



Alfamino®

Tips, råd och recept
– till dig som ger ditt
barn Alfamino®

Nestlé Health Science stödjer amning och att bröstmjolk är den bästa maten för ditt barn.

Alfamino är ett livsmedel för speciella medicinska ändamål som används på inrådan av läkare eller dietist.



Med den här broschyren hoppas vi kunna ge dig svar på de vanligaste frågorna kring användningen av Alfamino. Vi vänder oss till dig som har ett barn med komjölksproteinallergi och som har fått Alfamino rekommenderat av din hälso-sjukvårdskontakt.

Vi vill samtidigt bjuda på recept för mer inspiration och variation. Du hittar bland annat förslag på Alfamino som ersättare till mjölk vid tillagning av smakportioner, välling, gröt och annan matlagning.

Har du ytterligare funderingar som berör just ditt barns behov och behandling ber vi dig kontakta din barnvårdscentral eller den läkare/dietist som ditt barn går hos.

Har du frågor som rör Alfamino är du varmt välkommen att kontakta vår konsumentrådgivning på telefon: 020-78 00 20.

Vi önskar dig lycka till med ditt barns fortsatta matupplevelser!

Barnteamet
Nestlé Health Science

Vad är ALFAMINO?

Alfamino är en specialnäring som är helt fri från mjölkprotein. Därför är den ett tryggt val för barn med extra besvärliga symtom från sin mjölkallergi.

Hur använder jag ALFAMINO?

Alfamino är näringsmässigt komplett. Det innebär att Alfamino kan användas som den enda näringskällan till ditt barn, från födseln och upp till 1 års ålder. Det går också bra att kombinera Alfamino med bröstmjölk (via amning eller flaska).

Från 6 månaders ålder kan Alfamino kompletteras med annan mjölkfri kost, fråga din läkare eller dietist vad som passar för just ditt barn. Vid smakportioner, matlagning och bakning kan du enkelt byta ut mjölk mot samma mängd färdigblandad Alfamino. Tänk på att undvika alla mjölk och mejeriprodukter.

Tänk på att använda rena redskap i köket för att undvika spår av mjölk från annan matlagning.



Tillredning av ALFAMINO

Alfamino är ett mycket löslöst pulver och blandas snabbt ut i vatten utan att klumpa sig.



Tvätta händerna före tillagning.



Diska flaska, napp och lock.



Koka delarna i 5 min. Förvara övertäckta fram till användning.



Koka kallt kranvatten i 5 min. Låt svalna.



Häll exakt mängd ljummet vatten i flaskan.



Tillsätt exakt antal strukna skopor enligt barnets ålder.



Skaka flaskan tills pulvret lösts upp helt.



Tillslut burken nogga efter varje användning och förvara svalt och torrt.

Vatten	Pulver	Färdigblandad mängd
90 ml	3 dosmått	100 ml
120 ml	4 dosmått	130 ml
150 ml	5 dosmått	170 ml
180 ml	6 dosmått	200 ml

Kontrollera att informationen stämmer med den burk du fått. Använd endast måttskopan som finns i förpackningen.

Tänk på att endast göra i ordning en måltid i taget. Uppvärmad eller överbliven blandning ska alltid kastas.

Hållbarhet

En öppnad burk Alfamino är hållbar i tre veckor och ska förvaras återförsluten i rumstemperatur. Öppnad burk förvaras svalt och torrt (ej över normal rumstemperatur), och håller till bäst-före-datum som finns stämplat i botten på burken.

Alfamino. *Vid matlagning*

Alfamino fungerar utmärkt att använda i matlagning eller bakning. Du byter enkelt ut ingrediensen mjölk mot färdigblandad Alfamino.

Bovetevälling 1 PORTION

2 dl vatten

1 msk bovetemjöl

6 dosmått Alfaminopulver

Blanda vatten med bovetemjöl. Låt koka upp några minuter. Ta kastrullen från värmen och blanda ner Alfaminopulver, låt svalna innan servering.

Majsvälling 1 PORTION

2 tsk majsstärkelse, tex. Maizena

2 dl vatten

5 dosmått Alfaminopulver

Blanda vatten och Maizena och låt koka någon minut. Låt svalna och vispa i Alfaminopulvret.



Alfaminovälling 1 PORTION

2 dl vatten

2 msk mjölkfri havremust

5 dosmått Alfaminopulver

Koka upp vatten och havremust under omrörning, låt koka 2 minuter och vispa sedan i Alfaminopulver.

VÄLLING OCH GRÖT

Förslag på recept med Alfamino

Risgröt 1 PORTION

1 ½ dl vatten

6 msk minutris

4 dosmått Alfaminopulver

Blanda vatten och minutris och låt sjuda 2–3 minuter. Blanda i Alfaminopulver och låt svalna till lämplig temperatur. Så småningom kan gröten smaksättas med ½ dl mosad banan eller fruktpuré (blåbär, mango mm).



Fruktgröt 1 STOR PORTION

2 dl vatten

5 dosmått Alfaminopulver

1 dl havregryn eller dinkelgryn

½ dl frukt- eller bärmos

eller

½ dl färska bär

Koka vatten och grynen till en gröt, ca 3 minuter. Rör i Alfaminopulver och sedan valet av frukt- eller bär.

Majsgröt 1 PORTION

1 ½ dl vatten

2 msk polentagryn

4 dosmått Alfaminopulver

Blanda vatten med polentagryn och låt sjuda ca 5 minuter. Blanda i Alfaminopulver och låt svalna till lämplig temperatur. Gröten kan smaksättas med ½ dl fruktpuré eller ½ mosad banan.

Mannagrynsgröt 1 PORTION

1 dl vatten

1 msk mannagryn

3 dosmått Alfaminopulver

Koka upp vatten och mannagryn och låt sjuda i ca 3–4 minuter. Tag av kastrullen och vispa i Alfaminopulvret. Blanda med till exempel bär eller fruktpuré och servera som kall gröt.



Bärdryck

1 PORTION

1 dl kall färdig-
blandad Alfamino
2 msk blåbär och
2 msk hallon

Fruktsmoothie

1 PORTION

1 dl kall färdig-
blandad Alfamino
½ banan och 2 msk
fruktjuice

Mixa alla ingredienser till slät konsistens. För att göra drycken/smoothien tjockare i konsistensen kan man öka på mängden frukt eller bär och minska mängden Alfamino.

Havresmoothie 1 PORTION

1 ½ dl färdigblandad Alfamino
2 msk havregryn
1 liten banan alt. 1 dl fruktpuré

Mixa alla ingredienser till slät konsistens. Servera!



Fruktmos 1 PORTION

1 äpple eller päron
1 dl vatten
2 dosmått Alfamino

Finfördela frukten och koka mjuk med vatten. Häll av överblivet vatten och mixa frukten till slät puré. Blanda i Alfaminopulver.

Bananmos 1 PORTION

1 banan
½ dl färdigblandad Alfamino

Mosa bananen fint. Tillsätt Alfaminoblandning till önskad konsistens.

MELLANMÅL

Förslag på recept med Alfamino

Äppleris 4 PORTIONER

4 dl vatten

1 ½ dl grötris

3–4 äpplen, skalade och skurna i bitar

1–2 msk socker (vid behov)

Koka upp vatten. Tillsätt ris och äpplen och låt koka 20 minuter på svag värme. Smaka eventuellt av med socker och koka ett par minuter till. Servera det med färdigblandad Alfamino.



Rotfruktspuré 1 PORTION

½–1 dl färdigblandad Alfamino

100 g potatis

50 g morot/palsternacka

1 tsk mjölkfritt margarin (valfritt)

Koka potatis och rotfrukter mjuka och mosa dem. Tillsätt Alfaminoblandningen och eventuellt margarinet. Mängden Alfaminoblandning kan i början ökas så att purén blir mer flytande.

i

TIPS!

Byt ut rotfrukterna mot valfria grönsaker, till exempel ärtor, majs, blomkål eller broccoli.

Potatispuré 1 PORTION

½–1 dl färdigblandad Alfamino

Cirka 150 g skalad, kokt och mosad potatis

1 tsk mjölkfritt margarin

Tillsätt färdigblandad Alfamino och margarin till nykokt, mosad potatis, och rör om. Mängden Alfamino kan i början ökas så att purén blir mer flytande.

Undvik långvarig kokning då upphettning över 70 °C under längre tid kan minska innehållet av en del näringsämnen, framför allt vattenlösliga vitaminer.

Bechamelsås

2 dl vatten

2 msk vetemjöl

1 msk mjölkfritt margarin

½ dl färdigblandad Alfamino

Vispa snabbt ner vetemjålet i kallt vatten i en kastrull. Koka upp och låt koka i 5 minuter, ta kastrullen från värmen och tillsätt margarin och Alfamino.

Havreplättar 2 PORTIONER

1 ägg

2 dl färdigblandad Alfamino

¾ dl vetemjöl

¾ dl havregryn

Mjölkfritt margarin till stekning

Blanda 1 dl färdigblandad Alfamino med mjöl och havregryn. Vispa slätt. Tillsätt ägget och resterande Alfamino. Stek små plättar. Vid användning av äggersättning, följ anvisningarna på förpackningen.

Pannkakor 1 PORTION

1 ägg

2 dl färdigblandad Alfamino

1 dl vetemjöl

Salt vid behov

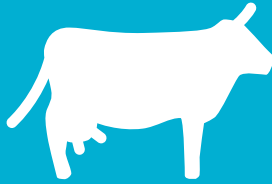
Mjölkfritt margarin till stekning

Blanda 1 dl färdigblandad Alfamino med mjöl, vispa lätt till slät smet. Tillsätt ägget och resterande mängd Alfamino. Stek gyllenbruna på vardera sida i liten stekpanna, servera med favoritsylten.

MATIGARE RÄTTER

Förslag på recept med Alfamino





Vill du ha fler tips
**ELLER HAR FRÅGOR OM NÅGON
AV VÅRA PRODUKTER?**

Kontakta gärna vår konsumentrådgivning:



020-78 00 20



nestlehealthscience@se.nestle.com



Nestlé Health Science, Box 6026, 102 31 Stockholm.

Tel: 08-561 525 00.

www.nestlehealthscience.se