

# Nabieraj sił ze smakiem

Proste i smaczne przepisy z Nutricomp®



Przepisy na zbilansowane i urozmaicone posiłki

## Spis treści

4 – 10	Potrawy słodkie i desery
11 – 20	Koktajle
21 – 25	Zupy
26 – 33	Potrawy z ziemniaków, makaronów i warzyw
34	Ciasta

## Wprowadzenie

Podstawą naszego zdrowia jest zbilansowana dieta. Każdy organizm wymaga odpowiedniego zaopatrzenia w substancje odżywcze, energię i płyny. Spożywane na co dzień pokarmy w zupełności wystarczają na pokrycie zapotrzebowania zdrowego człowieka. Czasami zapotrzebowanie na poszczególne substancje odżywcze jest zwiększone lub ilość spożywanych pokarmów jest zbyt mała. Może wówczas dojść do powstania niedoborów. Zmniejsza się masa ciała, organizm staje się bardziej podatny na choroby, trudniej goją się rany, a człowiek czuje się osłabiony.

Dzięki wytwarzanym przemysłowo dietom specjalnego przeznaczenia medycznego, takim jak Nutricomp®, istnieje możliwość uzupełnienia niedoborów. Ta broszura z przepisami zawiera wiele propozycji prostego i łatwego stosowania Nutricomp® przy przyrządzaniu zwykłych potraw. Dzięki temu Państwa codzienne posiłki zostaną dodatkowo wzbogacone we wszystkie konieczne do życia substancje odżywcze. We wszystkich przepisach można stosować zarówno Nutricomp® Standard, Nutricomp® MCT, jak i Nutricomp® Energy.

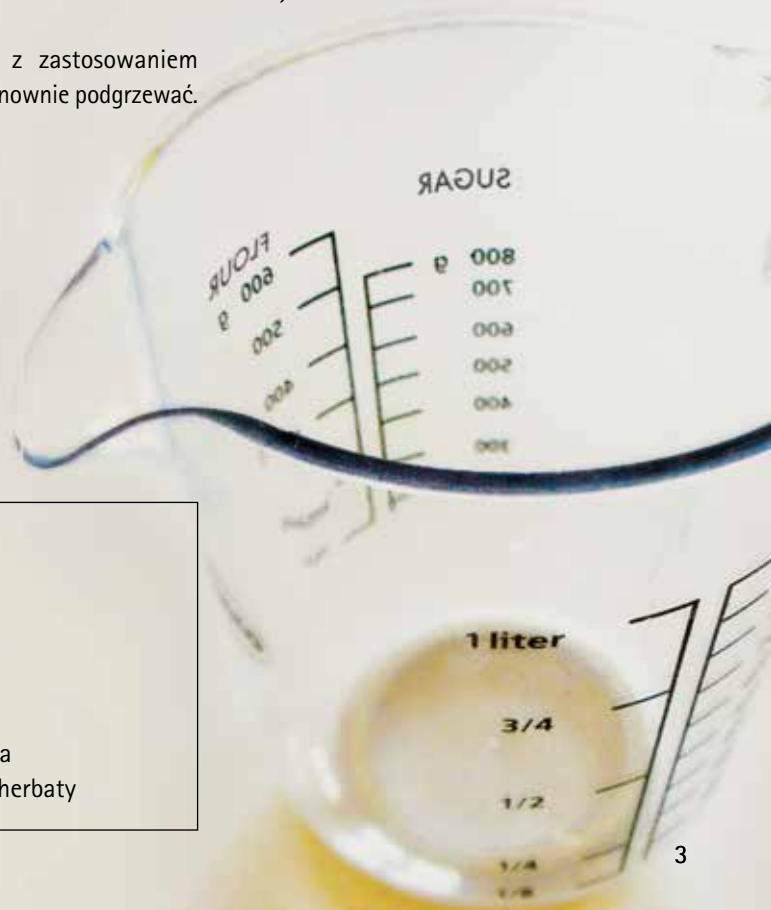
Życzymy Państwu smacznego i dobrej zabawy podczas korzystania z proponowanych przez nas przepisów!

W miarę możliwości nie powinno się gotować Nutricomp®, ponieważ podobnie jak w przypadku innych artykułów spożywczych zawartość substancji odżywczych może ulec zmianie wskutek gotowania bądź podgrzewania do wysokich temperatur.

Otwarte opakowania Nutricomp® należy przechowywać zamknięte w lodówce i zużyć w ciągu 24 godzin.

Potraw przyrządzonych z zastosowaniem Nutricomp® nie należy ponownie podgrzewać.

Podane wartości odżywcze odnoszą się do całego przepisu i należy je przeliczać odpowiednio do spożytej porcji. Podstawą kalkulacji są dane dotyczące wartości odżywczych zaczerpnięte z tabeli wartości odżywczych GU (I. Elmadfa i inni; tabela wartości odżywczych: zawartość kcal/kJ i wartości odżywczych w artykułach spożywczych; Monachium: Gräfe i Unzer, 1987).



Skróty i objaśnienia:	
opak.	= opakowanie
g	= gramy
kcal	= kilokalorie
l	= litry
ml	= mililitry
łs	= łyżka stołowa
łh	= łyżeczka do herbaty

# Potrawy słodkie i desery

## Mus czekoladowy

Składniki / przyrządzenie:

- 1 opak. musu czekoladowego (dostępny w sprzedaży produkt)
- 250 ml Nutricomp® Standard lub Nutricomp® MCT lub Nutricomp® Energy

Całość ubijać najpierw powoli, a następnie na najwyższych obrotach przez 3 minuty, napełnione miseczki odstawić na 1 godzinę do lodówki.

Nutricomp®	Standard	MCT	Energy
kcal	617.0	692.0	742.0
węglowodany	92.4	100.8	105.0 g
białko	19.5	24.1	28.9 g
tłuszcz	18.4	21.1	22.6 g

Podane wartości odżywcze odnoszą się do całego przepisu



## Potrawy słodkie i desery

### Truskawki z lodu

Składniki / przyrządzenie:

- 75 g głąboko mrożonych truskawek  
lekko rozmrozić i zmiksować z
- 150 ml Nutricomp® Standard lub  
Nutricomp® MCT lub  
Nutricomp® Energy  
doprawić
- 2 łyś soku z cytryny,
- 30 g cukru pudru.

Według uznania ozdobić bitą śmietaną.

Nutricomp®	Standard	MCT	Energy
kcal	255.0	300.0	330.0
węglowodany	45.5	50.6	53.2 g
białko	6.2	9.0	11.9 g
tłuszcz	5.2	6.9	7.8 g

Podane wartości odżywcze odnoszą się do całego przepisu

## Potrawy słodkie i desery

### Musli

Składniki:

- 60 g musli  
(dostępny w sprzedaży  
produkt)
- 100 ml mleka (3.5 %)
- 100 ml Nutricomp® Standard lub  
Nutricomp® MCT lub  
Nutricomp® Energy

Dosłodzić według uznania.

Nutricomp® Standard	MCT	Energy	
kcal	400.0	430.0	450.0
Węglowodany	58.8	62.1	63.8 g
Białko	12.5	14.3	16.2 g
Tłuszcz	13.1	14.2	14.8 g

Podane wartości odżywcze odnoszą się do całego przepisu



## Potrawy słodkie i desery

### Twarożek z owocami

Składniki / przyrządzenie:

- 100 g twarożku (40 %)
- 100 ml Nutricomp® Standard lub  
Nutricomp® MCT lub  
Nutricomp® Energy
- 15 g cukru
- 75 g owoców, np. jabłka,  
banany, truskawki

Wymieszać twarożek z Nutricomp®  
i cukrem. Owoce drobno pokroić i dodać  
do masy twarogowej.

Nutricomp®	Standard	MCT	Energy
kcal	345.0	375.0	395.0
Węglowodany	36.8	40.1	41.8 g
Białko	15.5	17.3	19.2 g
Tłuszcz	15.1	16.2	16.8 g

Podane wartości odżywcze odnoszą się do całego przepisu



## Potrawy słodkie i desery

### Budyń

(czekoladowy, waniliowy, orzechowy itd.)

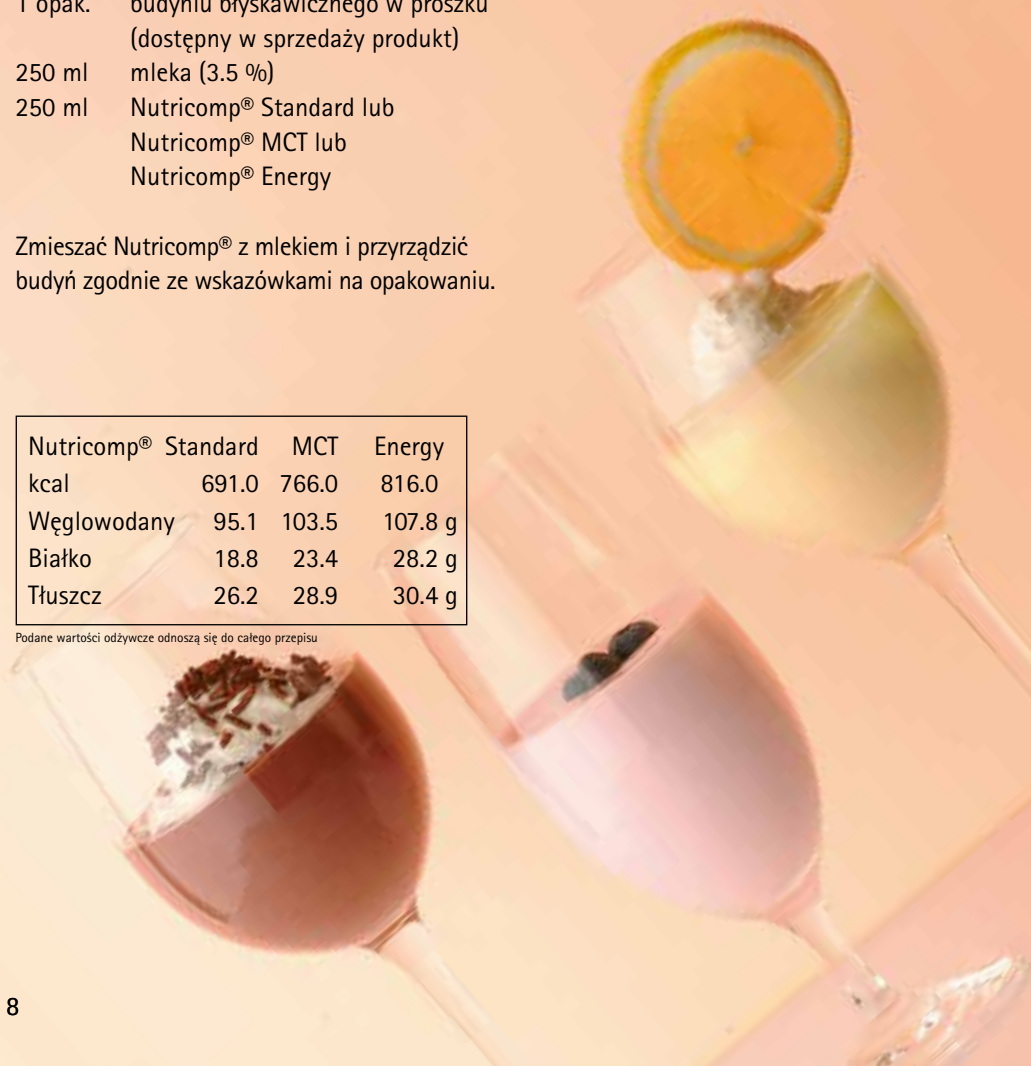
Składniki / przyrządzenie:

- 1 opak. budyń błyskawiczny w proszku (dostępny w sprzedaży produkt)
- 250 ml mleka (3.5%)
- 250 ml Nutricomp® Standard lub Nutricomp® MCT lub Nutricomp® Energy

Zmieszać Nutricomp® z mlekiem i przyrządzić budyń zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu.

Nutricomp®	Standard	MCT	Energy
kcal	691.0	766.0	816.0
Węglowodany	95.1	103.5	107.8 g
Białko	18.8	23.4	28.2 g
Tłuszcz	26.2	28.9	30.4 g

Podane wartości odżywcze odnoszą się do całego przepisu





## Potrawy słodkie i desery

### Ryż na mleku

Składniki / przyrządzenie:

250 ml	mleka (3.5 %)
250 ml	Nutricomp® Standard lub Nutricomp® MCT lub Nutricomp® Energy
125 g	ryżu okrągłozłazistego
20 g	cukru
1 łyż	masła szczypta soli starta skórka cytrynowa

Zagotować mleko z dodatkiem masła, cukru, skórki cytrynowej i soli. Ciągłe mieszając, powoli dodawać ryż i całość zagotować. Następnie dodać Nutricomp® i pozostawić na 20 minut do spęcznienia. Na koniec ogrzewać przez 15 minut.

Nutricomp®	Standard	MCT	Energy
kcal	962.0	1037.0	1087.0
Węglowodany	164.4	172.8	177.1 g
Białko	26.5	31.1	35.9 g
Tłuszcz	22.1	24.8	26.3 g

Podane wartości odżywcze odnoszą się do całego przepisu



## Potrawy słodkie i desery

### Budyń z kaszy manny

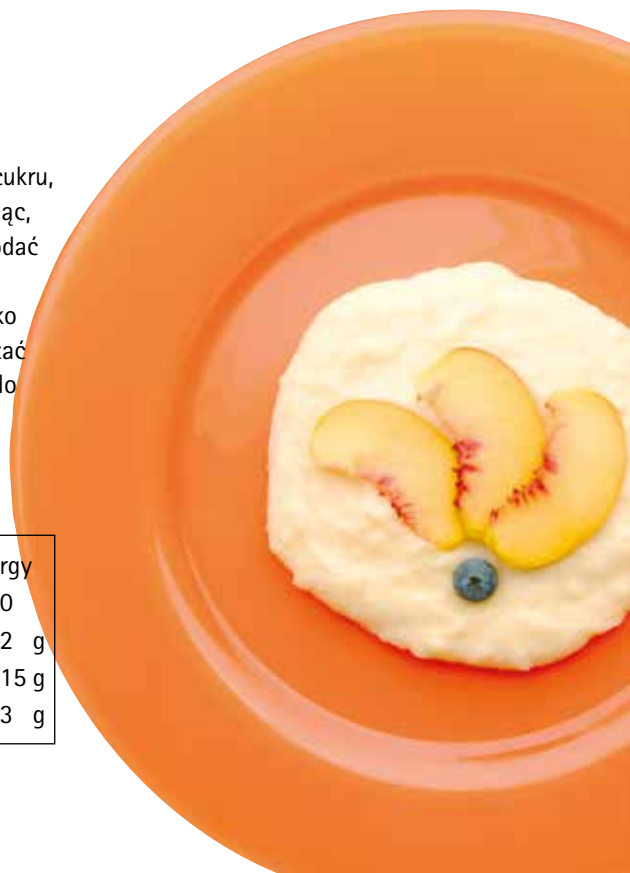
Składniki / przyrządzenie:

250 ml	mleka (3.5 %)
250 ml	Nutricomp® Standard lub Nutricomp® MCT lub Nutricomp® Energy
50 g	kaszy manny
30 g	cukru
1 łyż	masła
1	białko jaja
1 łyś	wody szczypta soli starta skórka cytrynowa

Zagotować mleko z dodatkiem masła, cukru, skórki cytrynowej i soli. Ciągłe mieszając, dodawać kaszę mannę, a następnie dodać Nutricomp® i pozostawić w ciepłe do spęcznienia na 5 -10 minut. Ubić białko na sztywną pianę i delikatnie wymieszać z pozostałymi składnikami. Przełożyć do miseczki i pozostawić do ostygnięcia. Można podawać z sokiem owocowym, kompotem lub sosem czekoladowym.

Nutricomp®	Standard	MCT	Energy
kcal	782.0	857.0	907.0
Węglowodany	103.5	111.9	116.2 g
Białko	28.8	33.4	38.15 g
Tłuszcz	28.1	30.8	32.3 g

Podane wartości odżywcze odnoszą się do całego przepisu



## Koktajle

### Koktajl truskawkowy

Składniki / przyrządzenie:

150 g	truskawek
15 g	cukru
1 łyż	soku z cytryny
1 łyż	śmietany (35% lub podobnej)
150 ml	Nutricomp® Standard lub Nutricomp® MCT lub Nutricomp® Energy

Truskawki oczyścić, umyć i podzielić na ćwiartki. Utrzeć je z cukrem w misce, a następnie dodać sok z cytryny, śmietanę oraz Nutricomp® i całość raz jeszcze porządnie wymieszać. Gotowy koktajl podawać w szklance, ozdobić truskawką.

Nutricomp®	Standard	MCT	Energy
kcal	336.0	381.0	411.0
Węglowodany	45.6	50.7	53.3 g
Białko	7.2	10.0	12.9 g
Tłuszcz	13.8	15.4	16.3 g

Podane wartości odżywcze odnoszą się do całego przepisu

Zamiennie w tym przepisie można stosować następujące owoce: morele, jagody, maliny, kiwi, banany, gruszki, brzoskwinie.

**Uwaga:** owoce, które nie nadają się do przyrządzenia koktajlu mlecznego z Nutricomp®: wiśnie, porzeczki, winogrona, agrest.

# Koktajle

## Shake z nektarynek i soku jabłkowego

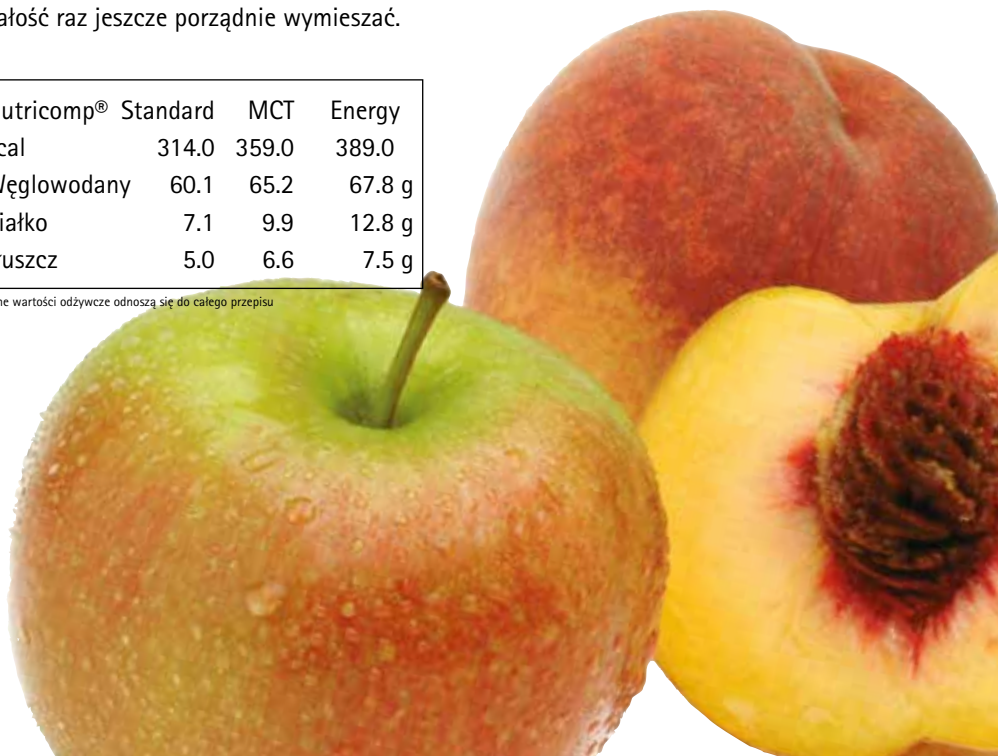
Składniki / przyrządzenie:

- 150 g nektarynek
- 15 g cukru
- 50 ml naturalnie mętnego soku jabłkowego
- 150 ml Nutricomp® Standard lub Nutricomp® MCT lub Nutricomp® Energy

Nektarynki umyć i pokroić na drobne kawałki. Utrzeć je z cukrem i sokiem jabłkowym w misce. Następnie dodać Nutricomp® i całość raz jeszcze porządnie wymieszać.

Nutricomp®	Standard	MCT	Energy
kcal	314.0	359.0	389.0
Węglowodany	60.1	65.2	67.8 g
Białko	7.1	9.9	12.8 g
Tłuszcz	5.0	6.6	7.5 g

Podane wartości odżywcze odnoszą się do całego przepisu



# Koktajle

## Koktajl bananowy

Składniki / przyrządzenie:

- 200 g bananów
- 80 ml śmietany (30 %)
- 150 g jogurtu (3.5 %)
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- sok z 2 cytryn
- wszystko zmiksować w mikserze, a następnie dodać
- 200 ml Nutricomp® Standard lub Nutricomp® MCT lub Nutricomp® Energy i według uznania dosłodzić cukrem.

Nutricomp®	Standard	MCT	Energy
kcal	692.0	752.0	792.0
Węglowodany	73.8	80.5	83.9 g
Białko	16.7	20.4	24.2 g
Tłuszcz	38.0	40.1	41.3 g

Podane wartości odżywcze odnoszą się do całego przepisu

## Koktajle

### Koktajl brzoskwiowo-karmelowy

Składniki / przyrządzenie:

- 75 g brzoskwiń (z puszki)  
200 ml Nutricomp® Standard lub  
Nutricomp® MCT lub  
Nutricomp® Energy  
½ łyżeczki cynamonu  
zmiksować w mikserze.

Nutricomp®	Standard	MCT	Energy
kcal	252.0	312.0	352.0
Węglowodany	39.9	46.6	49.9 g
Białko	7.8	11.5	15.3 g
Tłuszcz	6.8	8.9	10.1 g

Podane wartości odżywcze odnoszą się do całego przepisu



## Koktajle

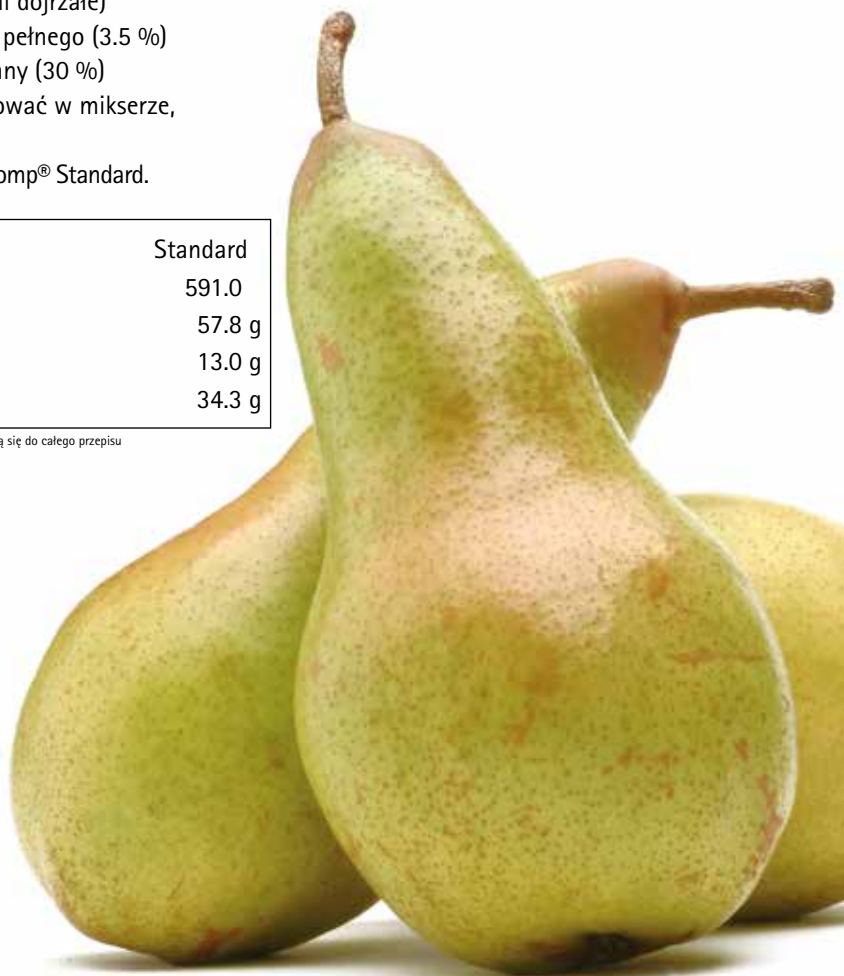
### Gruszka „Piękna Helena”

Składniki / przyrządzenie:

- 125 g gruszek (z puszki lub świeże, w pełni dojrzałe)
- 100 ml mleka pełnego (3.5 %)
- 75 ml śmietany (30 %)  
zmiksować w mikserze,  
dodać
- 200 ml Nutricomp® Standard.

Nutricomp®	Standard
kcal	591.0
Węglowodany	57.8 g
Białko	13.0 g
Tłuszcz	34.3 g

Podane wartości odżywcze odnoszą się do całego przepisu



# Koktajle

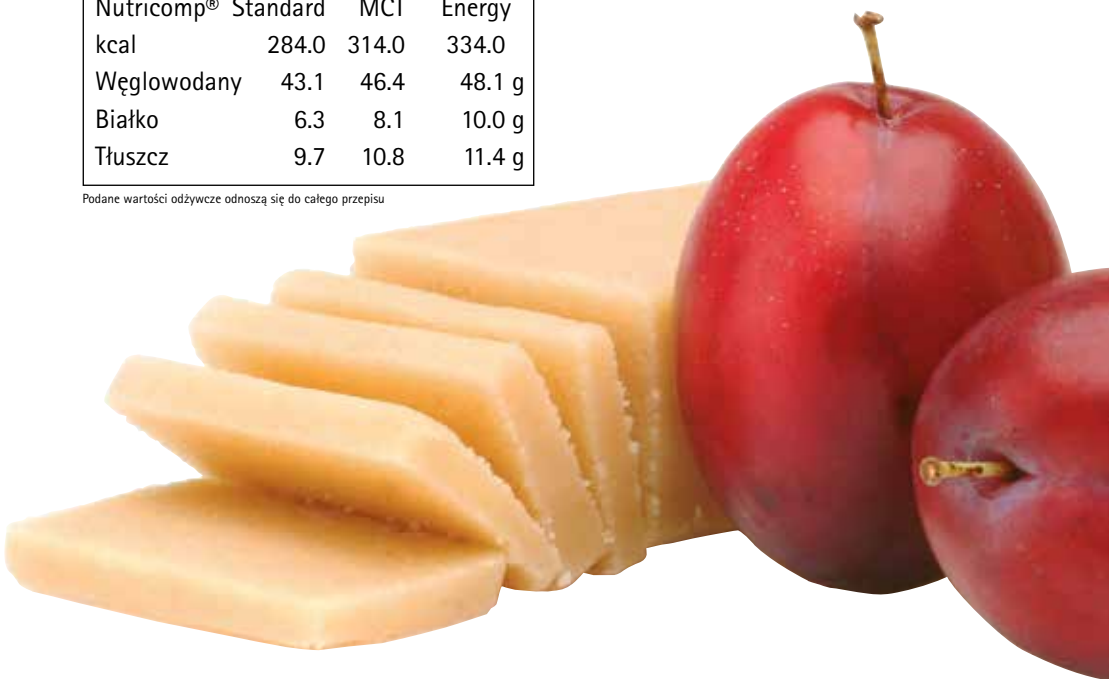
## Shake śliwkowo-marcepanowy

Składniki / przyrządzenie:

100 g kompotu śliwkowego ze słoika  
25 g marcepanu  
100 ml Nutricomp® Standard lub  
Nutricomp® MCT lub  
Nutricomp® Energy  
zmiksować w mikserze

Nutricomp®	Standard	MCT	Energy
kcal	284.0	314.0	334.0
Węglowodany	43.1	46.4	48.1 g
Białko	6.3	8.1	10.0 g
Tłuszcz	9.7	10.8	11.4 g

Podane wartości odżywcze odnoszą się do całego przepisu





# Koktajle

## Koktajl jagodowy

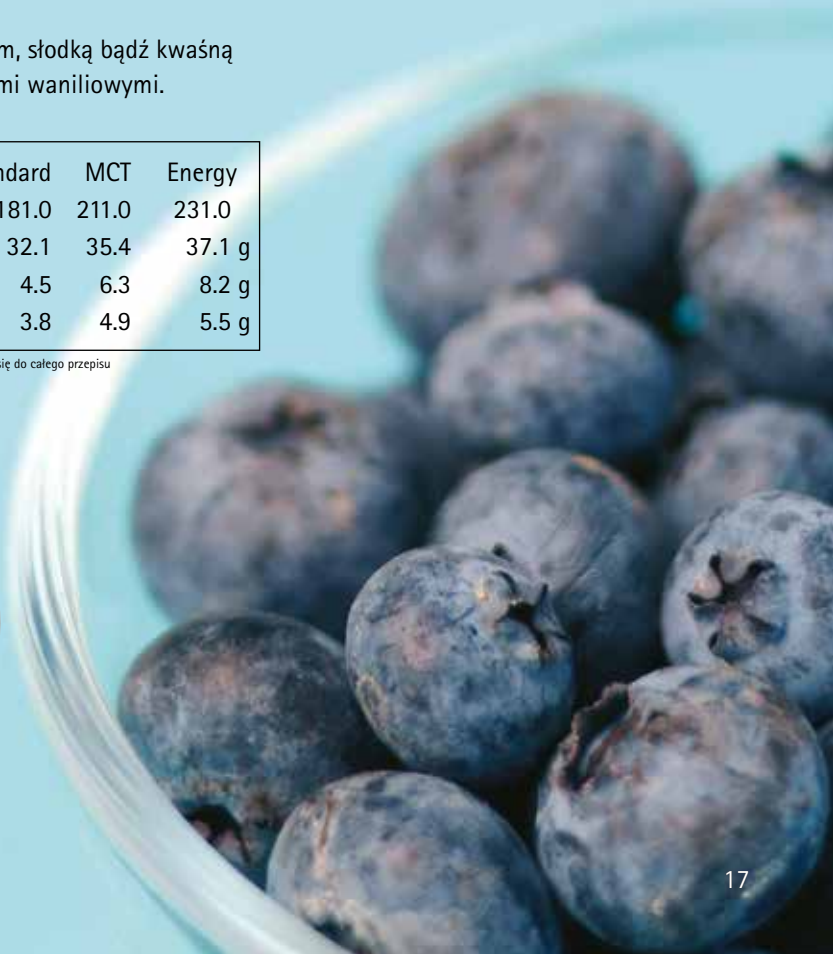
Składniki / przyrządzenie:

100 g jagód  
100 ml Nutricomp® Standard lub  
Nutricomp® MCT lub  
Nutricomp® Energy  
zmiksować

Smakuje z jogurtem, słodką bądź kwaśną śmietaną lub lodami waniliowymi.

Nutricomp® Standard	MCT	Energy	
kcal	181.0	211.0	231.0
Węglowodany	32.1	35.4	37.1 g
Białko	4.5	6.3	8.2 g
Tłuszcz	3.8	4.9	5.5 g

Podane wartości odżywcze odnoszą się do całego przepisu



# Koktajle

## Café Noisette

Składniki / przyrządzenie:

- 5 g kawy rozpuszczalnej (1 czubata łyżka)
- 7 g cukru (1 łyżka)
- 100 ml gotującej się wody  
wymieszać i dodać
- 10 g nugatu  
i mieszać do rozpuszczenia
- 100 ml Nutricomp® Standard lub  
Nutricomp® MCT lub  
Nutricomp® Energy.

Można podawać na zimno lub na ciepło z lodem lub bez lodu.

Nutricomp®	Standard	MCT	Energy
kcal	178.0	208.0	228.0
Węglowodany	27.4	30.7	32.4 g
Białko	4.3	6.1	8.0 g
Tłuszcz	5.7	6.8	7.4 g

Podane wartości odżywcze odnoszą się do całego przepisu



# Koktajle

## Napój musli

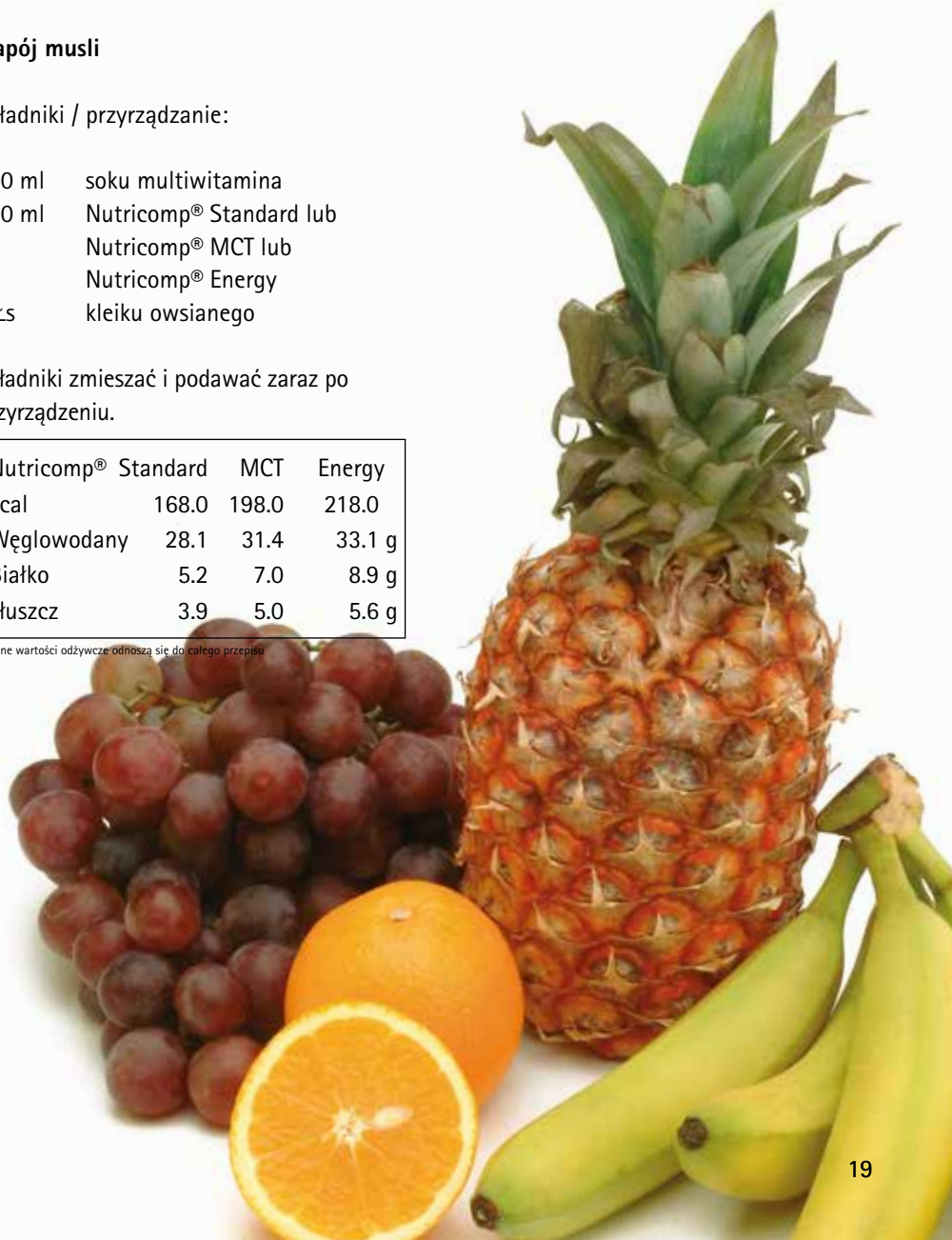
Składniki / przyrządzenie:

- 100 ml soku multiwitamina
- 100 ml Nutricomp® Standard lub Nutricomp® MCT lub Nutricomp® Energy
- 1 łyżka kleiku owsianego

Składniki zmieszać i podawać zaraz po przyrządzeniu.

Nutricomp® Standard	MCT	Energy	
kcal	168.0	198.0	218.0
Węglowodany	28.1	31.4	33.1 g
Białko	5.2	7.0	8.9 g
Tłuszcz	3.9	5.0	5.6 g

Podane wartości odżywcze odnoszą się do całego przepisu



# Koktajle

## Napój kakaowy

Składniki / przyrządzenie:

- 200 ml Nutricomp® Standard lub Nutricomp® MCT lub Nutricomp® Energy
- 20 ml śmietany (30 %)
- 1 łyżka kakao (rozpuszczalnego)
- 1 łyżka kleiku owsianego

Wszystkie składniki zmieszać i dosłodzić według uznania cukrem.

Nutricomp® Standard	MCT	Energy	
kcal	295.0	355.0	395.0
Węglowodany	32.4	39.1	42.5 g
Białko	9.9	13.6	17.4 g
Tłuszcz	14.0	16.1	17.3 g

Podane wartości odżywcze odnoszą się do całego przepisu



## Zupy

### Shake pomidorowy lub zupa pomidorowa

Składniki / przyrządzenie:

- 100 ml Tomato al Gusto® z ziołami  
(lub podobny produkt dostępny  
w sprzedaży)
- 100 ml Nutricomp® Standard lub  
Nutricomp® MCT lub  
Nutricomp® Energy

Zmieszać, ozdobić świeżo posiekaną (lub suszoną) bazylią bądź pietruszką; pić po schłodzeniu lub podgrzać mieszając, ale nie gotować.

Nutricomp®	Standard	MCT	Energy
kcal	165.0	195.0	215.0
Węglowodany	25.6	28.9	30.7 g
Białko	6.4	8.2	10.2 g
Tłuszcz	4.3	5.3	6.0 g

Podane wartości odżywcze odnoszą się do całego przepisu

# Zupy

## Zimna zupa jarzynowa na gorące dni

Składniki / przyrządzenie:

40 g	sałatki Puszysta (ze słoika)
40 g	paseczków papryki (ze słoika)
40 g	ogórków marynowanych na słodko (ze słoika)
20 g	skorzonery (słoik)
100 ml	przetartych pomidorów
150 ml	Nutricomp® Standard lub Nutricomp® MCT lub Nutricomp® Energy

Wszystko zmiksować w wysokim naczyniu. Według uznania doprawić pieprzem, solą, tymiankiem, oregano i ozdobić bazylią.

Nutricomp®	Standard	MCT	Energy
kcal	213.0	258.0	288.0
Węglowodany	32.6	37.7	40.3 g
Białko	8.5	11.3	14.1 g
Tłuszcz	5.3	6.9	7.8 g

Podane wartości odżywcze odnoszą się do całego przepisu



# Zupy

## Zupa krem marchewkowy

Składniki / przyrządzenie:

- 200 ml wody
- 200 g oczyszczonych marchewek
- 10 g oleju z oliwek
- 1 łyżka bulionu warzywnego w proszku
- 200 ml Nutricomp® Standard lub Nutricomp® MCT lub Nutricomp® Energy
- 1 łyżka śmietany (35% lub podobnej)
- sól i pieprz

Marchewki pokroić na cienkie plasterki i krótko podduśić na oleju. Bulion warzywny rozpuścić w 200 ml wody, zalać nim marchewki i przez 12 minut gotować na małym ogniu. Nieco schłodzić, a następnie zmiksować ugotowane marchewki. Na koniec dodać Nutricomp® oraz śmietanę i raz jeszcze wymieszać. Po doprawieniu solą i pieprzem przygotować zupę do podania posypując posiekaną pietruszką.

Nutricomp®	Standard	MCT	Energy
kcal	420.0	480.0	520.0
Węglowodany	48.5	45.1	48.5 g
Białko	10.1	13.8	17.6 g
Tłuszcz	25.1	27.2	28.4 g

Podane wartości odżywcze odnoszą się do całego przepisu

# Zupy

## Zupa krem pieczarkowa / szparagowa

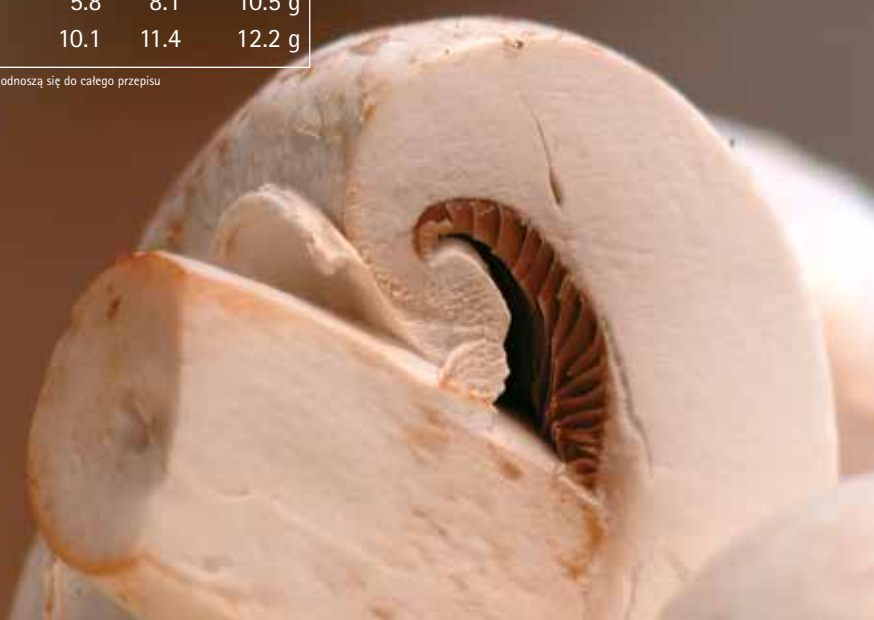
Składniki / przyrządzenie:

- 125 ml wody
- 125 ml Nutricomp® Standard lub Nutricomp® MCT lub Nutricomp® Energy
- 1 łyżka śmietany (30 %)
- 1 opak. zupy krem w proszku

Wodę zagotować, rozprowadzić w niej zupę w proszku i dodać śmietanę. Na koniec uzupełnić Nutricomp®.

Nutricomp®	Standard	MCT	Energy
kcal	318.0	356.0	381.0
Węglowodany	51.4	55.6	57.7 g
Białko	5.8	8.1	10.5 g
Tłuszcz	10.1	11.4	12.2 g

Podane wartości odżywcze odnoszą się do całego przepisu





# Zupy

## Zupa krem z brokułów

Składniki / przyrządzenie:

200 ml	wody
200 g	oczyszczonych różyczek brokuła
1 łyż	bulionu warzywnego w proszku
200 ml	Nutricomp® Standard lub Nutricomp® MCT lub Nutricomp® Energy
1 łyż	śmietany (35% lub podobnej) sól, pieprz posiekana pietruszka

Bulion warzywny rozpuścić w 200 ml wody, dodać różyczki brokuła i przez 12 minut gotować na małym ogniu. Nieco schłodzić, a następnie zmiksować. Na koniec dodać Nutricomp® oraz śmietanę i raz jeszcze wymieszać. Po doprawieniu solą i pieprzem przygotować zupę do podania posypując posiekaną pietruszką. Zamiast brokuła można użyć również kalafiora.

Nutricomp®	Standard	MCT	Energy
kcal	324.0	384.0	424.0
Węglowodany	32.0	38.7	42.1 g
Białko	14.9	18.6	22.4 g
Tłuszcz	15.1	17.2	18.4 g

Podane wartości odżywcze odnoszą się do całego przepisu



## Potrawy z ziemniaków, makaronu i warzyw

### Ziemniaki z patelni po azjatycku

Składniki / przyrządzenie:

- 1/2 słoika gotowego sosu pikantnego z paseczkami warzyw (produkt dostępny w sprzedaży)  
160 g obranych, ugotowanych ziemniaków pokroić na małe kawałki i dodać do rondla, połączyć z  
125 ml Nutricomp® Standard lub Nutricomp® MCT lub Nutricomp® Energy.

Doprawić świeżo posiekaną pietruszką oraz według uznania papryką, pieprzem i solą.

Nutricomp®	Standard	MCT	Energy
kcal	339.0	377.0	402.0
Węglowodany	66.8	71.0	73.1 g
Białko	8.9	11.2	13.6 g
Tłuszcz	4.4	5.7	6.5 g

Podane wartości odżywcze odnoszą się do całego przepisu



## Potrawy z ziemniaków, makaronu i warzyw

**Makaron z sosem pomidorowym**  
(Sos do spaghetti lub podobny dostępny  
w sprzedaży produkt)

Składniki / przyrządzenie:

250 g makaronu spaghetti  
100 ml Nutricomp® Standard lub  
Nutricomp® MCT lub  
Nutricomp® Energy  
50 ml śmietany (30 %)

Spaghetti przygotować według wskazówek  
na opakowaniu. Przecier pomidorowy pod-  
grzać i połączyć z Nutricomp® i śmietaną.  
Na koniec dodać mieszankę przypraw  
i całość wymieszać.

Nutricomp® Standard	MCT	Energy	
kcal	1217.0	1247.0	1267.0
Węglowodany	214.6	217.9	219.6 g
Białko	38.9	40.7	42.6 g
Tłuszcz	22.8	23.9	24.5 g

Podane wartości odżywcze odnoszą się do całego przepisu

## Potrawy z ziemniaków, makaronu i warzyw

### Tortellini z sosem serowym

Składniki / przyrządzenie:

250 g	tortellini ze szpinakiem / riccotą (produkt gotowy)
1 opak.	sosu serowego
200 ml	Nutricomp® Standard lub Nutricomp® MCT lub Nutricomp® Energy
50 ml	śmietany (30 %)
30 g	sera Gouda (45% tłuszczu w suchej masie)



Tortellini przygotować według wskazówek na opakowaniu. Sos w proszku zmieszać z 200 ml Nutricomp® i 50 ml śmietany i podgrzać. Doprawić sosem bulionem w proszku, odrobiną soli i pieprzu, a na koniec dodać 30 g startego sera (Gouda).

Nutricomp®	Standard	MCT	Energy
kcal	1479.0	1539.0	1579.0
Węglowodany	159.9	166.6	170.0 g
Białko	47.9	51.6	55.4 g
Tłuszcz	71.8	73.9	75.1 g

Podane wartości odżywcze odnoszą się do całego przepisu



## Potrawy z ziemniaków, makaronu i warzyw

### Purée z ziemniaków

Składniki / przyrządzenie:

- 250 g ziemniaków
- 50 ml Nutricomp® Standard lub  
Nutricomp® MCT lub  
Nutricomp® Energy
- 1 łyżka masła

Ziemniaki ugotować i natychmiast przeciśnąć przez praskę do ziemniaków. Do ugotowanych i przeciśniętych przez praskę ziemniaków dodać masło i Nutricomp®, porządnie wymieszać i doprawić solą i gałką muszkatołową.

Nutricomp®	Standard	MCT	Energy
kcal	266.0	281.0	291.0
Węglowodany	45.4	47.1	48.0 g
Białko	6.9	7.8	8.8 g
Tłuszcz	6.2	6.6	6.9 g

Podane wartości odżywcze odnoszą się do całego przepisu

## Potrawy z ziemniaków, makaronu i warzyw

### Zapiekanka z ziemniaków

Składniki / przyrządzenie:

250 g	ziemniaków
120 ml	Nutricomp® Standard lub Nutricomp® MCT lub Nutricomp® Energy
100 ml	śmietany
1	jajko

Ziemniaki obrać i pokroić na cienkie plastry. Nutricomp® mieszać ze śmietaną i jajkiem, a następnie doprawić solą, pieprzem i odrobiną gałki muszkatołowej. Surowe ziemniaki ułożyć warstwami w naczyniu żaroodpornym i zalać mieszanką śmietany, jajka, Nutricomp® i przypraw, tak aby ziemniaki zostały lekko przykryte. W temperaturze 200°C piec przez około 40 min. do uzyskania złotobrązowego koloru.

Nutricomp®	Standard	MCT	Energy
kcal	691.0	727.0	751.0
Węglowodany	58.7	62.7	64.7 g
Białko	18.6	20.8	23.1 g
Tłuszcz	42.2	43.5	44.2 g

Podane wartości odżywcze odnoszą się do całego przepisu

## Potrawy z ziemniaków, makaronu i warzyw

### Zapiekanka z warzyw z sosem Royal

Składniki / przyrządzanie:

150 g	ziemniaków
150 g	warzyw
100 ml	Nutricomp® Standard lub Nutricomp® MCT lub Nutricomp® Energy
50 ml	śmietany
2	jajka
30 g	sera Gouda (45% tłuszczu w suchej masie)

Warzywa oczyścić i pokroić, ziemniaki obrać i pokroić w plastry. Warzywa i ziemniaki wstępnie podgotować przez 3-5 minut. Nutricomp® zmieszać ze śmietaną i dwoma jajkami, a następnie doprawić solą, pieprzem i odrobiną gałki muszkatołowej i dodać utarte ser. Ziemniaki i warzywa włożyć do naczynia żaroodpornego, zalać sosem i piec w temperaturze 200°C przez około 45 min.

Nutricomp®	Standard	MCT	Energy
kcal	678.0	708.0	728.0
Węglowodany	64.4	67.7	69.4 g
Białko	32.1	33.9	35.8 g
Tłuszcz	40.8	41.9	42.5 g

Podane wartości odżywcze odnoszą się do całego przepisu

## Potrawy z ziemniaków, makaronu i warzyw

### Sałatka ziemniaczana

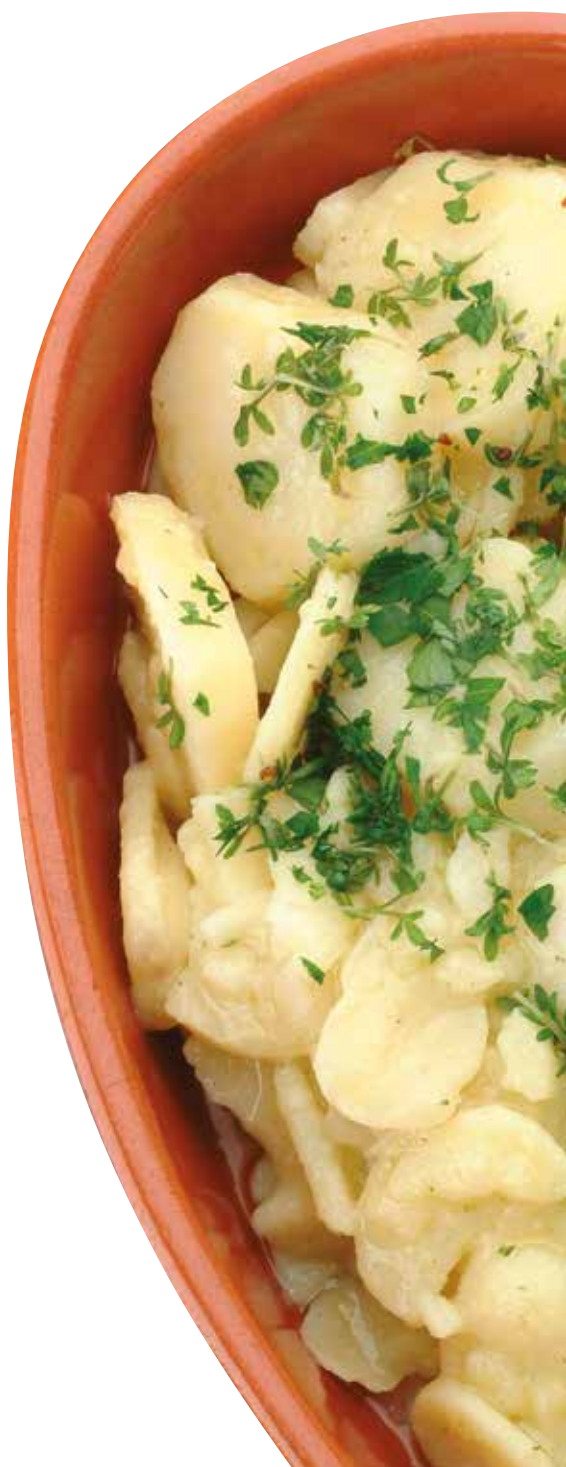
Składniki / przyrządzenie:

250 g	ziemniaków
50 ml	Nutricomp® Standard lub Nutricomp® MCT lub Nutricomp® Energy
1 łyż	octu
2 łyż	oleju roślinnego

Ziemniaki ugotować w mundurkach, obrać i pokroić w plasterki. Z Nutricomp®, łyżeczki octu i 2 łyżeczek oleju roślinnego przyrządzić sos sałatkowy, doprawiając go solą, pieprzem, cukrem i małą ilością bulionu w proszku. Według uznania można również dodać nieco musztardy. Schłodzone ziemniaki zmieszać z sosem do sałatki i ozdobić posiekaną pietruszką.

Nutricomp® Standard	MCT	Energy	
kcal	318.0	333.0	343.0
Węglowodany	45.4	47.1	48.0 g
Białko	6.9	7.8	8.8 g
Tłuszcz	12.0	12.4	12.7 g

Podane wartości odżywcze odnoszą się do całego przepisu





## Potrawy z ziemniaków, makaronu i warzyw

### Naleśniki

Składniki / przyrządzenie:

100 ml	Nutricomp® Standard lub Nutricomp® MCT lub Nutricomp® Energy
1	jajko
40 g	mąki
1 łyżeczka	cukru
15 g	oleju (do smażenia)

Z podanych składników przygotować ciasto naleśnikowe. Aby uzyskać naleśniki pikantne, należy zamiast cukrem przyprawić ciasto solą i gałką muszkatołową. Rozgrzać olej na patelni i z ciasta usmażyć dwa naleśniki.

Nutricomp®	Standard	MCT	Energy
kcal	470.0	500.0	520.0
Węglowodany	57.9	61.2	62.9 g
Białko	14.7	16.5	18.4 g
Tłuszcz	19.9	21.0	21.6 g

Podane wartości odżywcze odnoszą się do całego przepisu



## Ciasta

### Tort truskawkowy Jogotella (bez pieczenia)

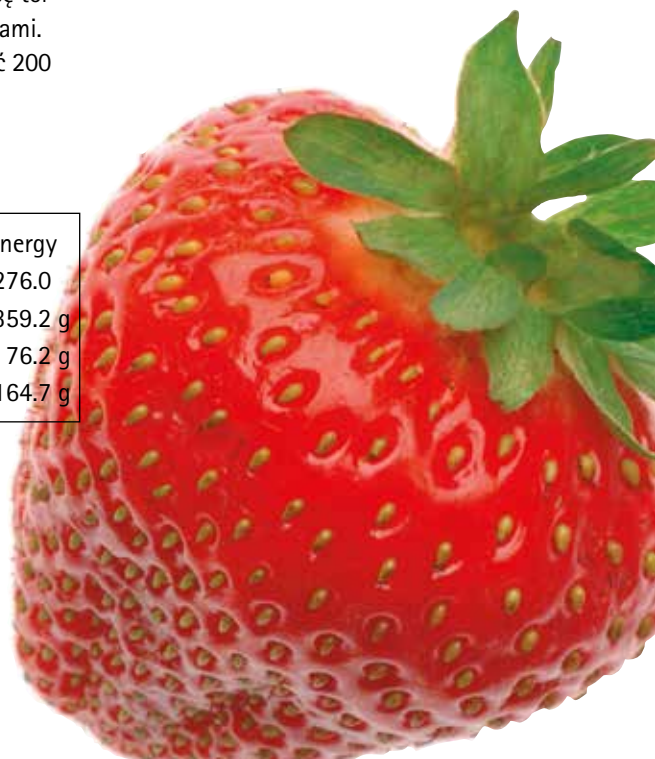
Składniki / przyrządzenie:

- 1 opak. tortu truskawkowego Jogotella  
(np. Dr Oetker – bez pieczenia)
- 200 ml Nutricomp® Standard lub  
Nutricomp® MCT lub  
Nutricomp® Energy

Ciasto na spód przygotować z masłem, jak podano na opakowaniu. Truskawki umyć, oczyścić, podzielić na połówki i ułożyć na spodzie. Następnie przygotować masę tortową zgodnie z podanymi wskazówkami. Zamiast podanych 200 ml wody użyć 200 ml Nutricomp®.

Nutricomp®	Standard	MCT	Energy
kcal	3176.0	3236.0	3276.0
Węglowodany	349.1	355.8	359.2 g
Białko	68.7	72.4	76.2 g
Tłuszcz	161.5	163.5	164.7 g

Podane wartości odżywcze odnoszą się do całego przepisu



## Ogólne wskazówki dotyczące wzbogacania różnych posiłków z wykorzystaniem Nutricomp®

- Produkty spożywane między posiłkami, takie jak maślanka, purée z owoców, koktajle, jogurty, sałatki owocowe, dipy i soki owocowe, można wzbogacać 10–20 ml Nutricomp® na porcję.
- Przy przyrządzaniu risotto połowa płynu może zostać zastąpiona Nutricomp®.
- W przypadku różnych produktów gotowych (zupy i budynie w proszku) połowa podanej na opakowaniu ilości wody może zostać zastąpiona Nutricomp®.
- W przypadku dań mięsnych powstały sos z pieczeni można wzbogacić przy użyciu Nutricomp®, doprawiając go bulionem w proszku i przyprawami oraz ewentualnie zagęszczaczem do sosów.



Nutricomp® jest dostępny w wersji neutralnej smakowo jako dodatek do przyrządzania normalnych posiłków.

### **UWAGA !**

W razie zmiany produktów mogą nastąpić zmiany podanych w tabelach wartości: kaloryczności, ilości węglowodanów, białek i tłuszczu.

