



**Fresubin<sup>®</sup>**  
**2 kcal DRINK**  
reseptit

 **FRESENIUS  
KABI**  
caring for life







## Vinkkejä käyttöön:

### Fresubin Täydennysravintovalmisteet:

- ✓ Pakasta jääpaloiksi jolloin jääpaloja voi ottaa pikkuannoksina, helpottaa nauttimista jos esim. suun limakalvot ovat ärtyneet
- ✓ Käytä smoothieihin lempihedelmien/ marjojen kanssa, mausta smoothie esim. inkivääriasteella, kanelilla, vaniljalla
- ✓ Lisää hedelmäsoseen joukkoon
- ✓ Käytä maustamattoman jogurtin tai jäätelön kanssa pirtelön tapaan, lisää joukkoon mieluisia hedelmiä tai marjoja
- ✓ Lisää Fresubin 2 kcal DRINKiä keksipohjaisen juustokakun täytteeseen.
- ✓ Jaa pullollinen aamiaisen, välipalan ja lounaan välillä.
- ✓ Käytä pienempinä annoksina jokaisen aterian jälkeen. (esim. 100 ml) laita väillä jääkaappiin ja käytä loput 100 ml seuraavan aterian jälkeen.
- ✓ Nauttimalla lasillinen yhdistettynä johonkin päivän suosikkitoimintoon (esim. sanomalehden lukuhetkeen)

Ravintosisällöt on arvioitu elintarvikekoostumustietokannoista saatujen tietojen perusteella. Fresubin 2 kcal DRINKin kuumentaminen ja paistaminen voi vähentää tuotteen vitamiini- ja mineraalipitoisuutta.

Resepteissä ilmoitettujen raaka-aineiden osalta tulee tarkistaa niiden soveltuvuus mahdolliset allergiat huomioiden. Suosittelemme tarkistamaan Fresubin DRINK- tuotteen allergeenitiedot aina myös tuotteen pakkauksesta.



### Ainesosat

200 ml	Fresubin 2 kcal DRINK neutraalin makuinen
3-4 tl	kaakaojauhetta
2 rkl	kiehuvaa vettä

### Ravintosisältö/annos:

Energiaa	482 kcal
Proteiinia	21,8 g
Rasvaa	18,0 g
Hiilihydraatteja	56,4 g



### Valmistus

Lämmitä Fresubin 2 kcal DRINK neutraalin makuinen.

Sekoita Fresubin, kaakaojauhe ja kiehuva vesi keskenään.

Jos haluat tehdä kahviuoman, voit korvata 1 tl kaakaojauhetta 1/2 tl pikakahvia.



### Ainesosat

200 ml Fresubin 2 kcal DRINK  
neutraalin makuinen  
1 dl pikakaurahiutaleita

### Ravintosisältö/annos:

Energiaa 412 kcal  
Proteiinia 16,0 g  
Rasvaa 12,6 g  
Hiilihydraattia 57,3 g



### Valmistus

Lämmitä Fresubin 2 kcal DRINK neutraalin makuinen (älä anna kiehua).

Lisää joukkoon pikakaurahiutaleet, hauduta kunnes puuro on riittävän sakeaa.

Lisää  
halutessasi  
tuoreita marjoja.



# Lämmin kuppikeitto 1 annos



## Ainesosat

- 1 dl kiehuvaa vettä
- 1 pss valmista kuppikeittoa esim. suurustettu kanakeitto, myös muita makuja voi käyttää
- 1 dl lämmitettyä Fresubin 2 kcal DRINK neutraalin makuinen juomaa

## Ravintosisältö/annos:

- Energiaa 290 kcal
- Proteiinia 13 g
- Rasvaa 11,3 g
- Hiilihydraattia 33 g



## Valmistus

Kaada pussin sisältö kuppiin.

Lisää kiehuvaa vettä, sekoita hyvin ja anna tekeytyä hetken.

Lisää Fresubin 2 kcal DRINK.

Koristele  
tuoreilla yrtteillä  
ennen tarjoilua.



4



15 min

# Kermainen parsakaalikeitto



## Ainesosat

2 dl	Fresubin 2 kcal DRINK neutraalin makuinen
200 g	parsakaalia
0,75 dl	lihalientä
0,25 dl	kermaa
3 rkl	mantelilastuja tai -ruohetta Suolaa, pippuria

## Ravintosisältö/annos:

Energiaa 724 kcal  
Proteiinia 33 g  
Rasvaa 42 g  
Hiilihydraattia 50 g



## Valmistus

Huuhtele ja paloittele parsakaali. Höyrytä paloiteltu parsakaali pehmeäksi lihalielessä.

Soseuta höyrytetyt parsakaalit sauvasekoittimella ja lisää joukkoon kerma ja Fresubin 2 kcal DRINK.

Lisää mausteita ja suolaa maun mukaan.

Paahda mantelilastut (rouhe) kevyesti paistinpannalla ja ripottele annoksen päälle.

# Porkkanasosekeitto

Suolainen

Vaikeusaste ■■■□□

4

30 min



## Ainesosat

2 dl	Fresubin 2 kcal DRINK neutraalin makuinen
6	porkkanaa
500 ml	vettä
2 rkl	oliiviöljyä
1	pieni sipuli
	Suolaa, pippuria, persiljasilppua

## Ravintosisältö/annos:

Energiaa 222 kcal  
Proteiinia 7,2 g  
Rasvaa 9,3 g  
Hiilihydraattia 27,2 g



## Valmistus

Kuori ja pilko porkkanat. Kuullota porkkanat ja sipulit öljyssä muutaman minuutin ajan ja lisää mausteet. Lisää vesi ja keitä 20 minuuttia.

Lisää Fresubin 2 kcal DRINK neutraalin makuinen ja soseuta sauvasekoittimella.

Koristele halutessasi persiljalla.



## Ainesosat

- 120 ml Fresubin 2 kcal DRINK  
neutraalin makuinen
- 200 g jauhoisia perunoita
- 1 rkl voita
- Suolaa ja mausteita maun  
ja mieltymysten mukaan.

## Ravintosisältö/annos:

- Energiaa 412 kcal  
Proteiinia 16,0 g  
Rasvaa 12,6 g  
Hiilihydraattia 57,3 g



## Valmistus

Kuori perunat, keitä kypsäksi ja soseuta perunasurvimella. Lämmitä Fresubin 2 kcal DRINK neutraalin makuinen mikroaaltouunissa (älä anna kiehua) ja kaada soseutetun perunan joukkoon, lisää voinokare ja suola sekä muut mausteet, sekoita.

Voit valmistaa perunasoseen myös perunasosejauheesta tai pakaste muusiperunasta, korvaa tällöin osa nesteestä Fresubin 2 kcal DRINK neutraalilla, niin saat perunamuusista täyteläisempää.





## Ainesosat

n. 1 dl	vehnä jauhoja
1	kananmuna
1,25 dl	Fresubin 2 kcal Neutraalin makuinen
2 rkl	kivennäisvettä/ vissyä
1 rkl	rypsiöljyä
n. 1 dl	omenasosetta suolaa

## Ravintosisältö/annos:

Energiaa 885 kcal  
Proteiinia 29,5 g  
Rasvaa 30,2 g  
Hiilihydraattia 123,0 g



## Valmistus

Vatkaa kananmuna, lisää öljy ja kivennäisvesi, sekoita Fresubin 2 kcal DRINK seoksen joukkoon. Lisää jauhot ja vatkaa seos taikinaksi. Paista voissa tai margariinissa.

Annoksesta tulee 2 lettua. Nautitaan omenasoseen kanssa.