



MERE ENERGI MED
RESOURCE® 2.0+FIBRE
RESOURCE® 2.0

HURTIGE OG NEMME OPSKRIFTER NÅR APPETITTEN ER LILLE

resource®



Dette opskrifthæfte giver dig gode råd til, hvordan du nemt kan bruge RESOURCE® 2.0 og RESOURCE® 2.0+fibre til at variere og berige maden. Lad dig inspirere og tilpas gerne opskrifterne efter din egen smag!

Når behovet er større end appetitten

TIL DIG SOM HAR FÅET ORDINERET RESOURCE ERNÆRINGSDRIKKE

Mad og næring er vigtig for sundheden og livskvaliteten hos alle mennesker og særligt hos ældre. Derudover behøver kroppen ekstra næring og energi i forbindelse med sygdom. Men hvis det kniber med appetitten, kan det være svært at få spist og drukket tilstrækkeligt.

ERNÆRINGSDRIKKE SOM GIVER EKSTRA ENERGI

Ernæringstilskud i form af ernæringsdrikke giver et ekstra tilskud af energi, proteiner, vitaminer og mineraler. Ernæringsdrikkene kan desuden også bruges til at berige din mad.

HVAD ER RESOURCE®?

Navnet Resource® er inspireret af det engelske ord resource, som betyder forråd og udvej. Begge ord betegner, hvad man har brug for, når kroppen henover en periode har været udsat for sygdom og/eller appetitløshed. Man har brug for næringsstoffer, som kan genopbygge kroppen, mindske træthed og give fornyet livskraft! Resource® er en serie af produkter beregnet til personer, som er underernærede, eller som risikerer underernæring i forbindelse med sygdom.

Resource® 2.0 og Resource® 2.0+fibre er mælkebaserede og energirige, de indeholder proteiner af høj kvalitet og er også beriget med mineraler og vitaminer samt tilsatte fibre. En flaske svarer til et hovedmåltid, og indholdet er energitæt og korrekt sammesat i forhold til dit behov, når du er syg og svækket. Resource® findes i mange smagsvarianter, så der skal nok være en, som passer til dig!

Resource® er fødevarer til særlige medicinske formål og skal anvendes under lægeligt tilsyn. Tal med din læge eller diætist om, hvad der gælder for dig.



Morgenmad

Start dagen med god energi!

Havregrød

(1 PORTION)

- 1 fl Resource® 2.0+fibre Mild Vanillesmag
- 1 dl havregryn (35 g)
- 1 tsk. (5 g) smør (80% fedt)

Bland 1 flaske Resource® 2.0+fibre Mild Vanillesmag med havregryn. Lad grynene simre, til grøden er færdig efter ca. 3 minutter. Grøden hældes op i en skål, pyntes og serveres straks med en smørklat. Pynt f.eks. med banan i skiver, mandler eller blåbær.

NÆRINGSVÆRDI PR. PORTION:

Energi: 565 kcal

Fedt: 24 g

Kulhydrat: 65 g

Fiber: 8 g

Protein: 23 g

TIPS:

Rør græsk yoghurt sammen med kold havregrød og server grøden med æble og kanel.

Er grøden for klæg, så rør den med Resource® ernæringsdrik i din yndlingssmag som alternativ til mælk.

Morgenmad på glas

(1 PORTION)

- 1 fl Resource® 2.0 Ananas-Mango-, Vanille- eller Jordbærsmag
- 1 banan
- ¼ dl havregryn

Alle ingredienserne blendes sammen, serveres i et glas.

Syrlig smoothie/yoghurt

(2 PORTIONER)

- 1½ dl Resource 2.0+fibre Mild Vanillesmag
- 1 dl creme fraiche 9%
- 1 dl appelsin/grape juice

Blend alle ingredienserne med en blender eller stavblender. Server i et glas.

Yoghurt +

(1 PORTION)

- 1 dl Resource® 2.0+fibre i din yndlingsmag
- 1 dl græsk yoghurt 10%

Røres sammen med en ske. Serveres med frugt eller bær og lidt valnødder.

NÆRINGSVÆRDI PR. PORTION:

Energi: 536 kcal

Fedt: 18,5 g

Kulhydrat: 70,8 g

Fiber: 2,7 g

Protein: 20,2 g

NÆRINGSVÆRDI PR. PORTION:

Energi: 230 kcal

Fedt: 11 g

Kulhydrat: 23 g

Protein: 9 g

NÆRINGSVÆRDI PR. PORTION:

Energi: 323 kcal

Fedt: 18,7 g

Kulhydrat: 24,3 g

Fiber: 2,5 g

Protein: 13 g



Varm mad

Styrkende og smagfuldt!

Omelet

(2 PORTIONER)

- 1 fl Resource® 2.0+fibre Mild Vanillesmag
- 2 æg
- 3 spsk. fløde
- 2 spsk. margarine til stegning
- Salt og peber efter smag

Pisk æggene med 1 flaske Resource® 2.0+fibre Mild Vanillesmag og fløden. Steges ved middel varme. Under stegningen stikkes der med en gaffel i midten af omeletten for at sikre at omeletten bliver gennemstegt.

NÆRINGSVÆRDI PR. PORTION:

Energi: 472,5 kcal

Fedt: 35,4 g

Kulhydrat: 21 g

Fiber: 2,5 g

Protein: 17 g

Pandekager

(1 PORTION – CA. 3 PANDEKAGER)

- 1 fl Resource® 2.0+fibre Mild Vanillesmag
- 1 æg
- ¾ dl hvedemel
- 1 nip salt
- 1 spsk. smør

Pisk ægget og tilsæt 1 flaske Resource® 2.0+fibre Mild Vanillesmag, hvedemel og salt. Pisk videre til dejen er jævn. Tilsæt smeltet smør under omrøring. Bag pandekagerne gyldenbrune på begge sider og server straks med syltetøj og vanilleis.

NÆRINGSVÆRDI PR. PORTION:

Energi: 738 kcal

Fedt: 36 g

Kulhydrat: 72,9 g

Fiber: 6,6 g

Protein: 29,3 g

TIPS:

Hæld lidt flydende honning over pandekagen, drys med kokos og varm i midten af ovnen v. 150° i ca. 10 min.

Man kan også tilsætte dejen små æblestykker og kanel og dermed lave æblepandekager.

Mælken kan sagtens byttes ud med Resource® 2.0, når du skal lave æbleskiver eller vaffer.





Mellemmåltid

Abrikosdrøm med mango

(2 PORTIONER)

- 1 fl Resource® 2.0 +fibre Abrikossmag (eller Resource® 2.0 Mango-Ananassmag)
- 1 dl creme fraiche 9%
- 1 dl mango i stykker

Bland Resource® 2.0+fibre Abrikossmag med creme fraiche og frugten. Ønskes en jævn konsistens kan der anvendes en blender/stavblender. Anret i et glas og server direkte eller sæt portionerne i fryseren en time og server dem som syrlig is.

NÆRINGSVÆRDI PR. PORTION:

Energi: 314 kcal

Fedt: 17 g

Kulhydrat: 18,9 g

Fiber: 1,9 g

Protein: 20,5 g

Frozen yoghurt

(1 PORTION)

- 1 fl Resource® 2.0+fibre Jordbær- eller Mild Vanillesmag
- 1 dl græsk yoghurt 10%
- 1 dl friske hindbær
- ½ dl müsli/drys

Mos hindbærene med en gaffel og bland med Resource® 2.0+fibre. Sæt blandingen i fryseren i 30 min., drys med müsli og nyd!

NÆRINGSVÆRDI PR. PORTION:

Energi: 490 kcal

Fedt: 18,5 g

Kulhydrat: 55,6 g

Fiber: 8,8 g

Protein: 20,5 g

Flere nemme serveringstips med Resource®

TE ELLER CAFFE LATTE

Erstat mælken i te/kaffe med Resource® 2.0 Vanillesmag. Du kan også lave iskaffe!

MILKSHAKE

Vælg din yndlingsmag blandt Resource® ernæringsdrikke, bland sammen med vanilleis og tilsæt evt. frugt, bær eller chokolade for mere smag.

SAUCE TIL ISEN!

Brug Resource® 2.0+fibres Chokolade- eller Jordbærsmag som topping til en kugle vanilleis.

Husk at Resource® Chokoladesmag og Kaffesmag sagtens kan varmes!

Resource® 2.0 & Resource® 2.0+fibres er også rigtig gode at fryse til is.



Drikke

Varm chokolade med skumfiduser

(1 PORTION)

- 1 fl Resource® 2.0+fibres Chokoladesmag
- ½ dl pisket fløde
- Skumfiduser som pynt

Opvarmes til drikketemperatur. Tilsæt flødeskum på toppen og pynt med skumfiduser.

Kaffedrink

(1 PORTION)

- 1 fl Resource® 2.0+fibres Kaffesmag
- ½ dl god vanilleis lavet på fløde
- 1 tsk. kakao
- ½ banan

Alle ingredienserne blendes sammen, serveres i et glas.

NÆRINGSVÆRDI PR. PORTION:

Energi: 587 kcal

Fedt: 37,4 g

Kulhydrat: 41,5 g

Fiber: 5 g

Protein: 19,1 g

NÆRINGSVÆRDI PR. PORTION:

Energi: 509 kcal

Fedt: 20,4 g

Kulhydrat: 58 g

Fiber: 6,6 g

Protein: 19,8 g

Vanillebrus

(1 PORTION)

- 1 fl Resource® 2.0+fibre Mild Vanillesmag
- ½ dl Faxe Kondi/Sprite

Alle ingredienserne blendes sammen, serveres i et glas med sugerør.

NÆRINGSVÆRDI PR. PORTION:

Energi: 442 kcal

Fedt: 17,4 g

Kulhydrat: 50,1 g

Fiber: 5 g

Protein: 18 g

Chokobanandrink

(1 PORTION)

- 1 fl Resource® 2.0+fibre Chokoladesmag
- 1 banan
- 1 dl god vanilleis lavet på fløde

Alle ingredienserne blendes sammen, serveres i et glas.

NÆRINGSVÆRDI PR. PORTION:

Energi: 604 kcal

Fedt: 22,5 g

Kulhydrat: 75,7 g

Fiber: 6,8 g

Protein: 20,6 g

Jordbærsmoothie

(1 PORTION)

- 1 fl Resource® 2.0+fibre Jordbærsmag
- 2 dl friske jordbær
- 1 spsk. sukker
- ½ tsk. vanillesukker

Alle ingredienserne blendes sammen, serveres i et glas.

NÆRINGSVÆRDI PR. PORTION:

Energi: 501 kcal

Fedt: 17,6 g

Kulhydrat: 63,1 g

Fiber: 6,9 g

Protein: 18,5 g



Desserten

Slut af på toppen!

Chokolademousse

(2 PORTIONER)

- 1 fl Resource® 2.0+fibre Chokoladesmag eller Resource® 2.0 Mintchokoladesmag (køleskabskold)
- 1 pose chokolademoussepulver
- ½ dl fløde

Bland ingredienserne og rør et par minutter. Hæld det i en serveringsskål. Stilles i køleskab, følg anvisning på pulverposen. Pynt med flødeskum og revet chokolade.

Citronfromage

(1 PORTION)

- 125 ml Resource® 2.0+fibre Mild Vanillesmag (køleskabskold)
- 1 pose citronfromagepulver (40 g)

Bland ingredienserne, pisk i 3 min., og servér efter mindst 1 time i køleskabet. Pynt med flødeskum og hakket chokolade.

NÆRINGSVÆRDI PR. PORTION:

Energi: 362,5 kcal

Fedt: 20,3 g

Kulhydrat: 31,2 g

Fiber: 3,2 g

Protein: 12,1 g

NÆRINGSVÆRDI PR. PORTION:

Energi: 311,5 kcal

Fedt: 12,9 g

Kulhydrat: 34 g

Fiber: 3,1 g

Protein: 13,3 g

Havregrynskugler m. kaffesmag

(CA. 35 STK.)

- 1½ dl Resorce® 2.0+fibres Kaffesmag
- 4½ dl havregryn
- ¾ dl sukker
- 2 spsk. kakao
- 1 spsk. vanillesukker
- 150 g smør eller margarine (stuetemperatur)
- Kokos

Alle ingredienser blandes til en jævn og klæg konsistens. Massen formes til kugler og rulles i kokos. Havregrynskuglerne opbevares i køleskab.

NÆRINGSVÆRDI PR. KUGLE:

Energi: 72,9 kcal

Fedt: 5 g

Kulhydrat: 5,7 g

Fiber: 0,9 g

Protein: 1,1 g



Fuldkornsspeltboller

(12 BOLLER)

- 1 fl Resource® 2.0+fibre Mild Vanillesmag
- 1 pose færdig melblanding, f.eks. Amo Fuldkornsspeltboller
- 1 pk. gær
- ca. 1½ dl vand

Opløs gæren i vandet og tilsæt melblandingen samt Resource® 2.0+fibre Mild Vanillesmag og ælt dejen godt i ca. 5 min. Lad dejen hæve, tildækket og lunt, i ca. 20 min. Slå dejen sammen og form den til 12 boller, som sættes på en bageplade med bagepapir. Efterhæver i 40 min. Pensl bollerne med vand eller æg og bag dem midt i ovnen ved 220° i 10–15 min. Serveres nybagte med smør, ost og marmelade.

NÆRINGSVÆRDI PR. BOLLE:

Energi: 128 kcal

Fedt: 2 g

Kulhydrat: 20 g

Fiber: 3 g

Protein: 6 g



Er Resource® ernæringsdrikke noget for dig?

Resource® ernæringsdrikke kan fås på grøn recept. Tal med din læge om Resource® ernæringsdrikke, og om det måske kan være noget for dig – tag eventuelt denne folder med.

RESOURCE® 2.0+FIBRE

ENERGIRIG ERNÆRINGSDRIK MED PROTEIN OG PRÆBIOTISKE FIBRE

- Klar til brug
- Indeholder 400 kcal og 18 g protein pr. flaske (200 ml)
- Lavt laktoseindhold
- Glutenfri
- 5 g opløselige fibre pr. flaske
- **6 gode smagsvarianter:**
Abrikos, Chokolade, Jordbær, Kaffe, Mild Vanille, Skovbær



RESOURCE® 2.0

ENERGIRIG ERNÆRINGSDRIK MED PROTEIN

- Klar til brug
- Indeholder 400 kcal og 18 g protein pr. flaske (200 ml)
- Lavt laktoseindhold
- Glutenfri
- **5 gode smagsvarianter:**
Ananas-Mango, Abrikos, Jordbær, Mintchokolade, Vanille





Hospitaler bestiller ernæringsprodukter fra Nestlé Health Science hos Nestlés Kundeservice på mail ordre@dk.nestle.com eller tlf. 35 46 03 20.

Patienter/borgere/plejehjem bestiller på apoteket, hos Simonsen & Weel (tlf. 46 55 75 40), MEDIQ Danmark A/S (tlf. 36 37 91 30) eller Abena (tlf. 74 31 14 10).

Information til patienter



Nestlé Health Science, Arne Jacobsens Allé 7, 2300 KBHS
Nestlé Health Science: tlf. 35 46 01 67
www.nestlehealthscience.dk nestlehealthscience@dk.nestle.com