



**Fresubin Průvodce**

Výživné recepty

## Víte, že s Fresubin PRO Drinky vykouzlíte i skvělá jídla?

- jednoduše
- rychle
- chutně

**Přinášíme Vám  
8 lahodných  
a výživných receptů.**



## Recepty na slaná jídla

- Krémová zeleninová polévka .....2
- Losos s hořčičnou omáčkou.....4

## Recepty na sladká jídla

- Ovesná kaše s jablky a skořicí .....6
- Čokoládový dezert s piškoty .....8
- Banánovo-čokoládová zmrzlina ..... 10
- Bezinkový nápoj s hruškami ..... 12
- Pomerančový koktejl ..... 14
- Melounový koktejl ..... 16

# Krémová zeleninová polévka

## Ingredience

- 1 lahvička **Fresubin PRO Drink Půchut' Neutrální**
- 1 brambor
- 1 mrkev
- 50 g mraženého hrášku
- 100 ml zeleninového vývaru
- sůl, pepř, muškátový oříšek
- 2–3 lžice citrónové šťávy
- pažitka

- 1 Brambor i mrkev oloupejte a nakrájejte na malé kostky. Spolu se zeleninovým vývarem je uvedte do varu a vařte 10 minut. Přidejte hrášek a vařte dalších 5 minut.
- 2 Přimíchejte Fresubin PRO Drink Půchut' Neutrální, ale polévku **již nenechávejte vřít**, ohřejte jen na teplotu vhodnou k podávání. Ochutte solí, pepřem, muškátovým oříškem a citrónovou šťávou. Posypte pažitkou.

Chutná skvěle i s kedlubnou, brokolicí, sladkou kukuřicí nebo mraženou zeleninovou směsí. Máte-li rádi pikantní jídla, přidejte do polévky trochu křenu.



## Nutriční hodnoty 1 porce

|               |                           |
|---------------|---------------------------|
| Bílkoviny     | 34 g                      |
| Tuky          | 19 g                      |
| Sacharidy     | 73 g                      |
| <b>Celkem</b> | <b>865 kcal (3618 kJ)</b> |

Fresubin  
PRO Drink  
Půchut'  
Neutrální



1 porce

15 minut

# Losos s hořčičnou omáčkou

## Ingredience

- 1 lahvička **Fresubin PRO Drink Půchut' Neutrální**
- 1 fileť z lososa (125 g)
- 1 malá cibule
- 1 celý citrón
- 1 lžíce oleje (např. řepkového)
- 5 lžic zeleninového vývaru nebo vody
- 1 lžíce hrubozrnné hořčice
- sůl, pepř
- nasekaný kopr nebo petržel podle chuti

- 1 Oloupejte a na drobno nakrájejte cibuli. Nastrouhejte 1 lžíci citrónové kůry a dvě kolečka citrónu si ponechte na později.
- 2 Na pánvi zahřejte ½ lžíce oleje. Rybu ochuťte solí a pepřem a pečte z každé strany asi 3 minuty na středně silném ohni.
- 3 Zbytek oleje zahřejte v malé pánvi, přihodte nasekanou cibuli a restujte 2 minuty. Přidejte zeleninový vývar nebo vodu a přikryté duste 4 minuty. Poté pánev stáhněte z ohně.
- 4 Fresubin PRO Drink Půchut' Neutrální smíchejte s hořčicí a vlijte do zeleniny. Krémovou omáčku ohřejte, ale **neuvádějte do varu**. Ochuťte solí, pepřem a citrónovou kůrou.
- 5 Podávejte s filetem z lososa a citrónovými kolečky. Podle chuti posypte koprem nebo petrželí.

## Nutriční hodnoty 1 porce

|               |                           |
|---------------|---------------------------|
| Bílkoviny     | 56 g                      |
| Tuky          | 43 g                      |
| Sacharidy     | 54 g                      |
| <b>Celkem</b> | <b>851 kcal (3562 kJ)</b> |

Fresubin  
PRO Drink  
Půchut' Neutrální



1 porce

35 minut

# Ovesná kaše s jablky a skořicí

## Ingredience

- 1 lahvička Fresubin PRO Drink Příchuť Lískooříšková
- 1 malé jablko
- 50 g hroznů
- 2 lžice jablečné šťávy nebo vody
- 3 lžice jemných ovesných vloček (25 g)
- skořice podle chuti

1 Jablko oloupejte a nakrájejte na drobnější kousky. Spolu se šťávou nebo vodou dejte na malou pánev a vařte na mírném ohni, dokud se tekutina neodpaří. Mělo by to trvat asi 3–5 minut.

2 Vmíchejte ovesné vločky, vlijte nápoj Fresubin PRO Drink Příchuť Lískooříšková a podle chuti přidejte skořici. Směs ohřejte, ale **neuvádějte do varu**. Pánev přikryjte a stáhněte z ohně. Nechte odstát 10 minut, aby se chutě propojily.

3 Mezitím umyjte hrozny. Je-li potřeba, osušte je a nakrájejte na půlky.

4 Kaši servírujte v misce společně s hrozny.

Kaše výtečně chutná nejen s hrozny, ale i s mnoha jinými druhy ovoce, s neslazeným ovocem z konzervy nebo mraženým ovocem.

## Nutriční hodnoty 1 porce

|               |                           |
|---------------|---------------------------|
| Bílkoviny     | 33 g                      |
| Tuky          | 20 g                      |
| Sacharidy     | 92 g                      |
| <b>Celkem</b> | <b>706 kcal (2956 kJ)</b> |

Fresubin  
PRO Drink  
Příchuť  
Lískooříšková



1 porce

20 minut

# Čokoládový dezert s piškoty

## Ingredience

- 1 lahvička **Fresubin PRO Drink** Příchuť **Neutrální**
- 10–15 piškotů
- 2–4 lžičce jablečného pyré
- 1 malý šálek espressa, vychlazeného (40 ml)
- 2 + ½ lžičky kakaa (neslazeného)
- sáček instantní želatiny (15 g)
- 1–2 lžičky medu nebo cukru (může, ale nemusí být)

- 1 Nápoj **Fresubin PRO Drink** Příchuť Neutrální šlehejte v misce se 2 lžičkami kakaa a sáčkem instantní želatiny asi 1 minutu. Podle chuti osladte vzniklý krém medem nebo cukrem.
- 2 Polovinu piškotů vložte do misky nebo sklenice na dezerty. Pokapejte polovinou dávky espressa. Přidejte 1–2 lžičce jablečného pyré a navrch rozetřete polovinu dávky čokoládového krému.
- 3 Poté vytvořte druhou vrstvu ze zbylých piškotů, espressa, jablečného pyré a krému.
- 4 Nechte v ledničce alespoň 10 minut, aby se chutě propojily. Posypte zbytkem kakaa a podávejte.

## Nutriční hodnoty 1 porce

|               |                           |
|---------------|---------------------------|
| Bílkoviny     | 33 g                      |
| Tuky          | 21 g                      |
| Sacharidy     | 79 g                      |
| <b>Celkem</b> | <b>660 kcal (2763 kJ)</b> |

Fresubin  
PRO Drink  
Příchuť  
Neutrální



1 porce

20 minut

# Banánovo- čokoládová zmrzlina

## Ingrediencie

- 1 lahvička **Fresubin PRO Drink** Půchut Vanilková
- 1 zralý banán (cca 150 g)
- 1 lžička kakaa
- 1–2 lžičky medu nebo cukru



- 1 Den předem si dejte zmrazit do formy na ledové kostky Fresubin PRO Drink Půchut Vanilková.
- 2 Oloupejte banán a nakrájejte ho. Do mixéru dejte kostky zmraženého nápoje, ¾ banánových kousků a kakao, dobře promixujte. Podle chuti přidejte med nebo cukr. Zmrzlinu dejte do misky a zbylé kousky banánu položte navrch. Ihned podávejte.
- 3 Chcete-li zmrzlinu o něco tužší, dejte ji po vymíchání na cca 10–20 minut do mrazáku.

## Nutriční hodnoty 1 porce

|           |      |
|-----------|------|
| Bílkoviny | 31 g |
| Tuky      | 19 g |
| Sacharidy | 69 g |

**Celkem 594 kcal (2484 kJ)**

Fresubin  
PRO Drink  
Půchut  
Vanilková



1 porce

35 minut



1  
porce 

20  
minut 

# Bezinkový nápoj s hruškami

## Ingredience

- 1 dobře vychlazená lahvička **Fresubin PRO Drink Příchuť Vanilková**
- 1 malá hruška
- 3–4 lžičce sirupu z černého bezu
- 1–2 lžičky medu nebo vanilkového cukru (může, ale nemusí být)

**1** Oloupejte hrušku, vykrojte střed a dužinu nakrájejte na kostky. Dejte je se 2 lžícemi vody do menší pánve, přikryjte a na velmi mírném ohni je nechte 5–10 minut vřít, podle zralosti hrušky. Stáhněte pánev z ohně a nechte vystydnout. Podle chuti osladte medem nebo vanilkovým cukrem.

**2** Ručním mixérem nebo šlehačem 1 minutu šlehejte Fresubin PRO Drink Příchuť Vanilková spolu se sirupem z černého bezu. Podle chuti vmíchejte med nebo vanilkový cukr a přidejte svařené hrušky.

## Nutriční hodnoty 1 porce

|               |                           |
|---------------|---------------------------|
| Bílkoviny     | 29 g                      |
| Tuky          | 19 g                      |
| Sacharidy     | 66 g                      |
| <b>Celkem</b> | <b>568 kcal (2378 kJ)</b> |

Fresubin  
PRO Drink  
Příchuť  
Vanilková







1 porce 

15 minut 

## Pomerančový koktejl

### Ingredience

- 1 lahvička Fresubin PRO Drink Příchuť Lískooříšková
- 1 pomeranč
- 1–2 kostky ledu
- 1–2 lžičky medu nebo cukru
- čerstvá máta
- sušený zázvor podle chuti

- 1 Pomeranč oloupejte, vykrojte střed a nakrájejte. Propláchněte mátu, vodu z ní “vytřepete” a otrhejte listy. Špičku stébla nechejte na ozdobení.
- 2 Do mixéru vložte kousky pomeranče, nápoj Fresubin PRO Drink Příchuť Lískooříšková, zázvor podle chuti, mátové listy a kostky ledu. Dohládka rozmixujte. Podle chuti oslaďte medem nebo cukrem.
- 3 Koktejl nalijte do vysoké skleničky. Ozdobte mátou a podávejte s brčkem.

Nemáte-li čerstvou mátu, můžete použít i půl lžice sušené máty, např. z čajového sáčku.

### Nutriční hodnoty 1 porce

|               |                           |
|---------------|---------------------------|
| Bílkoviny     | 30 g                      |
| Tuky          | 19 g                      |
| Sacharidy     | 61 g                      |
| <b>Celkem</b> | <b>554 kcal (2320 kJ)</b> |

Fresubin  
PRO Drink  
Příchuť  
Lísko-  
oříšková



# Melounový koktejl

## Ingredience

- 1 dobře vychlazená lahvička **Fresubin PRO Drink Půchůť Vanilková**
- 100 g dužniny melounu (např. žlutého)
- 1–2 kostky ledu
- ½ lžičky skořice
- 1–2 lžičky medu nebo cukru podle chuti

1 Meloun oloupejte a dužninu nakrájejte na kousky.

2 Meloun, Fresubin PRO Drink Půchůť Vanilková, kostky ledu a skořici dejte do mixéru a rozmíchejte dohladka. Podle chuti osladte medem nebo cukrem.

Tento koktejl se dá vychutnat i teplý. Je vynikající! Připravíte ho bez kostek ledu. Mírně ho ohřejete na přiměřenou teplotu, ale neuvádíte do varu.



## Nutriční hodnoty 1 porce

|           |      |
|-----------|------|
| Bílkoviny | 29 g |
| Tuky      | 18 g |
| Sacharidy | 62 g |

**Celkem 543 kcal (2273 kJ)**

Fresubin  
PRO Drink  
Půchůť  
Vanilková



1 porce 

15 minut 

**NOVINKA**

# Fresubin® PRO Drink

Nová generace výživy se sametovou chutí



**Vanilková**



**Lísko-  
oříšková**



**Cappuccino**



**Meruňkovo-  
broskvová**



**Neutrální**

Fresubin Průvodce Výživné recepty je kuchařka určená pacientům, kterým byl indikován zdravotnickým odborníkem Fresubin PRO Drink. Potravina pro zvláštní lékařské účely. Dávkování musí být stanoveno zdravotnickým odborníkem dle potřeb pacienta. Podávat pod lékařským dohledem. Více informací na etiketách přípravků.



**FRESENIUS  
KABI**

caring for life

Fresenius Kabi s.r.o., budova City Empiria, Na Strži 1702/65,  
140 00 Praha 4, Česká republika  
tel.: +420-225-270-111, e-mail: czech-info@fresenius-kabi.com

Srpen 2022.  
EN490-1(8/2022)-CZ