



resource<sup>®</sup>

SNABBA OCH GODA RECEPT  
SOM GER ENERGI

# God aptit!

**ATT ÄTA** handlar om mer än att bara få i sig föda. En varierad kost med olika smak och innehåll kan dessutom höja aptiten och lusten att äta. Syftet med det här bladet är att ge förslag och inspiration på nya rätter till de som har fått produkter rekommenderade av läkare eller dietist.

Här är några idéer på lätt och snabb mat som både ger energi och matglädje!



## RESOURCE® 2.0+fibres

**Te eller Kaffe latte:** Ersätt mjölken i te/kaffe med Resource® 2.0+fibres Mild Vaniljsmak eller Kaffesmak. Du kan även göra iskaffe!

**Flytande Romerska bågar:** Blanda Resource® 2.0+fibres Chokladsmak med Resource® Addera Plus Apelsin i lika delar. Den är jättegod!

**Mannafrutti:** Blanda Resource® 2.0+fibres Mild Vaniljsmak och mannagrynsgröt i lika delar.

## RESOURCE® Addera Plus

**Addera Fizz:** Bland en del Resource® Addera Plus med en del mineralvatten eller saft.

**Näringsrika isbitar:** Frys Resource® Addera Plus iskuber och ha till saft, juice mm.

**Läskande glasspinne:** Häll upp valfri Resource® Addera Plus i mindre glas. Vik ett sugrör på mitten och placera de två ändarna ner mot botten av glaset. Låt frysa över natten.

## RESOURCE® SeniorActiv

**Äppelkaka/paj:** Byt ut gräddmjölken till krämen eller vaniljsåsen mot Resource® SeniorActiv Vaniljsmak.

## RESOURCE® Complete

Blanda Resource® Complete med uppvärmt vatten i en redningsbägare. Tillsätt redningen till färdiglagad mat eller dryck, t.ex. potatismos, soppa eller gröt. Det höjer maten/dryckens energi- och näringsinnehåll utan att påverka smaken eller konsistensen.



## ThickenUp® Clear för konsistensanpassning

**Näringsrik kräm:** Blanda 2–3 skopor ThickenUp® Clear med 100 ml Resource® Addera Plus. Servera krämen med mjölk/gräddmjölk eller varför inte toppa med Resource® Senior Activ Vaniljsmak?

## RESOURCE® Komplet NÄring 1.5

**Skumbanansmak:** Blanda Resource® Komplet NÄring 1.5 Chokladsmak med Resource® Komplet NÄring 1.5 Banansmak!

**Godare välling:** Byt ut vattnet i vällingen mot Resource® Komplet NÄring 1.5 Vaniljsmak.

Fungerar även med andra Resource® Vaniljsmacksprodukter!



## FLER TIPS:

### Frukost med energi:

Ta 30 g müsli eller frukostflingor och 100 ml Resource® 2.0 Vanilj-, Aprikos- eller Jordgubbsmak.

### Glass med chokladsås eller kaffesmak:

Toppa en skopa vaniljglass med Resource® Protein Chokladsmak eller Kaffesmak.

### Chokladpudding:

Blanda 1 flaska valfri Resource® Choklad- eller Kaffesmak med 0,25dl mjölk och 2 portioner chokladpudding pulver. Häll upp i serveringsskålar och låt stelna innan servering

## KOM IHÅG

att Resource® Chokladsmak och Kaffesmak går utmärkt att värma!

Resource® 2.0 & Resource® 2.0+fibres går jättebra att frysa.



## RESOURCE®

Livsmedel för  
speciella medicinska ändamål

För kostbehandling av patienter med  
malnutrition eller i risk för malnutrition.

Används på inrådan av läkare  
eller dietist.

Information till patienter



Nestlé Health Science, Box 6026, 102 31 Stockholm  
Tel: 08-561 525 00  
[www.nestlehealthscience.se](http://www.nestlehealthscience.se)