Fra 6 måneders alderen kan Alfamino suppleres med anden mælkefri kost, spørg din sundhedsplejerske eller læge/diætist hvad der anbefales til dit barn. Ved smagsportioner, madlavning og bagning kan du nemt skifte mælk ud med samme mængde færdigblandet Alfamino. Vær opmærksom på at undgå alle typer af mælk og mejeriprodukter.



Vær opmærksom på at bruge rene køkkenredskaber for at undgå spor af mælk fra anden madlavning.

Tilberedning af ALFAMINO

Alfamino er et meget letopløsligt pulver, som hurtigt blandes op i vand uden at klumpe.



Vask hænderne før tilberedning



Vask flaske, flaskesut og låg.



Kog delene i 5 min. Opbevares tildækket indtil brug.



Kog koldt postevand i 5 min. og lad det afkøle.



Hæld den præcise mængde lunken vand i flasken.



Hæld afmålt mængde Alfamino i flasken.



Rysk flasken til pulveret er helt opløst.



Luk dåsen omhyggeligt efter brug. Opbevares tørt og køligt.

Vand	Pulver	Færdigblandet mængde
90 ml	3 dosismål	100 ml
120 ml	4 dosismål	130 ml
150 ml	5 dosismål	170 ml
180 ml	6 dosismål	200 ml

Tilbered kun ét måltid ad gangen. Opvarmede blandinger eller rester skal altid kasseres efter brug.

Kontroller at denne information stemmer med det, som står på den dåse, du har fået. Anvend kun den måleske, som findes i dåsen.

Holdbarhed

Åbnede dåser med Alfamino skal opbevares ved stuetemperatur og skal anvendes indenfor 3 uger. Uåbnede dåser kan holde sig jævnfør "bedst før" datoen på dåsen og skal opbevares i stuetemperatur.

Alfamino. I madlavningen

Alfamino kan fint bruges i madlavning og bagning. Du skifter ganske enkelt mælk ud med færdigblandet Alfamino.



Boghvedevælling 1 PORTION

2 dl vand

1 spsk. boghvedemel

6 mål Alfaminopulver

Bland vand og boghvedemel, og lad blandingen koge i nogle minutter. Lad den afkøle inden servering, og hæld Alfaminopulveret i under piskning.

Majsvælling 1 PORTION

2 tsk. Maizena majsstivelse

2 dl vand

5 mål Alfaminopulver

Bland vand og Maizena, og lad blandingen koge i nogle minutter. Lad den afkøle, og hæld Alfaminopulveret i under piskning.

Risgrød 1 PORTION

1 ½ dl vand

6 spsk. PAMA minutris

4 mål Alfaminopulver

Bland vand og minutris og kog blandingen i 2–3 min. Lad blandingen afkøle til spisetemperatur og tilsæt Alfaminopulveret. Grøden kan lidt efter lidt smages til med ½ dl moset banan eller frugtpuré (blåbær, mango mv.).



Frugtgrød 1 STOR PORTION

2 dl vand

5 mål Alfaminopulver

1 dl havregryn eller speltgryn

½ dl mos af frugt eller bær

eller

½ dl friske eller frosne bær

Giv vand og gryn et opkog og lad det koge i 3 min. Lad det afkøle og tilsæt Alfaminopulveret. Rør bær eller frugtpuré i.

Majsgrød 1 PORTION

1 ½ dl vand

2 spsk. majsmeel

4 mål Alfaminopulver

Bland vand og majsmeel og kog blandingen i ca. 5 minutter. Lad blandingen afkøle til spisetemperatur og tilsæt Alfaminopulveret. Grøden kan smages til med ½ dl frugtpuré eller ½ moset banan.

Mannagrød 1 PORTION

1 dl vand

1 spsk. mannagryn

3 mål Alfaminopulver

Kog vand og mannagryn i 4 min. Afkøl blandingen og tilsæt Alfaminopulveret. Bland med f.eks. friske eller frosne bær, eller frugtpuré, og servér grøden afkølet.



Bærdrikke

1 PORTION

1 dl kold færdigblandet Alfamino
2 spsk. blåbær og
2 spsk. hindbær

Frugtsmoothie

1 PORTION

1 dl kold færdigblandet Alfamino
½ banan og 2 spsk. frugtjuice

Blend alle ingredienserne til en jævn konsistens. For at gøre smoothien tykkere i konsistensen kan man øge mængden af frugt og mindske mængden af Alfamino.

Havresmoothie **1 PORTION**

1 ½ dl færdigblandet Alfamino
2 spsk. havregryn
1 lille banan eller 1 dl frugtpuré

Blend alle ingredienserne til en jævn konsistens. Servér!



Frugtpuré **1 PORTION**

1 æble eller pære
1 dl vand
2 mål Alfamino

Skær frugten i små stykker og kog dem i vandet, indtil de er bløde. Hæld det overskydende vand fra og blend frugten til mos. Bland derefter Alfaminopulver i.

Bananmos **1 PORTION**

1 banan
½ dl færdigblandet Alfamino

Mos bananen godt og tilsæt Alfaminoblanding, indtil den ønskede konsistens er opnået.

MELLEMMÅLTID

Opskriftforslag med Alfamino

Æbleris 4 PORTIONER

4 dl vand

1 ½ dl grødris

3-4 æbler, skrællede og skåret i stykke

1-2 spsk. sukker (om nødvendigt)

Bring vandet i kog. Tilsæt ris og æbler, og lad det koge i 20 minutter ved svag varme. Smag eventuelt til med sukker, og kog det et par minutter mere. Servér det afkølede mellemmåltid med færdigblandet Alfamino. Resterende æbleris kan opbevares i køleskabet i nogle dage.



Grøntsagsmos 1 PORTION

½-1 dl færdigblandet Alfamino

100 g kartoffel

50 g gulerod/pastinak

Evt. 1 tsk. mælkefri margarine

Kog grøntsagerne og mos dem. Tilsæt Alfamino-blandingen og evt. margarinen. Mængden af Alfamino kan øges i begyndelsen, så mosen bliver mere flydende.

i

TIPS!

Skift rodfrugterne ud med valgfrie grøntsager, f.eks. ærter, majs, blomkål eller broccoli.

Kartoffelmos 1 PORTION

½-1 dl færdigblandet Alfamino

Cirka 150 g skrællede, kogte og mosede kartofler

Evt. 1 tsk. mælkefri margarine

Bland med nykogte, mosede kartofler. Mængden af Alfamino kan øges i begyndelsen, så mosen bliver mere flydende.

Undgå langvarig kogning, da opvarmning over 70 °C igennem længere tid kan mindske indholdet af en del af næringsstofferne, særligt de vandopløselige vitaminer.

Bechamelsovs

2 dl vand

2 spsk. hvedemel

1 spsk. mælkefri margarine

½ dl færdigblandet Alfamino

Pisk hurtigt mel og koldt vand sammen i en gryde. Kog op og lad det koge i 5 minutter, tag gryden fra varmen og tilsæt margarine og Alfamino.

Havrepandekager 2 PORTIONER

1 æg (eller evt. æggeerstatning)

2 dl færdigblandet Alfamino

¾ dl hvedemel

¾ dl havregryn

Mælkefri margarine til stegning

Bland 1 dl færdigblandet Alfamino med mel og havregryn. Pisk det jævnt. Tilsæt ægget og det resterende Alfamino. Steg små pandekager. Ved anvendelse af æggeerstatning følges anvisningerne på emballagen.

Pandekager 1 PORTION

1 æg (eller evt. æggeerstatning)

2 dl færdigblandet Alfamino

1 dl hvedemel

Salt efter behov

Mælkefri margarine til stegning

Bland 1 dl færdigblandet Alfamino med mel. Pisk let. Tilsæt ægget samt resten af Alfamino-blandingen. Pandekagerne bages gyldenbrune på begge sider i en lille stegepande. Serveres med syltetøj.

HOVEDMÅLTID

Opskriftforslag med Alfamino





Vil du have tips om
**OPSKRIFTER, ELLER HAR DU
SPØRGSMÅL OM NOGEN AF
VORES PRODUKTER?**

Du er velkommen til at kontakte vores
kundeservice:



35 46 01 67



nestlehealthscience@dk.nestle.com



Nestlé Health Science
Arne Jacobsens Allé 7, 2300 KBH S.
www.nestlehealthscience.dk