

NUTRICIA  
**NutriniDrink**  
Compact Multi Fibre

# LIVRE DE RECETTES

## NutriniDrink Compact Multi Fibre

Ce fascicule est uniquement prévu pour les patients (ou les soignants des patients) pour lesquels NutriniDrink Compact Multi Fibre a été prescrit.



# QU'EST-CE QUE NUTRIDRINK COMPACT MULTI FIBRE ?

NutriniDrink Compact Multi Fibre est une denrée alimentaire destinée à des fins médicales spéciales en cas de dénutrition associée à une maladie ou un retard de croissance, pour les enfants à partir de 1 an.

CHACUNE DE NOS RECETTES  
A ÉTÉ CRÉÉE ET TESTÉE PAR  
UN DIÉTÉTICIEN



## POURQUOI LA NUTRITION DE VOTRE ENFANT EST-ELLE SI IMPORTANTE ?

La nutrition joue un rôle crucial dans la croissance et le développement de votre enfant, dans le présent mais également pour sa vie future. C'est la raison pour laquelle c'est primordial que votre enfant reçoive le meilleur apport nutritionnel possible pendant ses années de croissance.



## CONSEILS D'UTILISATION DE NUTRIDRINK COMPACT MULTI FIBRE

NutriniDrink Compact Multi Fibre doit être conservé au frais, dans un endroit sec.

Il est important de bien l'agiter avant son utilisation. Nous vous conseillons de le servir froid, pour un meilleur goût.

Après ouverture, NutriniDrink Compact Multi Fibre peut être conservé au réfrigérateur jusqu'à 24 heures, si votre enfant n'a pas bu à la bouteille (il ne peut être conservé au réfrigérateur que pendant 12 heures si votre enfant a bu NutriniDrink Compact Multi Fibre à la bouteille). Si la bouteille ouverte de NutriniDrink Compact Multi Fibre reste hors du réfrigérateur, elle ne peut être conservée que pendant 1 heure.



## CUISINER AVEC NUTRIDRINK COMPACT MULTI FIBRE

Nous savons qu'il est parfois difficile pour un enfant de prendre tous les suppléments nutritionnels oraux qui lui ont été prescrits. Ce livre de recettes fournit des moyens amusants et ludiques pour introduire NutriDrink Compact Multi Fibre dans des plats variés que votre enfant mangerait habituellement.

### NOS RECETTES

Nous vous proposons des recettes adaptées aux différents repas de la journée: Petit déjeuner – Goûter – Dîner ou souper.

Chaque recette est facile à préparer et a été testée par un diététicien.



### À retenir...

Chaque recette contient 1 bouteille de NutriDrink Compact Multi Fibre de 125 ml.

#### Utilisation



Ne jamais faire bouillir NutriDrink Compact Multi Fibre afin de ne pas détériorer sa composition nutritionnelle.

#### Allergènes



Veillez à vérifier l'étiquette des ingrédients que vous utilisez dans les recettes. En cas d'allergie, demandez conseil à votre médecin ou diététicien.

#### Conservation



Après ouverture, NutriDrink Compact Multi Fibre peut être conservé au réfrigérateur jusqu'à 24 heures, si votre enfant n'a pas bu à la bouteille (il ne peut être conservé au réfrigérateur que pendant 12 heures si votre enfant a bu NutriDrink Compact Multi Fibre à la bouteille). Si la bouteille ouverte de NutriDrink Compact Multi Fibre reste hors du réfrigérateur, elle ne peut être conservée que pendant 1 heure.

#### Quantité



L'appétit d'un enfant varie selon son âge, sa taille, son humeur, ... Si la portion proposée dans les recettes ne vous semble pas appropriée à votre enfant, n'hésitez pas à demander l'avis de votre médecin ou diététicien.



Assurez-vous de respecter la quantité de NutriDrink Compact Multi Fibre recommandée et prescrite par votre médecin ou votre diététicien.

# NOS RECETTES POUR CHAQUE REPAS DE LA JOURNÉE :

## Petit déjeuner



Bouillie d'avoine à la banane .....	9
Avoine à la fraise .....	10
Céréales soufflées aux fruits des bois .....	11
Smoothie aux fruits rouges .....	12

## Goûter



Chocolat chaud .....	14
Milkshake à la fraise .....	15
Pancakes .....	16

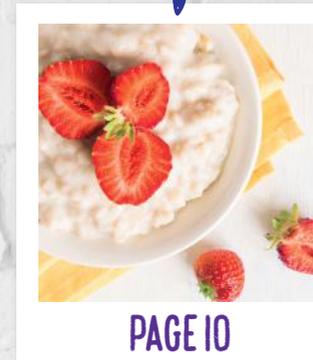
## Diner ou Souper



Macaroni jambon fromage .....	18
Oeuf brouillé aux dés de tomate et de jambon .....	19



PAGE 9



PAGE 10



PAGE 11



PAGE 12



PAGE 14



PAGE 15



PAGE 16



PAGE 18



PAGE 19

NOS RECETTES POUR LE

# Petit Déjeuner



## BOUILLIE D'AVOINE À LA BANANE

5 minutes Difficulté 1 Portion

### INGRÉDIENTS

- 1 bouteille (125 ml) de NutriDrink Compact Multi Fibre, goût neutre
- 20 g de farine d'avoine (bouillie)
- 1/2 banane, écrasée à la fourchette

### PRÉPARATION

1. Mélangez la farine d'avoine et NutriDrink Compact Multi Fibre dans une petite casserole.
2. Chauffez le mélange à feu doux pendant 1 minute, sans le faire bouillir.
3. Remuez constamment jusqu'à ce qu'un mélange épais se forme.
4. Retirez le mélange du feu et versez-le dans un petit bol.
5. Ajoutez la banane broyée et mélangez le tout.



Suggestion de présentation

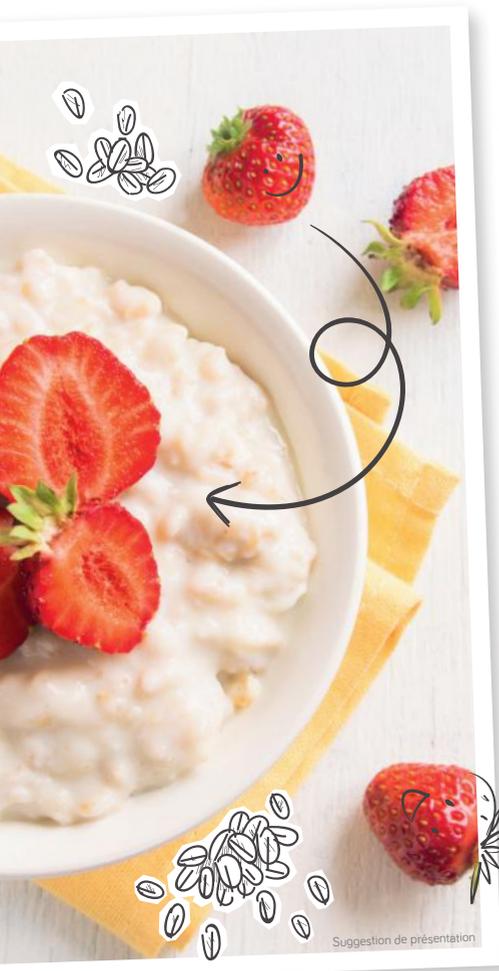
### Les valeurs nutritionnelles apportées à votre enfant



Ces valeurs nutritionnelles sont à titre indicatif, et peuvent varier si les ingrédients utilisés sont différents que ceux pris en considération.

# AVOINE À LA FRAISE

5 minutes Difficulté 1 Portion

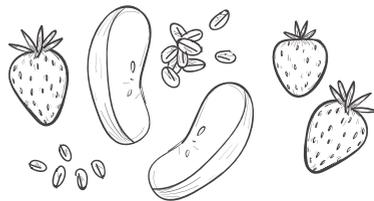


## INGRÉDIENTS

- 1 bouteille (125 ml) de NutriDrink Compact Multi Fibre, goût neutre ou goût fraise
- 20 g de flocons d'avoine
- 6 fraises (70 g) coupées en morceaux

## PRÉPARATION

1. Mélangez NutriDrink Compact Multi Fibre avec les flocons d'avoine, dans un récipient.
2. Faites chauffer le mélange à la poêle, sans le faire bouillir.
3. Versez le mélange dans un bol.
4. Ajoutez-y les morceaux de fraises.



## Les valeurs nutritionnelles apportées à votre enfant



Ces valeurs nutritionnelles sont à titre indicatif, et peuvent varier si les ingrédients utilisés sont différents que ceux pris en considération.

# CÉRÉALES SOUFLÉES AUX FRUITS DES BOIS

5 minutes Difficulté 1 Portion



## INGRÉDIENTS

- 1 bouteille (125 ml) de NutriDrink Compact Multi Fibre, goût neutre
- 15 g de céréales soufflées
- 40 g de fruits des bois (framboises, myrtilles ou mûres) coupés en morceaux

## PRÉPARATION

1. Placez les céréales soufflées dans un bol ou dans une assiette creuse.
2. Ajoutez NutriDrink Compact Multi Fibre et remuez jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
3. Ajoutez les fruits des bois au mélange.



## Les valeurs nutritionnelles apportées à votre enfant



Ces valeurs nutritionnelles sont à titre indicatif, et peuvent varier si les ingrédients utilisés sont différents que ceux pris en considération.

# SMOOTHIE AUX FRUITS ROUGES

🕒 5 minutes 🍳🍳🍳 Difficulté 👤 1 Portion



## INGRÉDIENTS

- 1 bouteille (125 ml) de NutriDrink Compact Multi Fibre, goût neutre ou goût fraise
- 60 g de fruits rouges

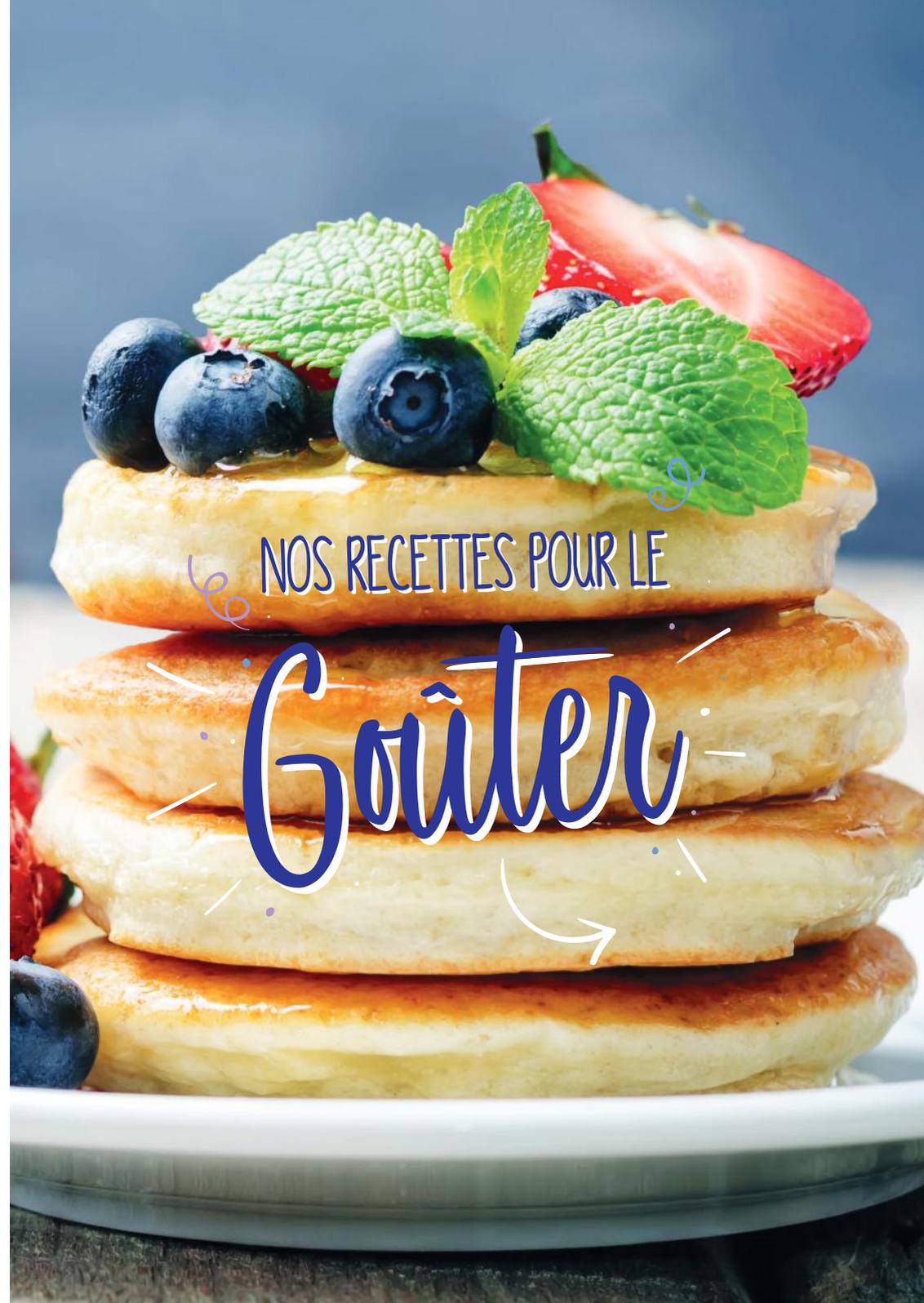
## PRÉPARATION

1. Mixez tous les ingrédients dans un mixeur jusqu'à obtenir un smoothie lisse.
2. Servez le smoothie dans un verre ou une tasse.

## Les valeurs nutritionnelles apportées à votre enfant

344 kcal	9,3 g	15,1 g	40,3 g	3,9 g
KCAL	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES

Ces valeurs nutritionnelles sont à titre indicatif, et peuvent varier si les ingrédients utilisés sont différents que ceux pris en considération.



# CHOCOLAT CHAUD

5 minutes Difficulté 1 Portion



## INGRÉDIENTS



- 1 bouteille (125 ml) de NutriDrink Compact Multi Fibre, goût neutre
- 10 g de chocolat noir

En option : 4-5 mini marshmallows

## PRÉPARATION

1. Faites fondre le chocolat noir dans une petite casserole.
2. Ajoutez délicatement la bouteille de NutriDrink Compact Multi Fibre.
3. Chauffez le mélange à feu doux. Attention de ne pas le porter à ébullition!
4. Versez ensuite le chocolat chaud dans une tasse.

Pour les plus gourmands, recouvrez le chocolat chaud de 4-5 mini marshmallows.



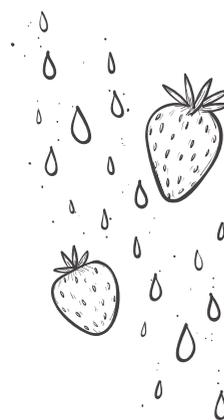
## Les valeurs nutritionnelles apportées à votre enfant



Ces valeurs nutritionnelles sont à titre indicatif, et peuvent varier si les ingrédients utilisés sont différents que ceux pris en considération.

# MILKSHAKE À LA FRAISE

5 minutes Difficulté 1 Portion



## INGRÉDIENTS

- 1 bouteille (125 ml) de NutriDrink Compact Multi Fibre, goût neutre
- 4 fraises (50 g)
- 1 boule de glace vanille (40 g)

## PRÉPARATION

1. Mixez tous les ingrédients dans un mixeur jusqu'à obtenir un liquide lisse.
2. Versez le milkshake dans un verre ou une tasse.

## Les valeurs nutritionnelles apportées à votre enfant



Ces valeurs nutritionnelles sont à titre indicatif, et peuvent varier si les ingrédients utilisés sont différents que ceux pris en considération.

# PANCAKES

🕒 10 minutes 🧑🍳🧑🍳🧑🍳 Difficulté 👤 2 Pancakes



Suggestion de présentation

## INGRÉDIENTS

- 1 bouteille (125 ml) de NutriDrink Compact Multi Fibre, goût neutre
- 20 g de farine
- 20 g de fruits, au choix
- 1 œuf
- 5 g de beurre

## PRÉPARATION

1. Mélangez la bouteille de NutriDrink Compact Multi Fibre, la farine et l'œuf dans un mixeur afin d'obtenir une pâte lisse.
2. Faites fondre le beurre dans une poêle puis versez délicatement la moitié de la pâte à pancakes. N'oubliez pas de retourner le pancake pour qu'il puisse cuire des deux côtés. Une fois le premier pancake réussi, recommencez avec la seconde moitié de la pâte.
3. Recouvrez les pancakes des fruits coupés en morceaux.

## Les valeurs nutritionnelles apportées à votre enfant



Ces valeurs nutritionnelles sont à titre indicatif, et peuvent varier si les ingrédients utilisés sont différents que ceux pris en considération.



# MACARONI JAMBON FROMAGE

25 minutes Difficulté 1 Portion



## INGRÉDIENTS

- 1 bouteille (125 ml) de NutriDrink Compact Multi Fibre, goût neutre
- 65 g de macaroni
- 30 g de fromage Emmental rapé
- 50 g de dés de jambon
- poivre et sel

## PRÉPARATION

1. Faites cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante. Retirez les pâtes à temps (voir indication sur le sachet) pour qu'elles soient «al dente».
2. Ajoutez le jambon aux pâtes et ensuite le NutriDrink Compact Multi Fibre.
3. Assaisonnez avec un peu de sel et de poivre. Pour finir, ajoutez le fromage, tout en remuant suffisamment pour obtenir un mélange homogène.



## Les valeurs nutritionnelles apportées à votre enfant



Ces valeurs nutritionnelles sont à titre indicatif, et peuvent varier si les ingrédients utilisés sont différents que ceux pris en considération.

# OEUF BROUILLÉ AUX DÉS DE TOMATE ET DE JAMBON

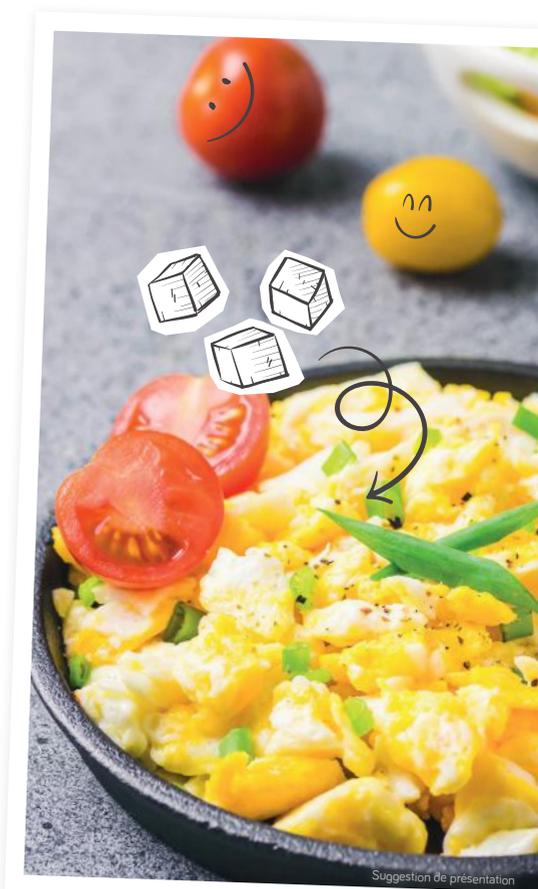
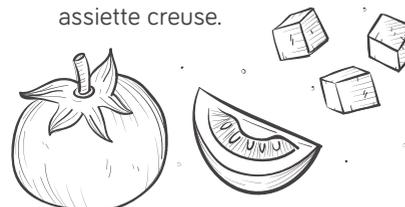
10 minutes Difficulté 1 Portion

## INGRÉDIENTS

- 1 bouteille (125 ml) de NutriDrink Compact Multi Fibre, goût neutre
- 1 oeuf
- 25 g de dés de jambon
- 1/3 de tomate finement découpée
- 5 g de beurre

## PRÉPARATION

1. Faites fondre le beurre dans une poêle.
2. Dans un bol, cassez l'oeuf et ajoutez-y le NutriDrink Compact Multi Fibre, les dés de jambon et les dés de tomate. Mélangez le tout.
3. Versez le mélange dans la poêle et remuez jusqu'à ce que le mélange soit cuit.
4. Servez la préparation dans une assiette creuse.



## Les valeurs nutritionnelles apportées à votre enfant



Ces valeurs nutritionnelles sont à titre indicatif, et peuvent varier si les ingrédients utilisés sont différents que ceux pris en considération.

# NUTRICIA



## **Vous souhaitez plus d'informations ou de conseils ?**

Contactez les diététiciennes de la Careline de Nutricia.

☎ 070/222.307

✉ [medical.nutrition@nutricia.be](mailto:medical.nutrition@nutricia.be)

🌐 [www.nutriciamedical.be](http://www.nutriciamedical.be)

NutriDrink Compact Multi Fibre est une denrée alimentaire destinée à des fins médicales spéciales en cas de dénutrition associée à une maladie ou un retard de croissance pour les enfants à partir de 1 an. À utiliser sous contrôle médical.

E.R.: N.V. Nutricia Belgique, Quai des usines 160, 1000 Bruxelles - 5004095 - Jan 2020