



Patiënteninformatie

Recepten zelfgemaakte bijvoeding





Inleiding

Fortimel compact proteïne is een voorbeeld van kant en klare bijvoeding die aanbevolen wordt bij gewichtsverlies of verhoogde eiwitbehoefte. Deze bijvoeding bevat 300 kcal en 18 gram eiwitten. Soms smaken deze producten een beetje chemisch en tevens is dit ook geen goedkoop product. Daarom zijn we op zoek gegaan naar hoe je zelf een gelijkaardig product kan bereiden. In deze brochure vind je enkele recepten.

Om aan voldoende eiwitten te komen, maken we gebruik van een eiwitpoeder, Protifar (firma Nutricia). Dit is te verkrijgen bij de apotheek (+/-12 euro).

Zelfgemaakte drinkvoeding

Ingrediënten

- 125ml volle melk, volle chocolademelk of aardbeidrink
- 50 ml volle room
- 1 lp bloedsuiker
- 6 maatschepjes Protifar (15g)

Bereiding

- Meng het Protifar-poeder en de bloedsuiker in een kleine hoeveelheid melk.
- Verwarm de overige melk met de room.
- Poedermengsel toevoegen en roeren tot alles goed opgelost is (niet laten koken).
- Voeg naar smaak oploskoffie, cacao, vanille of koffie-extract toe. Laten afkoelen (in koelkast).
- Schudden voor gebruik.

Dikke milkshake

Ingrediënten

- 125 g platte kaas
- 1 bol roomijs
- 25 g banaan, enkele aardbeien of fruit op sap
- 3,5 maatschepjes Protifar (9 g)

Bereiding

- Laat een lepel roomijs smelten en los de Protifar hierin op.
- Overige ingrediënten toevoegen en mixen.
- Voeg naar smaak banaan, aardbei of fruit op sap toe. Koel serveren.

Dunne milkshake

Ingrediënten

- 150 g vanilleroomijs
- 50 ml volle melk
- 5 maatschepjes Protifar (12,5g)
- Aardbeien- of chocoladesaus

Bereiding

- Laat een lepel roomijs smelten en los de Protifar hierin op.
- Overige ingrediënten toevoegen en mixen.
- Voeg naar smaak aardbeiensaus of chocoladesaus toe.
- Koel serveren.

Fruityoghurt

Ingrediënten

- 150 g volle fruit yoghurt
- 50 g roomijs (= 1 bol)
- 5 maatschepjes Protifar (12,5g)

Bereiding

- Laat een lepel roomijs smelten en los de Protifar hierin op.
- Overige ingrediënten toevoegen en mixen.
- Koel serveren.
- Binnen de 12u consumeren.

Tot slot

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen of opmerkingen, dan kunt u terecht bij uw diëtist op het nummer 014 40 69 84.

Wie contacteren bij vragen of problemen?

Diëtisten Oncologie
campus Sint-Elisabeth
Rubenstraat 166
2300 Turnhout
014 40 69 84

AZ Turnhout vzw
www.azturnhout.be
info@azturnhout.be
014 40 60 11



Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout



Campus Sint-Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout