

## Höjer matens KOLHYDRATS- INNEHÅLL

Resource Energipulver består av hydrolyserad majsstärkelse (maltodextrin), och används för att höja kolhydratinnehållet i mat och dryck t.ex. vid sjukdomar med malabsorptionstillstånd, sjukdomar som kräver extra energi och i samband med fettreducerad kost. Energipulvret har neutral smak och påverkar inte konsistensen vid normal dosering.

**Gör så här:** Rör ut Resource Energipulver i varm eller kall dryck, soppa eller vätska. Vid tillredning av kall dryck eller soppa tar det ca 5 minuter innan pulvret löser sig helt.

### Dosering och näringsinnehåll

Mängd	Energi	Kolhydrat
1 ½ msk = ca 10 g	40 kcal	9 g
2 msk = ca 15 g	55 kcal	14 g
3 msk = ca 20 g	75 kcal	19 g
½ dl = ca 25 g	95 kcal	24 g
1 dl = ca 50 g	190 kcal	47 g

## RECEPT

### Energivatten

- 1 liter vatten
- 3 dl Resource Energipulver

Blanda vattnet med energipulvret. Använd energivattnet istället för vanligt vatten till saft, juice och andra drycker som ska spädas ut med vatten.

### \*Energiredning

Rör ner lika del energipulver i vatten, ex;

- 1 dl vatten (uppvärmt som svalnat något)
- 1 dl Resource Energipulver

Rör ner energipulvret i det ljumma vattnet och låt lösas upp. Denna energiredning kan med fördel användas i färdiga fruktsoppor, drycker, såser.



NÄRINGSINNEHÅLL	
	1 dl
Energi	57 kcal

NÄRINGSINNEHÅLL			
	1 msk	2 msk	1 dl
Energi	28 kcal	55 kcal	119 kcal

## RECEPT – alla recept är beräknade för en person

### Kaffe eller Te

- 1 ½ dl kaffe eller te
- ½ dl Resource Energipulver

Rör i energipulvret direkt i kaffe eller te.

### Fil eller Yoghurt

- 2 ½ dl fil eller yoghurt
- ½ dl Resource Energipulver

Rör i energipulvret i filen eller yoghurten och låt det lösa sig under 5 minuter.



### Fruktsoppa

- 2 dl färdig fruktsoppa
- ½ dl Resource Energipulver

Tillsätt energipulvret i soppan. Låt pulvret lösa sig i ca 5 minuter.

### Nyponsoppa

- 2 dl färdig Nyponsoppa
- 4 msk Energiredning\*

Tillsätt färdigblandad energiredning och rör om. Färdig att dricka på en gång. Färdig produkt ca 2 ½ dl.



### Saftsås

- 1 dl färdig saftsås
- ½ dl Resource Energipulver

Tillsätt energipulvret till saftsåsen. Låt pulvret lösa sig i ca 5 minuter.

### Vaniljsås

- 1 dl färdig vaniljsås
- ½ dl Resource Energipulver

Tillsätt energipulvret till vaniljsåsen. Låt pulvret lösa sig i ca 5 minuter.

### Sylt eller marmelad

- ½ dl sylt eller marmelad
- ½ dl Resource Energipulver

Rör energipulvret i sylten eller i marmeladen. Låt pulvret lösa sig i ca 5 minuter.

#### NÄRINGSINNEHÅLL (per portion)

	Berikad	Icke berikad
Energi	100 kcal	3 kcal
Kolhydrat	25 g	0,6 g
Protein	0,2 g	0,2 g

#### NÄRINGSINNEHÅLL (per portion)

	Berikad	Icke berikad
Energi	250 kcal	160 kcal
Kolhydrat	36 g	12 g
Protein	9 g	9 g
Fett	8 g	8 g

#### NÄRINGSINNEHÅLL (per portion)

	Berikad	Icke berikad
Energi	200 kcal	100 kcal
Kolhydrat	50 g	26 g
Protein	0,4 g	0,4 g

#### NÄRINGSINNEHÅLL (per portion)

	Berikad	Icke berikad
Energi	234 kcal	120 kcal
Kolhydrat	56 g	28 g

#### NÄRINGSINNEHÅLL (per portion)

	Berikad	Icke berikad
Energi	200 kcal	100 kcal
Kolhydrat	48 g	24 g
Protein	0,1 g	0,1 g

#### NÄRINGSINNEHÅLL (per portion)

	Berikad	Icke berikad
Energi	200 kcal	100 kcal
Kolhydrat	37 g	13 g
Protein	5 g	5 g
Fett	4 g	4 g

#### NÄRINGSINNEHÅLL (per portion)

	Berikad	Icke berikad
Energi	200 kcal	100 kcal
Kolhydrat	48 g	24 g
Protein	0,2 g	0,2 g



Nestlé Health Science

Nestlé Health Science, Box 6026, 102 31 Stockholm.  
Tel: 08-561 525 00. Vid produktfrågor, ring: 020-78 00 20.  
www.nestlehealthscience.se