

# HELPOT JA RAVITSEVAT NUTRIDRINK COMPACT PROTEIN -RESEPTIT



## LÄMMIN KEITTO

### Ainekset

1 plo (125 ml) Nutridrink Compact Protein Neutraalinmakuista  
0,75 dl vettä

1 pussi haluttua pussikeittoa kuppiin, esim. kukkakaali-parsakaalikeittoa tai kermaista kanakeittoa  
suolaa, pippuria, tuoreita/pakastettuja yrttejä  
**Lisäksi:** ½ dl valmiskrutonkeja



### Valmistus

1. Lämmitä Nutridrink Compact Protein Neutraali ja vesi, sekoita joukkoon pussillinen valmiskeittoa.
2. Mausta suolalla ja pippurilla, viimeistele yrteillä.
3. Tarjoile suuressa kupissa krutonkien kanssa.

**Vinkki!** Valmista luksusversio keitosta ja lisää siihen katkarapuja, ravun pyrstöjä, savulohta, fetajuustoa, kinkkusuikeita tai raastettua parmesanjuustoa.

Ilman ruoan rikastamista Nutridrink Compact Proteinilla sama annos sisältää vain 148 kcal ja 4 g proteiinia.\*

448 kcal  
22 g prot.  
/annos\*

**Ravintosisältö** (1 pussikeitto 1 pullo Nutridrink Compact Protein Neutraalinmakuinen): • 448 kcal • 22 g proteiinia • 16 g rasvaa • 50 g hiilihydraatteja • 1 g ravintokuitua • 2 g suolaa \*



## MUNAKAS

### Ainekset

½ plo (n. 60 ml) Nutridrink Compact Protein Neutraalinmakuista  
2 munaa

1 rkl juustoraastetta  
Suolaa ja pippuria maun mukaan  
**Lisäksi:** 2 siivua salamia, 4 oliivia, tuoretta basilikkaa



### Valmistus

1. Riko munat syvään astiaan ja kaada joukkoon Nutridrink Compact Protein Neutraali. Vispaa joukkoon juustoraaste, suola ja pippuri.
2. Laita munakasseos 3 minuutiksi täydellä teholla mikroaaltouuniin (750 W).
3. Koristele salamilla, oliiveilla ja tuoreella basilikalla.

**Vinkki!** Mausta suolalla ja pippurilla tai muilla mausteilla. Vaihtele lisukkeita ( esim. kinkku, fetajuusto, savulohi tai avokado).

Ilman ruoan rikastamista Nutridrink Compact Proteinilla sama annos sisältää vain 280 kcal ja 24 g proteiinia.\*

430 kcal  
32 g prot.  
/annos\*

**Ravintosisältö** (1 annos, jossa 2 munan omeletti, juustoa, salamia, oliiveja sekä 1/2 pulloa Nutridrink Compact Protein Neutraalinmakuista): • 430 kcal • 32 g proteiinia • 28 g rasvaa • 15 g hiilihydraatteja • 0 g ravintokuitua • 1,4 g suolaa \*



## SMOOTHIE

### Ainekset

1 plo (125 ml) Nutridrink Compact Protein Neutraalinmakuista  
½ dl hedelmäjogurttia  
1 dl jäisiä mansikoita, mustikoita, vadelmia tai karhunvatukoita  
1 dl appelsiinimehua  
½ sitruunan tai yhden limen mehu  
Koristeeksi tuoreita mansikoita



### Valmistus

1. Sekoita Nutridrink Compact Protein Neutraali, jogurtti ja jäiset marjat.
2. Kaada sitrusmehu seokseen ja sekoita smoothie sauvasekoittimella.
3. Kaada smoothie korkeaan lasiin ja koristele tuoreilla mansikoilla.

**Vinkki!** Lisäkirpeyttä saat lisäämällä raastettua appelsiinien, limen tai sitruunan kuorta. Käytä mieluiten luomutuotteita tai pese sitruukset hyvin ennen raastamista. Jogurtin sijaan voit käyttää myös esim. jäätelöä.

Ilman ruoan rikastamista Nutridrink Compact Proteinilla sama annos sisältää vain 120 kcal ja 4 g proteiinia.\*

420 kcal  
22 g prot.  
/annos\*

**Ravintosisältö** (1 annos smoothieta, jossa 1 pullo Nutridrink Compact Protein Neutraalinmakuista): • 420 kcal • 21 g proteiinia • 13 g rasvaa • 50 g hiilihydraatteja • 0 g ravintokuitua • 0,2 g suolaa \*

# HELPOT JA RAVITSEVAT NUTRIDRINK COMPACT PROTEIN -RESEPTIT



## KAAKAO

### Ainekset

1 annospussi kaakaojauhetta  
1 plo Nutridrink Compact Protein Neutraalinmakuista  
0,75 dl vettä

### Valmistus:

1. Kuumenna vesi ja täydennysravintojuoma (älä keitä).
2. Sekoita joukkoon kaakao.



Ilman ruoan rikastamista Nutridrink Compact Proteinilla sama annos sisältää vain 131 kcal ja 3 g proteiinia.\*

431 kcal  
21 g prot.  
/annos\*

**Ravintosisältö** (1 annos kaakaoa sekä 1 pullo Nutridrink Compact Protein Neutraalinmakuista): • 431 kcal • 21 g proteiinia • 13 g rasvaa • 56,5 g hiilihydraatteja • 0,9 g ravintokuitua • 0,4 g suolaa \*



## RIISIPUURO

### Ainekset

250 g valmista riisipuuroa  
1 plo Nutridrink Compact Protein Neutraalinmakuista  
Sokeria, kanelia ja voita tai margariinia, marjoja

### Valmistus

1. Laita puuro syvälle lautaselle tai kulhoon. Sekoita joukkoon Nutridrink Compact Protein Neutraalinmakuista ja sekoita sileäksi.
2. Lämmitä mikroaaltouunissa täydellä teholla (750W) 3 min.
3. Nauti sokerin, kanelin, voin tai margariinin ja marjojen kanssa.



Ilman ruoan rikastamista Nutridrink Compact Proteinilla sama annos sisältää vain 322 kcal ja 9 g proteiinia.\*

622 kcal  
27 g prot.  
/annos\*

**Ravintosisältö** (1 annos riisipuuroa sekä 1 pullo Nutridrink Compact Protein Neutraalinmakuista, sokeria, kanelia ja voita): • 622 kcal • 27 g proteiinia • 24 g rasvaa • 75 g hiilihydraatteja • 0 g ravintokuitua • 1 g suolaa \*



## PERUNAMUUSI

### Ainekset

1 plo Nutridrink Compact Protein Neutraalinmakuista  
½ pussi (45 g) perunamuusijauhetta  
1,3 dl vettä  
½ rkl nestemäistä margariinia  
Ripaus suolaa

### Valmistus

1. Kuumenna vesi vedenkeittimellä. Lisää suola ja margariini. Sekoita.
2. Lisää Nutridrink Compact Protein Neutraalinmakuista ja muusijauhe. Sekoita ja anna seistä n. minuutti.



Ilman ruoan rikastamista Nutridrink Compact Proteinilla sama annos sisältää vain 217 kcal ja 3 g proteiinia.\*

517 kcal  
21 g prot.  
/annos\*

**Ravintosisältö** (1/2 pussia perunamuusia sekä 1 pullo Nutridrink Compact Protein Neutraalinmakuista): • 517 kcal • 21 g proteiinia • 16 g rasvaa • 70 g hiilihydraatteja • 2,5 g ravintokuitua • 0,4 g suolaa \*



300 kcal  
18 g prot.  
/pullo

Nutridrink Compact Protein -täydennysravintovalmiste sisältää runsaasti energiaa ja proteiinia sekä ravintoaineita. Yksi pullollinen vastaa seuraavaa ruokamäärää: sämpylä, margariinia, kaksi juustoviipaletta, iso lasi maitoa ja omena.

Täydentämällä ateriaa Nutridrink Compact Protein Neutraalinmakuisella saat lisää energiaa ja proteiinia ilman, että ruokamäärää pitää kasvattaa.