

Resource® 2.0+fibres

# RECEPTFOLDER



Information anpassad för patient

För dig som är i behov av extra näring kan Resource 2.0+fibre vara en utmärkt lösning. Resource 2.0+fibre är en näringsdryck som innehåller 400 kcal, 18 gram protein och 5 gram lösliga fibrer per flaska. I denna receptbroschyr hittar du olika tips på hur du kan använda Resource 2.0+fibre. Här finns något för alla, vare sig du är sugen på sött, syrligt, salt eller bara något naturligt.

Lycka till i köket!  
Nestlé Health Science



## KRISTINAS FRUKOSTTIPS (2 PORTIONER)

---

2 dl Resource 2.0+fibre  
Mild Vanilj

2 dl naturell fil 3%

Blanda näringsdryck (Resource 2.0+fibre Mild Vanilj) och naturell fil eller naturell yoghurt. Näringsdrycken kan varieras med annan smak på Resource 2.0+fibre om man så önskar. Man kan även välja att låta det syrliga och icke söta dominera genom att blanda större andel fil/yoghurt. Kan intas i glas eller till flingorna på morgonen.

### EN PORTION GER:

**Energi:** 262 kcal (1096 kJ)    **Protein:** 13 g

**Kolhydrat:** 26 g    **Fett:** 12 g



## GLUTENFRIA SCONES (4 SCONES)

---

5 dl Sempers Grov  
Glutenfri Mjölmix (300 g)  
2 tsk bakpulver  
1/2 tsk salt  
75 g flytande margarin  
2 dl Resource 2.0+fibre  
Mild Vanilj

Sätt ugnen på 250°. Mät upp mjölmix, bakpulver och salt. Tillsätt matfettet och blanda samman till en grymig massa. Tillsätt Resource 2.0+Fibre Mild Vanilj och arbeta snabbt samman till en deg. Dela degen i 4 bitar som formas till runda kakor. Lägg kakorna på bakpappersklädd plåt och skåra dem korsvis med en mjölad kniv. Nagga dem därefter med en gaffel. Grädda kakorna i mitten av ugnen i ca 10 minuter. Serveras nygräddade – gärna tillsammans med ost och marmelad.

### NÄRINGSVÄRDE PER SCONES:

**Energi:** 473 kcal (1979 kJ)

**Protein:** 6,5 g

**Kolhydrat:** 68 g

**Fett:** 20 g

## MILD OMELETT (2 PORTIONER)

---

2 ägg  
2 dl Resource 2.0+fibre  
Mild Vanilj  
3 msk vispgrädd  
2 msk margarin till stekning  
Salt och peppar efter smak

Vispa upp äggen. Blanda i Resource 2.0+fibre Mild Vanilj och vispgrädd. Stek på medelstark temperatur. Under gräddningens gång, stick hål i mitten av omeletten med en gaffel för att släppa ned ogräddad smet.

### EN PORTION GER (UTAN GARNERING):

**Energi:** 463 kcal (1942 kJ)

**Protein:** 16 g

**Kolhydrat:** 23 g

**Fett:** 35 g

## SYRLIG SMOOTHIE/YOGHURT (2 PORTIONER)

MED SMAK AV CITRUSFRUKT

---

1.5 dl Resource 2.0+fibre  
Mild Vanilj  
1 dl Kesella® citron  
1 dl Apelsin/Grapefruktjuice

Blanda alla ingredienserna och servera i ett glas eller i en skål.

### EN PORTION GER:

**Energi:** 255 kcal (1067 kJ)

**Protein:** 11 g

**Kolhydrat:** 30 g

**Fett:** 10 g

# MILD TUNNPANNKAKA (2 PORTIONER)

4 dl Resource 2.0+fibre  
Mild Vanilj

2 ägg

1,5 dl vetemjöl

2 krm salt

2 msk smör eller margarin

*Garnering:*

Färska bär och siktat florsocker.

Vispa äggen och tillsätt Resource 2.0+fibre Mild Vanilj, vetemjöl och salt. Vispa ytterligare till en slät smet. Smält smöret i stekpannan och häll i ett tunt lager smet. Grädda pannkakorna gyllenbruna på båda sidor. Smeten räcker till ca 6 pannkakor.

## EN PORTION GER (UTAN GARNERING):

**Energi:** 733 kcal (3075 kJ)

**Protein:** 28 g

**Kolhydrat:** 76 g

**Fett:** 35 g



## HALLONSMOOTHIE/-YOGHURT (2 PORTIONER)

---

1,5 dl Resource 2.0+fibre  
Skogsbär

2 dl Kesella® hallon

2 dl frysta hallon

*I de fall mer hallonsmak  
önskas, tillsätt 2 msk hallon-  
saft (koncentrat)*

Mixa alla ingredienserna, med exempelvis en stavmixer,  
och servera i en skål eller i ett glas.

**EN PORTION GER:**

**Energi:** 319 kcal (1335 kJ)    **Protein:** 15 g

**Kolhydrat:** 32 g    **Fett:** 14 g

## SKOGBÄRSSMOOTHIE (2 PORTIONER)

---

2 dl Resource 2.0+fibre  
Skogsbär

1 dl frysta eller färska hallon

Mixa alla ingredienser med en mixerstav eller i en mixer.  
Häll upp i serveringsglas.

**EN PORTION GER:**

**Energi:** 210 kcal (879 kJ)    **Protein:** 9 g

**Kolhydrat:** 23 g    **Fett:** 9 g

## SKOGBÄRSKVARG (2 PORTIONER) MED BLÅBÄR

---

1 dl Resource 2.0+fibre  
Skogsbär

250 g kvarg 10 %

1 dl blåbär

Rör ned drycken och blåbär i kvargen. Om slät konsis-  
tens önskas kan blandningen mixas. Häll upp i glas och  
servera direkt eller ställ dem i frysen en timme och  
servera som en syrlig glass.

**EN PORTION GER:**

**Energi:** 306 kcal (1280 kJ)    **Protein:** 21 g

**Kolhydrat:** 17 g    **Fett:** 17 g



## VARM CHOKLAD (2 PORTIONER) MED MARSHMALLOWS

---

4 dl Resource 2.0+fibre  
Choklad

1 dl vispad grädde

*Garnering:*  
Marshmallows

Värm drycken till önskad temperatur och klicka på grädden. Toppas med marshmallows eller strössel.

**EN PORTION GER (UTAN GARNERING):**

**Energi:** 494 kcal (2067 kJ)    **Protein:** 19 g

**Kolhydrat:** 44 g    **Fett:** 27 g

## CHOKLADPUDDING (2 PORTIONER)

---

2 dl Resource 2.0+fibre  
Choklad (*kylskåpskall*)

1 påse chokladpuddingpulver

½ dl vispgrädde

*Garnering:*  
½ dl vispad grädde

Riven mörk eller ljus choklad

Blanda ihop ingredienserna och rör om någon minut. Häll upp i serveringsskålar. Låt stå kallt i ca 20 minuter. Garnera med vispad grädde och riven choklad.

**EN PORTION GER (MED GARNERING):**

**Energi:** 455 kcal (1904 kJ)    **Protein:** 11 g

**Kolhydrat:** 49 g    **Fett:** 24 g

## CHOKLADKVARG (2 PORTIONER) MED HALLON

---

1 dl Resource 2.0+fibre Choklad  
250 g kvarv 10 %

1 dl hallon

Rör ned drycken och hallon i kvargen. Om slät konsistens önskas kan blandningen mixas. Häll upp i glas och servera direkt eller ställ dem i frysen en timme och servera som en syrlig glass.

**TIPS!**

Blanda i små bitar av favoritchokladen för lite krisp.

**EN PORTION GER:**

**Energi:** 299 kcal (1249 kJ)    **Protein:** 21 g

**Kolhydrat:** 15 g    **Fett:** 17 g





CHOKLAD

## JORDGUBBSMOUSSE (2 PORTIONER)

---

4 dl Resource 2.0+fibres  
Jordgubb (väl kyld)

4 dl frusna jordgubbar

2 msk råsocker

4 tsk (10 g) vaniljsocker

*Garnering:*

1 dl vispad grädde smaksatt  
med lite vaniljsocker

Mixa jordgubbar med råsocker och vaniljsocker.  
Tillsätt Resource 2.0+fibres Jordgubb och mixa  
ytterligare en stund. Håll upp i glas eller  
portionsformar och toppa med vaniljgrädde

**EN PORTION GER (MED GARNERING):**

**Energi:** 648 kcal (2722 kJ)    **Protein:** 19 g

**Kolhydrat:** 79 g    **Fett:** 28 g

## BLÅBÄRSSMOOTHIE (2 PORTIONER)

---

2 dl Resource 2.0+fibres  
Jordgubb

1 dl frysta eller färska blåbär

Mixa alla ingredienser med en mixerstav eller  
i en mixer. Håll upp drinken i ett serveringsglas.

**EN PORTION GER:**

**Energi:** 215 kcal (900 kJ)    **Protein:** 9 g

**Kolhydrat:** 24 g    **Fett:** 9 g

## JORDGUBBSMOOTHIE (2 PORTIONER)

---

2 dl Resource 2.0+fibres  
Jordgubb

1 dl frysta eller färska jordgubbar

Mixa alla ingredienser med en mixerstav eller  
i en mixer. Håll upp i serveringsglas.

**EN PORTION GER:**

**Energi:** 210 kcal (879 kJ)    **Protein:** 9 g

**Kolhydrat:** 24 g    **Fett:** 9 g



JORDGUBB

## KAFFEDRINK (2 PORTIONER)

---

2 dl Resource 2.0+fibre Kaffe

½ dl vaniljglass (10% fett)

1 tsk kakao

½ banan

Mixa alla ingredienser med en mixerstav eller i en mixer. Häll upp i serveringsglas.

### EN PORTION GER

**Energi:** 260 kcal (1088 kJ) **Protein:** 10 g

**Kolhydrat:** 31 g **Fett:** 10 g

## CHOKLADPUDDING (2 PORTIONER)

MED KAFFESMAK

---

2 dl Resource 2.0+fibre Kaffe  
(*kylskåpskall*)

1 påse chokladpudding

½ dl vispgrädde

Ev ½-1 tsk kaffepulver

*Garnering:*

½ dl vispad grädde

Riven mörk eller ljus choklad

Blanda ihop ingredienserna och rör om någon minut. Häll upp i serveringskålar. Låt stå kallt i ca 20 minuter. Garnera med vispad grädde och riven choklad.

### EN PORTION GER (MED GARNERING):

**Energi:** 455 kcal (1904 kJ) **Protein:** 11 g

**Kolhydrat:** 49 g **Fett:** 24 g

## CHOKLADMOSSE (2 PORTIONER)

MED KAFFESMAK

---

2 dl Resource 2.0+fibre Kaffe  
(*kylskåpskall*)

1 påse chokladmoussepulver

Ev ½-1 tsk kaffepulver

*Garnering:*

½ dl vispad grädde

1 hallon

Riven mörk eller ljus choklad

Blanda ihop ingredienserna och vispa med elvisp i ca 3 minuter. Häll upp i serveringskålar. Låt stå kallt i ca 20-30 minuter. Garnera med vispad grädde, hallon och riven choklad.

### EN PORTION GER (MED GARNERING):

**Energi:** 375 kcal (1569 kJ) **Protein:** 11 g

**Kolhydrat:** 40 g **Fett:** 19 g



KAFFE

## APRIKOS- OCH MANGOSMOOTHIE (2 PORTIONER)

---

2 dl Resource 2.0+fibres

Aprikos

1 banan

1 dl fryst eller färsk mango

Mixa alla ingredienser med en mixerstav eller i en mixer. Häll upp i serveringsglas.

**EN PORTION GER:**

**Energi:** 280 kcal (1172 kJ)    **Protein:** 10 g

**Kolhydrat:** 38 g    **Fett:** 9 g

## APRIKOSKVARG (2 PORTIONER)

MED MANGO OCH ANANAS

---

1 dl Resource 2.0+fibres

Aprikos

250 g kvarg 10 %

1 dl mango och ananas

Rör ned drycken och frukten i kvargen. Om slät konsistens önskas kan blandningen mixas. Häll upp i glas och servera direkt eller ställ dem i frysen en timme och servera som en syrlig glass.

**EN PORTION GER:**

**Energi:** 316 kcal (1322 kJ)    **Protein:** 21 g

**Kolhydrat:** 20 g    **Fett:** 17 g

## APRIKOSKRÄM (2 PORTIONER)

MED NÄRINGSDRYCK

---

2 dl Resource 2.0+fibres

Aprikos

4 dl aprikoskräm

Häll upp krämen i en skål och servera med Resource 2.0+fibres Aprikos istället för den traditionella mjölken.

**EN PORTION GER:**

**Energi:** 347 kcal (1452 kJ)    **Protein:** 9 g

**Kolhydrat:** 54 g    **Fett:** 9 g



APRIKOS

## Produktinformation:

### Resource® 2.0+fibre 200 ml

Avsedd för personer med extra stort protein- och energibehov.  
När det är svårt att äta eller dricka stora volymer.

#### Per flaska (200 ml)

- 400 kcal
- 18 g protein
- 5 g fiber

#### Dosering:

1–2 flaskor per dag som mellanmål eller måltidskomplement,  
eller enligt ordination. För barn över 3 år och vuxna.

Smak	Best. nr Apotek/PostNord
Aprikos	20 35 75
Jordgubb	20 45 57
Skogsbär	20 35 78
Mild vanilj	20 45 56
Kaffe	21 06 27
Choklad	90 02 21



NHS/1505 SE

## Har du frågor?

Kontakta gärna vår leg. dietist:

Nestlé Health Science, Box 6026, 102 31 Stockholm  
Kundservice: 020-78 00 20  
[www.nestlehealthscience.se](http://www.nestlehealthscience.se)