



Każdy gram
ma znaczenie

PRZEPISY

Pyszne śniadania, obiady i kolacje dla dzieci
do stosowania w okresie choroby i rekonwalescencji dziecka



● **Z radością przedstawiamy Państwu drugą edycję książeczki z przepisami*.**

Niniejsza książeczka z przepisami **przeznaczona jest dla rodziców i opiekunów dzieci, u których wskazane jest stosowanie produktu NutriKid Multi Fibre.**

NutriKid Multi Fibre to produkt do postępowania dietetycznego u dzieci, które są niedożywione z powodu choroby lub mają zaburzenia wzrastania.

Przepisy powstały we współpracy z Sylwią Lenartowicz – dietetykiem i edukatorem żywieniowym.

Życzymy
smacznego!

Wiele dzieci **w trakcie choroby traci apetyt** i odmawia przyjmowania posiłków.

Oslabienie, złe samopoczucie oraz występujące niekiedy trudności w połykaniu sprawiają, że mali pacjenci jedzą niechętnie, przez co **nie dostarczają składników odżywczych organizmowi** – co może prowadzić do ich niedoboru. Co więcej, często towarzyszące chorobie **wymioty czy biegunka powodują utratę zapasów zgromadzonych w organizmie**, a także dodatkowo **zaburzają proces wchłaniania** w przewodzie pokarmowym. Natomiast, jak wskazuje pediatra i gastroenterolog, prof. dr hab. n. med. Jarosław Kierkuś z Kliniki Gastroenterologii, Hepatologii i Zaburzeń Odżywiania Instytutu „Pomnik-Centrum Zdrowia Dziecka”, **podczas choroby zapotrzebowanie na składniki odżywcze jest dużo wyższe.**

Wyjątkowo aktywny w czasie infekcji układ immunologiczny do produkcji przeciwciał, białych komórek krwi czy białek ostrej fazy zużywa więcej białka oraz mikro- i makroelementów, dostarczanych na co dzień z pożywieniem. Jeśli brakuje dostawy tych składników z zewnątrz, organizm wykorzystuje wewnętrzne rezerwy. Jeśli zasoby te nie są na bieżąco uzupełniane wraz ze spożyciem pełnowartościowych posiłków, tworzą się niedobory żywieniowe.

Dlatego, oprócz skutecznego zachęcenia dziecka do zjedzenia posiłku, bardzo ważna jest troska o to, aby **serwowane jedzenie było jak najbardziej wartościowe** dla osłabionego organizmu.

* Przepisy zawierają alergeny.

Zdarza się, że mimo usilnych starań modyfikacji tradycyjnej diety dziecko **nie jest w stanie zjeść pełnowartościowych posiłków** i pokryć zapotrzebowania na składniki odżywcze.

W takiej sytuacji warto skonsultować z lekarzem włączenie do diety dziecka preparatu do wsparcia żywieniowego – **NutriKid Multi Fibre**.

JEDNA
BUTELKA
200 ml
NutriKid Multi Fibre
zawiera 306 kcal

Czy wiesz,
że...

... choroba przebiegająca z gorączką powoduje wzrost zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze. **Podwyższenie temperatury ciała dziecka o 1°C powoduje wzrost przemiany materii o 12%.** Gorączka u dziecka wynosząca 38,6°C to większe zapotrzebowanie kaloryczne o 384 kcal na dobę.

Wszystkie **dania opisane w tej książeczce** są proste w przygotowaniu i **bogate w składniki odżywcze**, na które zapotrzebowanie wzrasta w trakcie choroby i rekonwalescencji dziecka.

Mamy nadzieję, że wspólne przygotowywanie posiłków sprawi dzieciom wiele radości.



ŚNIADANIA

KOKTAJL ŚNIADANIOWY

WARTOŚĆ
ODŻYWCZA
(porcja)

ENERGIA: 421 kcal

Białko: 13 g

Tłuszcz: 15,2 g

Węglowodany: 62,2 g

SKŁADNIKI:

- 2 banany
- 300 ml kefiru
- 1 łyżka masła orzechowego
- 3 łyżki płatków owsianych
- 200 ml NutriKid Multi Fibre o dowolnym smaku

PRZYGOTOWANIE:

Zmiksuj wszystkie składniki do uzyskania gładkiej konsystencji. Do przygotowania koktajlu możesz użyć **kefiru, maślanki, jogurtu naturalnego, mleka krowiego**. Użyj dowolnego rodzaju płatków zbożowych lub ugotowanej kaszy.

2 porcje

KAKAOWA JAGŁANKA Z CZARNĄ PORZECZKĄ

WARTOŚĆ
ODŻYWCZA
(porcja)

ENERGIA: 468 kcal

Białko: 11,1 g

Tłuszcz: 19,3 g

Węglowodany: 48,8 g

SKŁADNIKI:

- 4 łyżki płatków jaglanych
- 1 łyżka ziaren kakaowca
- 1 łyżeczka kakao
- 1 łyżka czarnej porzeczki
- 1 łyżka dowolnych orzechów
- 100 ml NutriKid Multi Fibre o smaku czekoladowym

PRZYGOTOWANIE:

Płatki jaglane **ugotuj** do miękkości na wodzie (około 200 ml). Zamiast płatków jaglanych możesz użyć kaszy jaglanej (ugotuj ją wtedy według wskazań na opakowaniu). Do ugotowanych płatków **dodaj** NutriKid Multi Fibre o smaku czekoladowym, kakao i ziarna kakaowca (lub kostki posiekanej gorzkiej czekolady). Całość **dobrze wymieszaj**. **Podawaj** udekorowane czarną porzeczką świeżą lub mrożoną (wcześniej rozmroź owoce) oraz orzechami.

1 porcja

OWSIANKA Z TRUSKAWKAMI

WARTOŚĆ
ODŻYWCZA
(porcja)

ENERGIA: 326,5 kcal

Białko: 8,6 g

Tłuszcz: 10 g

Węglowodany: 47,8 g



1 porcja

SKŁADNIKI:

- 4 łyżki płatków owsianych
- 100 ml NutriKid Multi Fibre o smaku truskawkowym
- garść truskawek



PRZYGOTOWANIE:

Płatki owsiane **ugotuj** do miękkości na wodzie (około 200 ml). Do ugotowanych płatków **dodaj** NutriKid Multi Fibre o smaku truskawkowym. **Podawaj** udekorowane truskawkami.

PLACUSZKI KUKURYDZIANE

WARTOŚĆ
ODŻYWCZA
(porcja)

ENERGIA: 286,1 kcal

Białko: 10,2 g

Tłuszcz: 11,1 g

Węglowodany: 33,5 g



SKŁADNIKI:

- gotowana kolba kukurydzy
- jajo kurze całe
- 1 łyżka oliwy
- 2 łyżki mąki orkiszowej
- 1 pomidor
- 50 ml NutriKid Multi Fibre o dowolnym smaku
- Przyprawy: sól, pieprz, kurkuma, kmin rzymski, świeże zioła



2 porcje

PRZYGOTOWANIE:

Ugotowaną kolbę kukurydzy **obierz** i za pomocą ostrego noża odetnij ziarna. Umieść ziarna w misie malaksera. Dodaj jajko, oliwę, mąkę, przyprawy i NutriKid Multi Fibre o dowolnym smaku. **Blenduj** całość przez około minutę. Rozgrzej patelnię do smażenia bez tłuszczu. **Smaż** na złoty kolor niewielkie placuszki i podaj ze świeżymi ziołami i pomidorem.



NALEŚNIKI KAKAOWE

WARTOŚĆ ODŻYWCZA

(porcja – 1 naleśnik)

ENERGIA: 95,9 kcal

Białko: 3,8 g

Tłuszcz: 3,5 g

Węglowodany: 12 g



SKŁADNIKI:

- 2 jaja
- 250 g mąki
- 150 ml mleka
- 100 ml NutriKid Multi Fibre o smaku czekoladowym
- 250 ml wody
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 1 łyżka kakao

PRZYGOTOWANIE:

Z mleka, jajka, wody, mąki, NutriKid Multi Fibre o smaku czekoladowym, oleju oraz kakao **przygotuj ciasto** naleśnikowe. Jeśli ciasto jest za gęste, dodaj nieco mleka. **Smaż** na patelni bez użycia tłuszczu. Naleśniki świetnie będą smakowały z twarogiem z żurawiną i bazylią, na który przepis znajdziesz później.

10 naleśników

CZERWONE NALEŚNIKI

WARTOŚĆ ODŻYWCZA

(porcja – 1 naleśnik)

ENERGIA: 93 kcal

Białko: 3,6 g

Tłuszcz: 3,2 g

Węglowodany: 12,7 g



SKŁADNIKI:

- 2 jaja
- 250 g mąki
- 150 ml mleka
- 100 ml NutriKid Multi Fibre o smaku truskawkowym
- 125 ml wody
- 125 ml soku z buraka
- 1 łyżka oleju rzepakowego

PRZYGOTOWANIE:

Z mleka, jajka, wody, mąki, NutriKid Multi Fibre o smaku truskawkowym, oleju oraz kakao **przygotuj ciasto** naleśnikowe. Jeśli ciasto jest za gęste, dodaj nieco mleka. **Smaż** na patelni bez użycia tłuszczu.

10 naleśników

KAKAOWY KREM Z CIECIERZYCY

WARTOŚĆ ODŻYWCZA

(porcja – 1 łyżka)

ENERGIA: 60,5 kcal

Białko: 1,6 g

Tłuszcz: 3,3 g

Węglowodany: 5,5 g



26 porcji

SKŁADNIKI:

- ciecierzycy z puszki lub 250 g gotowanej
- 100 g orzechów laskowych
- 2 łyżki kakao
- 3 łyżki miodu
- szczypta cynamonu
- 200 ml NutriKid Multi Fibre o smaku czekoladowym

PRZYGOTOWANIE:

Odcedź ciecierzycę i przełóż do blendera. **Dodaj** resztę składników. Dla wzmocnienia smaku możesz wcześniej uprażyć orzechy na suchej patelni lub w piekarniku. **Zmiksuj** na gładką masę. Jeśli konsystencja będzie zbyt gęsta, dodaj więcej NutriKid Multi Fibre o smaku czekoladowym.



OBIADY

ZUPA KREM Z BIAŁYCH WARZYW

6 porcji

SKŁADNIKI:

- 30 g masła
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 1 por
- 2 pietruszki
- 1/2 selera
- 1 ziemniak
- 1/2 gruszki
- 200 g ciecierzycy
- 750 ml bulionu
- 200 ml mleka
- 200 ml NutriKid Multi Fibre o smaku truskawkowym



PRZYGOTOWANIE:

W większym garnku na maśle, na małym ogniu, **zeszklij** pokrojoną w kostkę cebulę. W międzyczasie dodaj starty czosnek oraz pokrojoną na plasterki białą część pora. **Dodaj** obraną i pokrojoną na plasterki pietruszkę, obranego i pokrojonego w kostkę selera i ziemniaka oraz gruszkę. Jeśli masz, możesz dodać obrany i pokrojony na plasterki topinambur. Co chwilę **mieszaj i smaź** przez ok. 1-2 minuty. **Dodaj** ciecierzycę oraz gorący bulion, dopraw solą, białym pieprzem, imbirem i gałką muskatołową, zagotuj na większym ogniu. Zmniejsz ogień, przykryj i gotuj do miękkości warzyw przez ok. 15 minut. Na koniec **dodaj** mleko i NutriKid Multi Fibre. **Zmiksuj** całość na gładki krem. Zupa świetnie smakuje z grzankami.

WARTOŚĆ
ODŻYWCZA
(porcja)

ENERGIA: 249,7 kcal

Białko: 10,3 g

Tłuszcz: 9,8 g

Węglowodany: 25,7 g

BURGERY Z CZERWONEJ FASOLI Z BURAKIEM

WARTOŚĆ
ODŻYWCZA
(porcja)

ENERGIA: 309,8 kcal

Białko: 10,3 g

Tłuszcz: 18,7 g

Węglowodany: 20,6 g



SKŁADNIKI:

- pęczek natki pietruszki
- 3 łyżki oleju
- 2 cebule
- 2 papryki
- 1 łyżeczka soli
- 1/2 łyżeczki pieprzu
- 80 g uprażonych nasion słonecznika
- 100 g upieczonych lub ugotowanych buraków
- 100 ml NutriKid Multi Fibre o smaku truskawkowym
- 200 g ugotowanej czerwonej fasoli

PRZYGOTOWANIE:

Zetrzyj buraki na grubych oczkach tarki i zmiksuj fasolę oraz prażone pestki słonecznika na papkę. **Dodaj** posiekaną natkę, cebulę i paprykę. Przypraw do smaku. **Uformuj burgery** i ułóż na blaszce do pieczenia. Każdego burgera posmaruj olejem. **Piecz** w temperaturze 220°C przez 20 min. Burgery **podawaj** w bułce z dodatkiem rukoli, ulubionego sosu i warzywami.

4 porcje

KOFTY Z INDYKA W SOSIE POMIDOROWO-MALINOWO-TRUSKAWKOWYM

SKŁADNIKI:

KOFTY

- zmielony filet z piersi indyka – 100 g
- przyprawy: czosnek, kmin rzymski, ziarna kolendry, pieprz czarny, sól, mięta, natka pietruszki, kolendra, chili

SOS

- 1 kg pomidorów malinowych
- 150 g malin
- 300 g truskawek
- 1 czerwona cebula
- olej roślinny
- 2 łyżki octu balsamicznego
- sól i czarny pieprz
- 200 ml NutriKid Multi Fibre o smaku truskawkowym

WARTOŚĆ
ODŻYWCZA
(porcja)

ENERGIA: 132,5 kcal

Białko: 3,5 g

Tłuszcz: 4,6 g

Węglowodany: 16,4 g

6 porcji

PRZYGOTOWANIE:

Dopraw MIĘSO czosnkiem, solą, pieprzem, drobno posiekanymi ziołami (miętą, kolendrą, pietruszką), papryką chili i kminem rzymskim. **Podziel** mięso na dwie porcje i nabij je na patyczki. **Griluj** mięso przez 2 minuty z każdej strony.

SOS: Rozgrzej piekarnik do 200°C i **upiecz** pomidory, truskawki i cebulę. Przed włożeniem składników do piekarnika skrop je olejem. Piecz 20-25 minut. Gorącą blachę odłóż na chwilę do schłodzenia, następnie pomidory obierz ze skóry i razem z truskawkami oraz cebulą przełóż do garnka. Dodaj maliny, ocet balsamiczny oraz sól i pieprz. **Gotuj** na niedużym ogniu bez przykrycia przez przynajmniej 30 minut. Następnie sos **zblenduj** na gładko przy pomocy blendera, dopraw do smaku solą oraz pieprzem i dodaj NutriKid Multi Fibre o smaku truskawkowym. Dla uzyskania gładkiej konsystencji możesz przetrzeć sos przez sitko.

RISOTTO ZE SZPARAGAMI, KREWETKAMI I TRUSKAWKAMI

2 porcje

SKŁADNIKI:

- 200 g krewetek (można ten składnik pominąć, użyć indyka, kurczaka lub dowolnej białej ryby)
- pęczek szparagów zielonych
- mała cebula
- 2 ząbki czosnku
- 250 g ryżu arborio
- 0,5 l bulionu warzywnego lub wody
- 3 łyżki parmezanu
- 3 łyżki masła
- 3 łyżki oliwy
- sól, pieprz, papryka słodka, kurkuma
- garść truskawek
- 100 ml NutriKid Multi Fibre o smaku truskawkowym

WARTOŚĆ
ODŻYWCZA
(porcja)

ENERGIA: 700,2 kcal

Białko: 26,4 g

Tłuszcz: 36,3 g

Węglowodany: 55,7 g

PRZYGOTOWANIE:

Do dużego naczynia wlej 2 łyżki oliwy i dodaj 1 łyżkę masła. Dorzuć pokrojoną w kostkę cebulę i **zeszkl**ij ją. Dorzuć ryż i **przesmaż** go, aż ziarenka zrobią się przezroczyste. Do przesmażonego ryżu z cebulą dodaj 0,5 łyżeczki kurkumy oraz słodkiej papryki. **Wlewaj** po około pół szklanki gorącego bulionu i gotuj ryż bez przykrycia, aż wchłonie większość płynu. Dolewaj kolejną porcję bulionu i gotuj jak poprzednio. Czynność powtarzaj, aż ryż będzie ugotowany al dente (w sumie ok. 17 minut). Dopraw solą i pieprzem. Dodając ostatnią porcję bulionu, **dodaj** szparagi. Zielone łodyżki pokrój na plasterki, główki pozostaw w całości. Na osobną patelnię dodaj 1 łyżkę oliwy oraz 1 łyżkę masła i pokrojony w plasterki czosnek. **Usmaż krewetki**. Do ryżu ze szparagami **dodaj** parmezan, łyżkę masła, NutriKid Multi Fibre o smaku truskawkowym i całość **wymieszaj**. Na wierzchu potrawy ułóż krewetki oraz pokrojone w plastry truskawki.

WOŁOWINA W SOSIE CZEKOLADOWYM

4 porcje



WARTOŚĆ
ODŻYWCZA
(porcja)

ENERGIA: 500,5 kcal

Białko: 19,6 g

Tłuszcz: 33,5 g

Węglowodany: 23,3 g

SKŁADNIKI:

- pieprz
- sól
- 1 mały pęczek natki pietruszki
- 250 ml bulionu wołowego lub warzywnego lub wody
- kilka ziaren ziela angielskiego
- 2 liście laurowe
- 50 ml oleju rzepakowego
- kilka ząbków czosnku
- 1 puszka pomidorów (najlepiej krojone)
- kilka łodyg selera naciowego lub korzeń selera
- 2 cebule
- 1 korzeń pietruszki
- 1 marchew
- 2 gicze wołowe lub ogony wołowe
- 2 łyżki kakao
- 200 ml NutriKid Multi Fibre o smaku czekoladowym



PRZYGOTOWANIE:

Kawałki mięsa (kostka wielkości ok. 4 cm) **oczyść i obsmaż** na odrobinie oleju. Warzywa (marchew, korzeń pietruszki i seler naciowy) obierz i pokrój na większe kawałki. **Obsmaż** warzywa na oleju pozostałym ze smażenia mięsa. Wszystko przełóż do głębokiego naczynia żaroodpornego. Na reszcie oleju w rondelku **zeszklj** posiekane cebule i czosnek. **Dodaj** bulion, przyprawy, pomidory i kakao oraz NutriKid Multi Fibre. Przygotowanym sosem **zalej** mięso i warzywa w naczyniu do zapiekania. Sos powinien przykryć niemal całkowicie składniki. **Duś** w piekarniku nagrzanym do temperatury 160°C do miękkości mięsa. Po uduszeniu możesz podać z ziemniakami z wody lub pieczonymi.

KREM PAPRYKOWO- -POMIDOROWY

WARTOŚĆ
ODŻYWCZA
(porcja)

ENERGIA: 207,5 kcal

Białko: 5,6 g

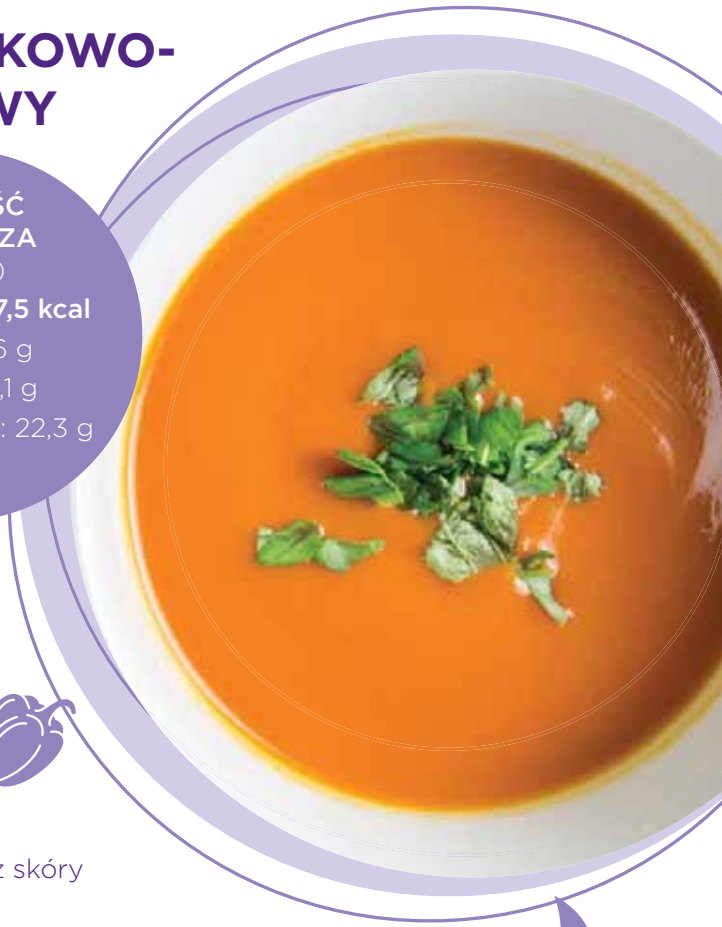
Tłuszcz: 9,1 g

Węglowodany: 22,3 g



SKŁADNIKI:

- 1 łyżka masła
- 1 łyżka oliwy
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 marchewka
- 3 czerwone papryki
- 4 duże pomidory bez skóry
- 625 ml bulionu
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- przyprawy: sól, pieprz, 1 łyżeczka tymianku, 1 łyżka słodkiej papryki, 2 łyżki czosnku niedźwiedziego, 1 łyżeczka płatków chili lub 1/2 łyżeczki ostrej papryki
- 200 ml NutriKid Multi Fibre o smaku truskawkowym



4 porcje

PRZYGOTOWANIE:

W garnku na maśle i oliwie **zeszklj** pokrojoną w kostkę cebulę. **Dodaj** pokrojony na plasterki czosnek, obraną i startą na tarce o dużych oczkach marchewkę i wymieszaj. **Dodaj** pokrojoną w kostkę paprykę i mieszając co chwilę, podsmaż składniki przez ok. 5 minut. **Dodaj** przyprawy i wymieszaj. **Wlej** gorący bulion, dodaj koncentrat pomidorowy oraz pokrojone w kostkę pomidory. **Gotuj** pod przykryciem przez ok. 20 minut. Po ugotowaniu **zmiksuj** całość na gładką masę i dodaj NutriKid Multi Fibre o smaku truskawkowym. Podawaj z ulubionymi dodatkami.

CIECIERZYCA W POMIDORACH

4 porcje



SKŁADNIKI:

- 1 cebula
- 1/2 łyżeczki soli
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 1 łyżeczka kuminu, zmielonego
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- szczypta cynamonu
- 2 marchewki
- 1 puszka pomidorów krojonych
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1/2 łyżeczki cukru trzcinowego
- 3 puszki ciecior
- 200 ml NutriKid Multi Fibre o smaku truskawkowym

**WARTOŚĆ
ODŻYWCZA**
(porcja)
ENERGIA: 391,2 kcal
Białko: 16 g
Tłuszcz: 12,5 g
Węglowodany: 43 g

PRZYGOTOWANIE:

Na dnie dużej patelni rozgrzej olej i dodaj pokrojoną w kostkę cebulę. **Smaż** przez 5 minut. Do podsmażonej cebuli **dodaj** kumin, kurkumę, sól oraz cynamon. **Zamieszaj, smaź** przez kilkanaście sekund i **dodaj** startą na grubych oczkach marchew, pomidory, sos sojowy oraz cukier. Zwiększ ogień na maksymalny i **gotuj** przez 12 minut, czyli do momentu, aż sos się lekko zagęści i zrobi się błyszczący. **Dodaj** odsączoną ciecierzycę. **Dopraw** do smaku solą lub w razie potrzeby większą ilością cukru trzcinowego oraz dodaj NutriKid Multi Fibre o smaku truskawkowym (dzięki niemu sos będzie bardziej kremowy). Podawaj z ryżem i ulubionymi warzywami, które można zanurzać w kremowym sosie.



DESERY

LODY TRUSKAWKOWO-BANANOWE

8 porcji



SKŁADNIKI:

- 400 g truskawek
- 400 g bananów
- 100 ml NutriKid Multi Fibre o smaku truskawkowym
- syrop klonowy do smaku

PRZYGOTOWANIE:

Przygotuj blender. **Zmiksuj** owoce na gładką masę. Jeśli posiadasz wcześniej zamrożone owoce, lody będą gotowe po przygotowaniu. Możesz je także przygotować ze świeżych owoców i wstawić do zamrażarki na później. **Dodaj** NutriKid Multi Fibre o smaku truskawkowym i syrop klonowy do smaku. **Miksuj** do uzyskania gładkiej konsystencji.

WARTOŚĆ
ODŻYWCZA
(porcja)

ENERGIA: 87,5 kcal

Białko: 1,2 g

Tłuszcz: 1,2 g

Węglowodany: 17 g

JAGLANE TRUFLE

45 porcji



SKŁADNIKI:

- 200 g kaszy jaglanej
- 500 ml wody
- szczypta soli
- 75 g suszonych śliwek
- 50 g suszonych moreli
- 50 g suszonych daktyli
- 2-3 łyżki kakao
- 50 ml NutriKid Multi Fibre o smaku czekoladowym

PRZYGOTOWANIE:

Kaszę **podpraż** na suchej patelni, aż lekko zmieni kolor i da się wyczuć jej orzechowy aromat. Przesyp ją na sito i przelej wrzątkiem. Wsyp kaszę do lekko osolonej wody, **zagotuj**, gotuj przez 5 minut a następnie pozostaw pod przykryciem, aż wchłonie cały płyn. Wystudzoną kaszę **zblenduj** z NutriKid Multi Fibre o smaku czekoladowym na gładką masę. Suszone owoce **zblenduj lub posiekaj**. Dodaj do kaszy razem z kakao. Dokładnie wymieszaj. Z masy **uformuj** kulki wielkości orzecha włoskiego i obtocz w kakao.

WARTOŚĆ
ODŻYWCZA
(porcja - 1 trufla)

ENERGIA: 30,5 kcal

Białko: 0,7 g

Tłuszcz: 0,4 g

Węglowodany: 58 g

BUDYŃ Z KOMOSY RYŻOWEJ

1 porcja



SKŁADNIKI:

- 5 łyżek komosy ryżowej białej
- 1/3 łyżeczki kurkumy
- imbir
- 1/2 łyżeczki miodu
- plaster ananasa
- 50 ml NutriKid Multi Fibre o dowolnym smaku

PRZYGOTOWANIE:

Komosę ryżową **ugotuj** wg przepisu na opakowaniu (można ugotować więcej na kolejne dni). **Dodaj** NutriKid Multi Fibre, imbir, kurkumę, miód i połowę przygotowanego ananasa. **Zblenduj** na gładki budyń. Przełóż do miseczki i udekoruj pokrojonym w kostkę ananasem.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA
(porcja)
ENERGIA: 378,2 kcal
Białko: 11,7 g
Tłuszcz: 7,4 g
Węglowodany: 63,1 g

PUDDING CHIA

WARTOŚĆ ODŻYWCZA
(porcja)

ENERGIA: 385,1 kcal
Białko: 10,7 g
Tłuszcz: 16 g
Węglowodany: 42,7 g



SKŁADNIKI:

- 100 ml jogurtu naturalnego
- 2 łyżki nasion chia
- 1 łyżeczka miodu
- garść owoców sezonowych do dekoracji
- 100 ml NutriKid Multi Fibre o dowolnym smaku

PRZYGOTOWANIE:

Wymieszaj jogurt naturalny z dowolnym NutriKid Multi Fibre. **Dodaj** miód i nasiona chia. **Odstaw** do lodówki na minimum 2 godziny. Podawaj z owocami sezonowymi.

1 porcja



KOKOSOWE KULKI JAGLANE

WARTOŚĆ
ODŻYWCZA
(porcja)

ENERGIA: 47,2 kcal

Białko: 0,9 g

Tłuszcz: 2,3 g

Węglowodany: 5,2 g



SKŁADNIKI:

- 200 g kaszy jaglanej
- 250 ml napoju kokosowego
- 250 ml wody
- 250 g wiórków kokosowych
- 250 g mielonych migdałów bez skórki
- 4 łyżki miodu
- 1 łyżka pasty tahini
- 200 ml NutriKid Multi Fibre o smaku truskawkowym

PRZYGOTOWANIE:

Kaszę **podpraż** na suchej patelni, aż lekko zmieni kolor i da się wyczuć jej orzechowy aromat. Przesyp ją na sito i przelej wrzątkiem. Wsyp kaszę do wody z mlekiem, zagotuj, **gotuj** przez 5 minut a następnie pozostaw pod przykryciem, aż wchłonie cały płyn. Wystudzoną kaszę **zblenduj** z NutriKid Multi Fibre o smaku truskawkowym oraz miodem na gładką masę. **Połącz** masę z wiórkami kokosowymi (wcześniej lepiej jest zblendować wiórki na pył) oraz mielonymi migdałami. Jeśli masa jest zbyt rzadka, dodaj więcej mielonych migdałów lub wstaw do lodówki na 2-3 godziny, aby stężała. **Formuj kulki** wielkości orzecha włoskiego i obtocz w wiórkach kokosowych.



50 porcji

KOKTAJL KAKAOWY

1 porcja



WARTOŚĆ
ODŻYWCZA
(porcja)

ENERGIA: 281,2 kcal

Białko: 5,1 g

Tłuszcz: 9,1 g

Węglowodany: 43,5 g

SKŁADNIKI:

- 100 ml napoju kokosowego
- 1 łyżeczka kakao
- 1/2 banana
- 100 ml NutriKid Multi Fibre o smaku czekoladowym

PRZYGOTOWANIE:

Zmiksuj wszystkie składniki na jednolitą masę.

PIANKA TRUSKAWKOWA

WARTOŚĆ
ODŻYWCZA
(porcja)

ENERGIA: 348,6 kcal

Białko: 4,4 g

Tłuszcz: 20,6 g

Węglowodany: 36,9 g



SKŁADNIKI:

- 450 g truskawek (świeżych lub mrożonych) + świeże do dekoracji
- 10 g żelatyny (1 czubata łyżka stołowa) lub 1 galaretką truskawkowa
- sok z 1 cytryny
- 150 g cukru pudru
- 300 ml śmietanki kremówki 36% (zimnej)
- 200 ml NutriKid Multi Fibre o smaku truskawkowym

PRZYGOTOWANIE:

Mrożone owoce wcześniej rozmroź. Żelatynę rozpuść w 4 łyżkach wody. Truskawki opłucz, odsącz i usuń szypułki. **Zmiksuj** blenderem razem z sokiem z cytryny. Przełóż do garnka, dodaj cukier puder i mieszając **podgrzewaj** na wolnym ogniu, aż cukier się rozpuści. **Dodaj** galaretkę w proszku lub namoczoną żelatynę i cały czas mieszając podgrzewaj na małym ogniu, aż żelatyna lub galaretkę się rozpuszczą (nie gotuj już musu). Całkowicie ostudź. Część musu możesz pozostawić do stworzenia górnej warstwy pianek. Zimną śmietankę **ubij** na sztywną i gęstą pianę, dodaj do niej NutriKid Multi Fibre o smaku truskawkowym i połącz z ostudzonym musem delikatnie mieszając. Wyłóż do kokilek (na spodzie możesz ułożyć biszkopty lub owoce). Wstaw do lodówki na kilka godzin lub na całą noc.

6 porcji



KOLACJE

PANCAKE

6 porcji



**WARTOŚĆ
ODŻYWCZA**
(porcja)
ENERGIA: 222,4 kcal
Białko: 5,7 g
Tłuszcz: 4,4 g
Węglowodany: 29 g

SKŁADNIKI:

- 300 g mąki
- 1 jajo
- 250 ml maślanki
- 60 g cukru pudru
- 1 czubata łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody
- 60 ml oleju roślinnego
- szczypta soli
- 60 ml NutriKid Multi Fibre o dowolnym smaku

PRZYGOTOWANIE:

W blenderze **zmiksuj** wszystkie składniki na gładką masę o konsystencji gęstej śmietany. Rozgrzej patelnię i na średnim ogniu **usmaż** pancakes z dwóch stron. Podawaj z syropem klonowym, masłem lub cukrem.

PLACUSZKI OWSIANE Z MIGDAŁAMI

**WARTOŚĆ
ODŻYWCZA**
(porcja)
ENERGIA: 120 kcal
Białko: 3,3 g
Tłuszcz: 3,8 g
Węglowodany: 16,2 g



SKŁADNIKI:

- 1 gruszka
- płatki owsiane górskie – 6 łyżek (60g)
- jajka kurze całe – 1 szt.
- banan – 1/2 szt. (60g)
- 50 ml NutriKid Multi Fibre o dowolnym smaku
- migdały – niecała łyżka (10g)
- garść owoców jagodowych

5 porcji –
placuszków

PRZYGOTOWANIE:

Płatki owsiane i migdały **zmiel** na mąkę. Dodaj NutriKid Multi Fibre, jajko, gruszkę oraz banana i ponownie **zmiksuj** całość aż do uzyskania konsystencji gęstego ciasta naleśnikowego. Na suchej, dobrze nagrzananej patelni **usmaż** niewielkie placuszki. Kiedy będą złociste, zdejmij je z ognia. Podawaj z owocami jagodowymi.



ZUPA WIŚNIOWA Z MAKARONEM

WARTOŚĆ
ODŻYWCZA
(porcja)

ENERGIA: 235,8 kcal

Białko: 4,6 g

Tłuszcz: 5,4 g

Węglowodany: 40,6 g



SKŁADNIKI:

- 0,5 kg wiśni
- 1 l wody
- 6 łyżek makaronu drobnego (ugotowanego)
- miód/cukier dla przełamania kwaśnego smaku
- 1 łyżka skrobi ziemniaczanej
- 200 ml NutriKid Multi Fibre o smaku truskawkowym

PRZYGOTOWANIE:

Wydryluj wiśnie i zalej wodą. Zagotuj i **gotuj** przez około 20 minut. W 100 ml wody rozpuść mąkę ziemniaczaną i **wlej** do gotującej się zupy, cały czas mieszając. Całość **zagotuj**. Po zestawieniu z ognia **dodaj** NutriKid Multi Fibre o smaku truskawkowym. Podawaj z makaronem.

3 porcje

KREM Z BIAŁEJ FASOLI I JABŁKA

WARTOŚĆ
ODŻYWCZA
(porcja)

ENERGIA: 405,1 kcal

Białko: 13,1 g

Tłuszcz: 18,9 g

Węglowodany: 40,3 g



SKŁADNIKI:

- 100 g ugotowanej białej fasoli
- 35 g cebuli
- 75 g jabłka
- 100 ml bulionu warzywnego lub wody
- majeranek suszony, pieprz czarny, sól
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżka pestek dyni
- 50 ml NutriKid Multi Fibre o smaku truskawkowym

PRZYGOTOWANIE:

W rondlu **podgrzej** oliwę i dodaj cebulę pokrojoną w piórka oraz pokrojone w kostkę jabłko (razem ze skórą). **Praż** całość, aż cebula i jabłka zmiękną. **Dodaj** fasolę, bulion (lub wodę) oraz majeranek i **zmiksuj** na gładki krem. **Dopraw** solą, pieprzem i dodaj NutriKid Multi Fibre o smaku truskawkowym. Podawaj z pestkami dyni. Idealnie sprawdzą się też grzanki z chleba żytniego.

1 porcja



TWAROŻEK Z BAZYLIĄ I SUSZONĄ ŻURAWINĄ

4 porcje



WARTOŚĆ
ODŻYWCZA
(porcja)

ENERGIA: 133,3 kcal

Białko: 9,9 g

Tłuszcz: 4,4 g

Węglowodany: 13,6 g

SKŁADNIKI:

- kostka twarogu półtłustego
- garść suszonej żurawiny
- garść świeżej bazylii
- 1 łyżka śmietany 18%
- 50 ml NutriKid Multi Fibre o smaku truskawkowym

PRZYGOTOWANIE:

Rozdrobnij widelcem twaróg i posiekaj żurawinę i bazylię. **Dodaj** NutriKid Multi Fibre o smaku truskawkowym i śmietanę. Całość **wymieszaj**.

CZEKOLADOWE CIASTO Z BURAKA

WARTOŚĆ
ODŻYWCZA
(porcja)

ENERGIA: 140,6 kcal

Białko: 21 g

Tłuszcz: 6,2 g

Węglowodany: 18,6 g



24 porcje



SKŁADNIKI:

- 125 ml oleju
- 185 ml syropu z agawy
- 2 łyżeczki octu
- 500 g mąki
- 1 płaska łyżka rozpuszczalnej kawy zbożowej
- 1 czubata łyżka kakao
- 2 łyżeczki sody
- szczypta soli
- 250 g purée z buraka, czyli około jednego dużego buraka
- 200 ml NutriKid Multi Fibre o smaku czekoladowym
- 100 g czekolady rozpuszczonej w kąpieli wodnej albo w mikrofalówce

PRZYGOTOWANIE:

Ugotowanego buraka **zetrzyj** na tarce i zblenduj na gładkie purée. W międzyczasie **połącz** wszystkie mokre składniki poza burakiem. Purée z buraka **dodaj** do mokrych składników i chwilę **ubijaj** trzepaczką, żeby dokładnie połączyć masę i napowietrzyć. Do powstałej masy **dodaj** wszystkie suche składniki i wymieszaj za pomocą łyżki. Kiedy masa będzie jednolita, przelej ją na blachę (34x22 cm) wyłożoną papierem do pieczenia. **Piecz** w piekarniku rozgrzanym do 175°C przez 35-40 minut.

RACUSZKI Z TARTYM JABŁKIEM I CYNAMONEM

NOTATKI

WARTOŚĆ
ODŻYWCZA
(porcja)

ENERGIA: 80,3 kcal

Białko: 2,3 g

Tłuszcz: 3,9 g

Węglowodany: 8,4 g



SKŁADNIKI:

- 1 jabłko
- szczypta cynamonu
- 1 jajo
- 2 łyżki mąki pszennej
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 50 ml NutriKid Multi Fibre o dowolnym smaku

PRZYGOTOWANIE:

Jabłko obierz ze skóry i **zetrzyj** na tarce o grubych oczkach. **Dodaj** jajo, NutriKid Multi Fibre, mąkę i cynamon. Całość wymieszaj. **Smaż** na oleju rzepakowym z obydwu stron, aż placuszki się zarumienią.

5 porcji
– sztuk

NutriKid Multi Fibre

smak truskawkowy

Postać: **płyn**

Opakowanie jednostkowe: **butelka 200 ml**

Opakowanie zbiorcze: **24 butelki x 200 ml**

Właściwości produktu

- dla dzieci powyżej 1. roku życia
- wysokoenergetyczny
- kompletny pod względem odżywczym
- zawiera błonnik
- bezglutenowy
- nie zawiera laktozy
- zawiera 13 witamin oraz 15 składników mineralnych

Wskazania

Do postępowania dietetycznego w niedożywieniu związanym z chorobą i zaburzeniach wzrastania. Przeznaczony dla dzieci w wieku powyżej 1. roku życia.

Przeciwwskazania

Nie stosować u pacjentów z galaktozemią.

Sposób użycia

Przechowywać w chłodnym, suchym miejscu. Dobrze wstrząsnąć przed użyciem. Produkt gotowy do spożycia, przeznaczony do picia. Najlepiej podawać schłodzony. Po pierwszym otwarciu opakowania produkt przechowywać w lodówce, w zamkniętej butelce, nie dłużej niż 24 godziny. Jeśli spożywano bezpośrednio z butelki, niewykorzystaną pozostałość wyrzucić.

Ważne informacje: Ostrzeżenie: Produkt nie jest przeznaczony do stosowania pozajelitowego. Stosować pod nadzorem lekarza. Produkt odpowiedni do stosowania jako jedyne źródło pożywienia u dzieci w wieku powyżej 1. roku życia. Ze względu na zawartość błonnika, dawkę większą niż 4 butelki na dobę należy stosować ostrożnie u młodszych dzieci. Nie stosować u pacjentów z galaktozemią.



Wartość odżywcza w 100 ml

Wartość energetyczna	640 kJ 153 kcal
Tłuszcz (40 En%), w tym:	6,8 g
- Kwasy nasycone	0,7 g
Węglowodany (49 En%), w tym:	18,8 g
- Cukry	7,4 g
- Laktoza	<0,025 g
Błonnik (2 En%)	1,5 g
Białko (9 En%)	3,3 g
Sól	0,17 g
Witaminy	
Witamina A	61 µg
Witamina D	1,5 µg
Witamina E	1,9 mg (α-ET/TE)
Witamina K	6,0 µg
Tiamina	0,23 mg
Ryboflawina	0,24 mg
Niacyna	(1,65 mg EN/NE) 0,88 mg
Kwas pantotenowy	0,50 mg
Witamina B ₆	0,18 mg
Kwas foliowy	23 µg
Witamina B ₁₂	0,26 µg
Biotyna	6,0 µg
Witamina C	15 mg
Składniki mineralne i pierwiastki śladowe	
Sód	67 mg
Potas	140 mg
Chlorek	100 mg
Wapń	84 mg
Fosfor	75 mg
Magnez	17 mg
Żelazo	1,5 mg
Cynk	1,5 mg
Miedź	0,135 mg
Mangan	0,23 mg
Fluorek	0,11 mg
Molibden	6,0 µg
Selen	4,5 µg
Chrom	5,3 µg
Jod	15 µg
Inne	
Karotenoidy	0,15 mg
L-karnityna	3 mg
Cholina	30 mg
Tauryna	11 mg
Osmolarność	440 mOsmol/l

NutriKid Multi Fibre

smak czekoladowy

Postać: **płyn**

Opakowanie jednostkowe: **butelka 200 ml**

Opakowanie zbiorcze: **24 butelki x 200 ml**

Właściwości produktu

- dla dzieci powyżej 1. roku życia
- wysokoenergetyczny
- kompletny pod względem odżywczym
- zawiera błonnik
- bezglutenowy
- nie zawiera laktozy
- zawiera 13 witamin oraz 15 składników mineralnych

Wskazania

Do postępowania dietetycznego w niedożywieniu związanym z chorobą i zaburzeniach wzrastania, przeznaczony dla dzieci w wieku powyżej 1. roku życia.

Przeciwwskazania

Nie stosować u pacjentów z galaktozemią.

Sposób użycia

Przechowywać w chłodnym, suchym miejscu. Dobrze wstrząsnąć przed użyciem. Produkt gotowy do spożycia, przeznaczony do picia. Najlepiej podawać schłodzony. Po pierwszym otwarciu opakowania produkt przechowywać w lodówce, w zamkniętej butelce, nie dłużej niż 24 godziny. Jeśli spożywano bezpośrednio z butelki, niewykorzystaną pozostałość wyrzucić.

Ważne informacje: Ostrzeżenie: Produkt nie jest przeznaczony do stosowania pozajelitowego. Stosować pod nadzorem lekarza. Produkt odpowiedni do stosowania jako jedyne źródło pożywienia u dzieci w wieku powyżej 1. roku życia. Ze względu na zawartość błonnika, dawkę większą niż 4 butelki na dobę należy stosować ostrożnie u młodszych dzieci. Nie stosować u pacjentów z galaktozemią.



Wartość odżywcza w 100 ml

Wartość energetyczna	640 kJ 153 kcal
Tłuszcz (40 En%), w tym:	6,8 g
- Kwasy nasycone	0,7 g
Węglowodany (49 En%), w tym:	18,8 g
- Cukry	7,4 g
- Laktoza	<0,025 g
Błonnik (2 En%)	1,5 g
Białko (9 En%)	3,3 g
Sól	0,16 g
Witaminy	
Witamina A	61 µg
Witamina D	1,5 µg
Witamina E	1,9 mg (α-ET/TE)
Witamina K	6,0 µg
Tiamina	0,23 mg
Ryboflawina	0,24 mg
Niacyna	(1,65 mg EN/NE) 0,88 mg
Kwas pantotenowy	0,50 mg
Witamina B ₆	0,18 mg
Kwas foliowy	23 µg
Witamina B ₁₂	0,26 µg
Biotyna	6,0 µg
Witamina C	15 mg
Składniki mineralne i pierwiastki śladowe	
Sód	65 mg
Potas	153 mg
Chlorek	92 mg
Wapń	84 mg
Fosfor	75 mg
Magnez	17 mg
Żelazo	1,5 mg
Cynk	1,5 mg
Miedź	0,135 mg
Mangan	0,23 mg
Fluorek	0,11 mg
Molibden	6,0 µg
Selen	4,5 µg
Chrom	9,0 µg
Jod	15 µg
Inne	
Karotenoidy	0,15 mg
L-karnityna	3 mg
Cholina	30 mg
Tauryna	11 mg
Osmolarność	440 mOsmol/l

NUTRIKID MULTI FIBRE

ŹRÓDŁO **ENERGII**, ZAWIERA TEŻ **BIAŁKO**, **WITAMINY**
I SKŁADNIKI MINERALNE

- Produkt **wysokoenergetyczny** kompletny pod względem odżywczym
- **Dopasowany** do potrzeb dziecka po 1. roku życia
- Dwa smaki: **czekoladowy i truskawkowy**
- Zawiera **błonnik**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA

(butelka 200 ml)

ENERGIA: 306 kcal

Białko: 6,6 g

Tłuszcz: 13,6 g

Węglowodany: 37,6 g

13
witamin

15
składników
mineralnych



NutriKid Multi Fibre to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego do postępowania dietetycznego w niedożywieniu związanym z chorobą i zaburzeniach wzrastania u dzieci powyżej 1. roku życia. Stosować pod nadzorem lekarza.

NUTRICIA
NutriKid
Multi Fibre

Nutricia Polska Sp. z o.o., ul. Bobrowiecka 8, 00-728 Warszawa

Serwis Konsumencki: 22 55 00 155, opłata za połączenie zgodna z taryfą operatora.
Infolinia czynna od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-17.00.

www.nutrikid.pl www.pelnaporcjaopieki.pl

FGRW/NKID/21/09/2020