

HELPOT JA RAVITSEVAT NUTRIDRINK COMPACT PROTEIN -RESEPTIT



LÄMMIN KEITTO

Ainekset

1 plo (125 ml) Nutridrink Compact Protein Neutraalinmakuista
0,75 dl vettä

1 pussi haluttua pussikeittoa kuppiin, esim. kukkakaali-parsakaalikeittoa tai kermaista kanakeittoa suolaa, pippuria, tuoreita/pakastettuja yrttejä

Lisäksi: ½ dl valmiskrutonkeja



Valmistus

1. Lämmitä Nutridrink Compact Protein Neutraali ja vesi, sekoita joukkoon pussillinen valmiskeittoa.
2. Mausta suolalla ja pippurilla, viimeistele yrteillä.
3. Tarjoile suuressa kupissa krutonkien kanssa.

Vinkki! Valmista luksusversio keitosta ja lisää siihen katkarapuja, ravun pyrstöjä, savulohta, fetajuustoa, kinkkusuikeita tai raastettua parmesanjuustoa.

Ilman ruoan rikastamista Nutridrink Compact Proteinilla sama annos sisältää vain 148 kcal ja 4 g proteiinia.*

448 kcal
22 g prot.
/annos*

Ravintosisältö* (1 pussikeitto 1 pullo Nutridrink Compact Protein Neutraalinmakuinen): • 448 kcal • 22 g proteiinia • 16 g rasvaa • 50 g hiilihydraatteja • 1 g ravintokuitua • 2 g suolaa



MUNAKAS

Ainekset

½ plo (n. 60 ml) Nutridrink Compact Protein Neutraalinmakuista
2 munaa

1 rkl juustoraastetta

Suolaa ja pippuria maun mukaan

Lisäksi: 2 siivua salamia, 4 oliivia, tuoretta basilikaa



Valmistus

1. Riko munat syvään astiaan ja kaada joukkoon Nutridrink Compact Protein Neutraali. Vispaa joukkoon juustoraaste, suola ja pippuri.
2. Laita munakasseos 3 minuutiksi täydellä teholla mikroaaltouuniin (750 W).
3. Koristele salamilla, oliiveilla ja tuoreella basilikalla.

Vinkki! Mausta suolalla ja pippurilla tai muilla mausteilla. Vaihtele lisukkeita (esim. kinkku, fetajuusto, savulohi tai avokado).

Ilman ruoan rikastamista Nutridrink Compact Proteinilla sama annos sisältää vain 280 kcal ja 24 g proteiinia.*

430 kcal
32 g prot.
/annos*

Ravintosisältö* (1 annos, jossa 2 munan omeletti, juustoa, salamia, oliiveja sekä 1/2 pulloa Nutridrink Compact Protein Neutraalinmakuista): • 430 kcal • 32 g proteiinia • 28 g rasvaa • 15 g hiilihydraatteja • 0 g ravintokuitua • 1,4 g suolaa



SMOOTHIE

Ainekset

1 plo (125 ml) Nutridrink Compact Protein Neutraalinmakuista
½ dl hedelmäjogurttia

1 dl jäisiä mansikoita, mustikoita, vadelmia tai karhunvatukoita

1 dl appelsiinimehua

½ sitruunan tai yhden limen mehu

Koristeeksi tuoreita mansikoita



Valmistus

1. Sekoita Nutridrink Compact Protein Neutraali, jogurtti ja jäiset marjat.
2. Kaada sitrusmehu seokseen ja sekoita smoothie sauvasekoittimella.
3. Kaada smoothie korkeaan lasiin ja koristele tuoreilla mansikoilla.

Vinkki! Lisäkirpeyttä saat lisäämällä raastettua appelsiinin, limen tai sitruunan kuorta. Käytä mieluiten luomutuotteita tai pese sitrukset hyvin ennen raastamista. Jogurtin sijaan voit käyttää myös esim. jäätelöä.

Ilman ruoan rikastamista Nutridrink Compact Proteinilla sama annos sisältää vain 120 kcal ja 4 g proteiinia.*

420 kcal
22 g prot.
/annos*

Ravintosisältö* (1 annos smoothieta, jossa 1 pullo Nutridrink Compact Protein Neutraalinmakuista): • 420 kcal • 21 g proteiinia • 13 g rasvaa • 50 g hiilihydraatteja • 0 g ravintokuitua • 0,2 g suolaa

HELPOT JA RAVITSEVAT NUTRIDRINK COMPACT PROTEIN -RESEPTIT



KAAKAO

Ainekset

1 annospussi kaakaojauhetta
1 plo Nutridrink Compact Protein Neutraalinmakuista
0,75 dl vettä

Valmistus:

1. Kuumenna vesi ja täydennysravintojuoma (älä keitä).
2. Sekoita joukkoon kaakao.



Ilman ruoan rikastamista Nutridrink Compact Proteinilla sama annos sisältää vain 131 kcal ja 3 g proteiinia.*

431 kcal
21 g prot.
/annos*

Ravintosisältö* (1 annos kaakaoa sekä 1 pullo Nutridrink Compact Protein Neutraalinmakuista): • 431 kcal • 21 g proteiinia • 13 g rasvaa • 56,5 g hiilihydraatteja • 0,9 g ravintokuitua • 0,4 g suolaa



RIISIPUURO

Ainekset

250 g valmista riisipuuroa
1 plo Nutridrink Compact Protein Neutraalinmakuista
Sokeria, kanelia ja voita tai margariinia, marjoja

Valmistus

1. Laita puuro syväälle lautaselle tai kulhoon. Sekoita joukkoon Nutridrink Compact Protein Neutraalinmakuista ja sekoita sileäksi.
2. Lämmitä mikroaaltouunissa täydellä teholla (750W) 3 min.
3. Nauti sokerin, kanelin, voin tai margariinin ja marjojen kanssa.



Ilman ruoan rikastamista Nutridrink Compact Proteinilla sama annos sisältää vain 322 kcal ja 9 g proteiinia.*

622 kcal
27 g prot.
/annos*

Ravintosisältö* (1 annos riisipuuroa sekä 1 pullo Nutridrink Compact Protein Neutraalinmakuista, sokeria, kanelia ja voita): • 622 kcal • 27 g proteiinia • 24 g rasvaa • 75 g hiilihydraatteja • 0 g ravintokuitua • 1 g suolaa



PERUNAMUUSI

Ainekset

1 plo Nutridrink Compact Protein Neutraalinmakuista
½ pussi (45 g) perunamuusijauhetta
1,3 dl vettä
½ rkl nestemäistä margariinia
Ripaus suolaa

Valmistus

1. Kuumenna vesi vedenkeittimellä. Lisää suola ja margariini. Sekoita.
2. Lisää Nutridrink Compact Protein Neutraalinmakuista ja muusijauhe. Sekoita ja anna seistä n. minuutti.



Ilman ruoan rikastamista Nutridrink Compact Proteinilla sama annos sisältää vain 217 kcal ja 3 g proteiinia.*

517 kcal
21 g prot.
/annos*

Ravintosisältö* (1/2 pussia perunamuusia sekä 1 pullo Nutridrink Compact Protein Neutraalinmakuista): • 517 kcal • 21 g proteiinia • 16 g rasvaa • 70 g hiilihydraatteja • 2,5 g ravintokuitua • 0,4 g suolaa



=



300 kcal
18 g prot.
/pullo

Nutridrink Compact Protein -täydennysravintovalmiste sisältää runsaasti energiaa ja proteiinia sekä ravintoaineita. Yksi pullollinen vastaa seuraavaa ruokamäärää: sämpylä, margariinia, kaksi juustoviipaletta, iso lasi maitoa ja omena.

Täydentämällä ateriaa Nutridrink Compact Protein Neutraalinmakuisella saat lisää energiaa ja proteiinia ilman, että ruokamäärää pitää kasvattaa.