

RECEPTÁŘ

resource®

resource®
ULTRA
HIGH PROTEIN

Clinutren®
Má RE-NUTRITION ACTIVE



Potraviny pro zvláštní výživu - potraviny pro zvláštní lékařské účely. Užívají se výhradně na doporučení a pod dohledem lékaře. Tento materiál je určen pro pacienty, kterým byl odborníkem ve zdravotnictví doporučen tento výrobek. Více informací naleznete na: www.nestlehealthscience.cz

Nestlé
HealthScience

**„Nechte se inspirovat jednoduchými
recepty. Objevujte nové chutě a nebojte se
experimentovat.**

**Přeji Vám odvahu, hodně dalších výtvorů
a potěšení z jídla i nápojů.“**



Autorka receptáře:

Mgr. Lucie Růžičková
Vedoucí nutriční terapeutka VFN v Praze

Předmluva



Správná výživa a dostatečná pohybová aktivita jsou důležitou součástí prevence a léčby většiny onemocnění. V případě, že běžná strava plně nepokrývá potřebu energie a živin, nebo vám nechutná, lékař nebo nutriční terapeut doporučuje tzv. sipping, medicínské výživové doplňky. Ty jsou dostupné ve formě nápojů, polévek nebo dezertů a pomáhají doplnit potřebné živiny přirozenou cestou ústy. Nutriční doplňky mohou, ale nemusí, každému vyhovovat, a proto je třeba vše nejprve ochutnat a vyzkoušet. Výživu a fyzickou aktivitu jsme schopni sami aktivně ovlivnit a společně se zdravotnickými léčebnými metodami podstatně určit výsledek léčení.

Tato publikace je věnována především aktivním pacientům nebo jejich blízkým, ale i případným dalším zájemcům o využití výživových doplňků ve formě sippingu. Informace obsažené v publikaci jsou podloženy zkušenostmi z klinické praxe a výzkumu a obsahují konkrétní recepty na zlepšení stravy pomocí různých přísad a kulinářských úprav. Zdůrazňuji, že by neměly nahrazovat individuální péči nebo odbornou radu ošetřujícího lékaře a zejména péči nutričního terapeuta nebo fyzioterapeuta. Nutriční terapeut je kvalifikovaný zdravotník, který vám pomůže zavést individuální dietní opatření tak, abyste měli dostatek kvalitních živin a zároveň potěšení z jídla.

Doc. MUDr. František Novák, Ph.D.



Dbáme na to, aby Vám bylo s našimi recepty lépe:

- S našimi pokrmy a nápoji významně **zvýšíte celkové množství energie a bílkovin**.
- Recepty jsou **jednoduché**.
- Příprava Vám **nezabere mnoho času**.
- Suroviny jsou **cenově dostupné**.

S receptářem se Vám bude dobře pracovat, a to z mnoha důvodů:

- chuť jídel a nápojů je **příjemná**, bez složitých kombinací surovin;
- jedna porce se připravuje v množství, které lze **najednou zkonsumovat**;
- nabízíme varianty receptů, které je možné připravit i **při problémech s polykáním, popř. žvýkáním. Fotky u těchto receptů jsou pouze ilustrativní, před konzumací je nutné odstranit všechny pevné části, které slouží pouze pro vylepšení chuti nebo vzhledu pokrmu**;
- pokud Vám více vyhovuje sipping v **krémové podobě** a zrovna ho nemáte, poradíme Vám, jak si ho jednoduše připravit z tekutého přípravku;
- jestli se Vám bude zdát, že je pokrm nebo nápoj příliš řídký, lze ho zahustit **speciálním zahušťovadlem Resource® Thicken Up Clear**, které nezmění chuť ani barvu pokrmu nebo nápoje;
- pokud potřebujete v jídelníčku navýšit příjem bílkovin, poradte se s ošetřujícím lékařem nebo nutričním terapeutem o možnosti přidávání **bílkovinného přípravku Resource® Instant Protein** do pokrmů a nápojů;
- recepty můžete podle našich rad **obměňovat**;
- jestliže máte jinou příchutí přípravku než je v receptu, **zaměňte ji dle návodu nebo chuti**;
- pro zjednodušení jsme pro Vás připravili základní **nákupní seznam**, abyste mohli recepty připravovat dle momentální chuti.

Jak si zpestřit jídelníček?

Sipping je nutriční doplněk stravy v tekuté nebo krémové konzistenci, který dodává energii a všechny základní živiny včetně vitamínů, minerálů a stopových prvků.

Sipping je doporučován všem, kteří nemají dostatečný přísun stravy nebo mají sníženou hmotnost a nedaří se jim běžnou stravou zajistit dostatek energie a živin. Důvodem může být náhlé nebo dlouhodobé onemocnění, při němž se objeví snížená chuť k jídlu nebo další problémy, které znemožní dostatečně přijímat běžnou stravu. Lékař nebo nutriční terapeut zhodnotí, zda je doplnění energie a živin formou sippingu pro vás

vhodné a doporučí množství a druh, který byste měli denně konzumovat. Většinou jde o dlouhodobou záležitost. I přesto, že je v nabídce mnoho variant příchutí, nabízíme vám několik nápadů, jak se sippingem pracovat a jak z něj udělat chutnou a energeticky bohatou svačinu.

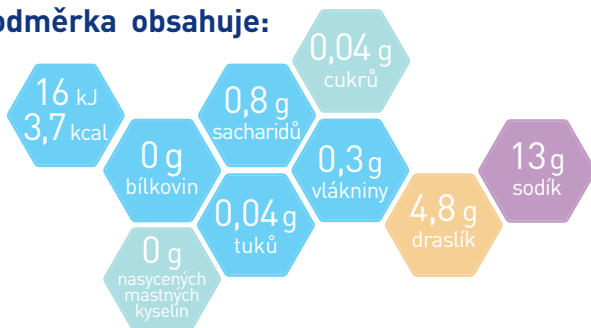
Doplnění výživy při poruchách polykání

Při ztíženém polykání, žvýkání nebo pro zpestření popíjení sippingu lze využít výrobky, které jsou v krémové podobě. Při obtížném polykání si nejprve vyzkoušejte, která konzistence vám bude nejlépe vyhovovat. Sipping na popíjení v menším balení (125 ml) obsahuje stejné množství energie a živin jako ve standardním balení (200 ml), pouze je o něco hustší. Pro další zahuštění je možné použít zahušťovadlo **Resource® ThickenUp Clear**, které je uvedeno v receptech při poruchách polykání. **Resource® ThickenUp Clear** se využívá k zahuštění nápojů, sippingu nebo řídkých pokrmů bez hrudek a kousků. **Vhodnou konzistenci konzultujte se svým ošetřujícím lékařem, popř. nutričním terapeutem!**

Resource ThickenUP Clear je instantní prášek určený k zahuštění nápojů i potravin. Pokrm nemění chuť ani barvu, netvoří hrudky a rychle se zahušťuje.

1 odměrka = 1,2 g

1 odměrka obsahuje:



Složení:

Maltodextrin (kukuřičný a bramborový škrob), xanthanová guma, chlorid draselný. Může obsahovat stopy mléka.

Dávkování a způsob použití:

1. Nejprve přidejte do tekutiny, sippingu nebo řídkého pokrmu bez hrudek menší množství přípravku a rozmíchejte vidličkou nebo šlehačím metlou.
2. Prášek přidávejte po malých odměrkách, dokud nedosáhnete požadované hustoty.
3. Zahuštěním lze docílit pouze krémové konzistence!



ThickenUP
clear

Jak se sipping a pokrmy i nápoje ze sippingu konzumují?

- Konzumujte je vždy mezi jídly nebo je zařadte na 2. večeři.
- Nekonzumujte je před hlavním jídlem (snídaně, oběd, večeře).
- Nápoje nepijte najednou, popíjejte je v menších dávkách přibližně během 20-30 min.
- Ochucujte teplé i studené pokrmy a nápoje, aby se zvýraznila jejich chuť, např. oregano, tymián, bazalka, hřebíček, skořice, sůl, pepř.

Základní nákupní seznam pro přípravu receptů:

- | | |
|---|--|
| ☒ různé druhy mraženého ovoce, např. maliny a ostružiny | ☒ smetana ke šlehání nebo šlehačka ve spreji |
| ☒ kompot meruňkový a broskvový | ☒ káva, čaj |
| ☒ čerstvé ovoce | ☒ rumová trest nebo lihovina, např. rum |
| ☒ citrón nebo limetka | ☒ mletá a celá skořice, hřebíček |
| ☒ čokoláda hořká, mléčná nebo bílá | ☒ máta nebo meduňka |

Užitečné rady pro přípravu receptů:

- Pokud v receptu používáte rumovou nebo jinou trest (aroma), dávkujte ji dle návodu na obalu.
- Šlehačka ušlehaná ze smetany je z nutričního hlediska vhodnější, šlehačka ve spreji šetří více váš čas.
- K přípravě mixovaných nápojů vám bude stačit tyčový mixér nebo šlehací metla
- Receptury můžete měnit dle vlastní fantazie.
- Dbejte na konečnou úpravu pokrmů i nápojů, zvýšíte si tím chuť na jídlo.
- Poradte se s ošetřujícím lékařem, zda můžete k přípravě receptů používat i alkohol.
- Dětem se při přípravě pokrmů a nápojů alkohol nepodává.



Recepty



Dýňová polévka



Ingredience

- 1 ks Resource® 2.0 + fibre neutral
- 150 g dýně
- 5 ml olivového oleje
- 5 g sůl
- pepř
- čerstvý zázvor
- 20 g sýr parmezán
- 10 ks dýňových semen



Příprava

Z dýně odstraníme semena a nakrájíme na menší kousky, které uvaříme se solí. Uvařené scedíme a rozmačkáme nebo rozmixujeme najemno s malým množstvím vývaru. Resource® ohřejeme (nesmí vařit), smícháme s dýní a olejem, vložíme dýňová semena a ochutíme solí, pepřem a šťávou ze strouhaného zázvoru. Na talíři polévku posypeme parmezánem.



Možnost obměn

- místo dýně použijte mrkev;
- polévku lze ochutit tymiánem, oreganem nebo špetkou chilli;

Průměrný příjem na 1 porci:



573
kcal

2406
kJ



28 g
bílkovin



29 g
tuků



52 g
sacharidů



Resource® 2.0 + fibre neutral

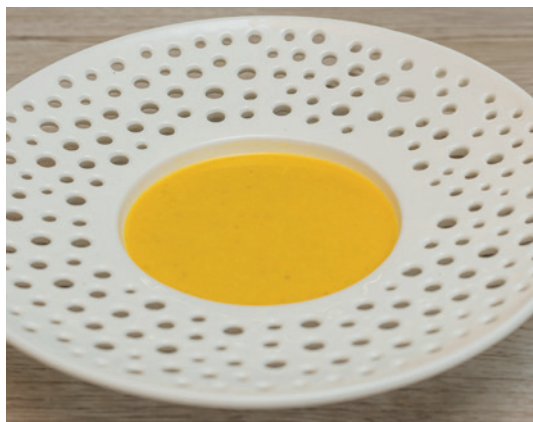
**resource®
2.0+fibre**



Příprava + vaření
30 min

Polévka

Dýňová polévka při poruchách polykání



Ingredience

- 1 ks Resource® 2.0 + fibre neutral
- 150 g dýně
- 5 ml olivového oleje
- sůl
- 20 g taveného sýra
- čerstvý zázvor



Příprava

Z dýně odstraníme semena a nakrájíme na menší kousky, které uvaříme se solí. Uvařené scedíme, ještě za tepla rozmícháme tavený sýr a rozmixujeme nejmenno s malým množstvím vývaru. Resource® ohřejeme (nesmí vařit), smícháme se směsí a olejem, případně ochutíme solí a šťávou ze strouhaného zázvoru. Pokud je potřeba, polévku dle potřeby zahustíme zahušťovadlem Resource® ThickenUP Clear dle návodu na straně 5.

- olivový olej lze zaměnit za máslo nebo přidat lžici zakysané smetany;
- polévku posypejte zelenou petrželí (ne při poruchách polykání!);
- pokud preferujete sladké pokrmy, můžete použít recept na Dukátové buchtíčky s vanilkovým krémem

Průměrný příjem na 1 porci:
(bez zahušťovadla)

538
kcal

2250
kJ

25 g
bílkovin

28 g
tuků

50 g
sacharidů



Polévka květákový krém



Ingredience

- 1/2 ks Resource® 2.0 + fibre neutral
- 150 g květáku
- 30 g cibule
- 10 g másla nebo řepkového oleje
- 150 ml zeleninového nebo kuřecího vývaru
- sůl
- pepř
- špetka muškátového oříšku
- zelená petrželka



Příprava

Na másle nebo na oleji krátce opečeme najemno nakrájenou cibuli, přidáme květák rozebraný na malé růžičky a krátce orestujeme. Přilijeme vývar a osolíme. Vaříme pod pokličkou 10-15 minut. Směs rozmixujeme dohladka, přidáme Resource® a krém přehřejeme (nesmí vařit). Polévku ochutíme pepřem, muškátovým oříškem a zelenou petrželkou.



Možnost obměn

- Několik malých růžiček květáku lze před mixováním odebrat a vložit do hotové polévky.
- Květák můžeme zaměnit za brokolici.
- Pro výraznější chuť je možné polévku dochutit nastrohaným sýrem, který do polévky vložíme před podáváním.
- Jinou chuť získáme přidáním malého množství drceného česneku a tymiánu.

Průměrný příjem na 1 porci:



326
kcal

1369
kJ



14,6 g
bílkovin



17,7 g
tuků



30,62 g
sacharidů



Resource® 2.0 + fibre neutral

resource®
2.0+fibre



Příprava + vaření
10 min

Omáčka

Sýrová omáčka na těstoviny



Ingredience

1 ks Resource® 2.0 + fibre neutral
30 g sýru parmezán
5 g másla
pepř



Příprava

Resource® prohřejeme (nesmí vařit), přidáme nastrouhaný parmezán a máslo. Směs mícháme, aby byla hladká a ochutíme mletým pepřem.

- Do omáčky přidáme předem podušené lesní houby nebo žampiony.
- Chuť omáčky změníme přidáním tymiánu a malého množství nastrouhané citrónové kůry (z chemicky neošetřeného citrónu).

Průměrný příjem na 1 porci:





Příprava
i s pečením
30 min

resource®
ULTRA
HIGH PROTEIN



Pečené jablko s ořechy



Ingredience

- 1 ks Resource® ULTRA + lískový oříšek 125 ml
- 1 ks jablka
- 20 g másla
- 3 půlky nasekaných vlašských ořechů
- 5 ks rozinek
- 10 ml rumu nebo rumová trest' mletá skořice
- citrónová šťáva



Příprava

Z celého jablka odstraníme jádřinec pomocí trubičky na kremrole nebo nožem a vložíme do pekáčku na pečící papír. Na jablko položíme plátky nakrájeného másla, posypeme skořicí a pečeme v předem vyhřáté troubě na 180 °C. Mezitím si zlehka ohřejeme Resource® ULTRA + lískový oříšek (nesmí vařit!). Do Resource® přidáme rum nebo rumovou trest'. Když je jablko měkké a slupka lehce popraská, naservírujeme jej na talíř, zalijeme nahřátým Resource®, pokapeme citrónovou šťávou a posypeme ořechy a rozinkami.



Možnost obměn

- Resource® ULTRA + lískový oříšek 125 ml můžete zaměnit za Resource® ULTRA + vanilka 125 ml nebo Resource® ULTRA + káva 125 ml;
- místo jablka použijte hrušku;

Průměrný příjem na 1 porci:





Resource® ULTRA + liskový oříšek

resource®
ULTRA
HIGH PROTEIN



Příprava
i s pečením
30 min

Dezert

Pečené jablko s ořechy při poruchách polykání



Ingredience

- 1 ks Resource® ULTRA + liskový oříšek 125 ml
- 1 ks jablka
- 20 g másla
- 5 ks rozinek
- 10 ml rumu nebo rumová trest'
citrónová šťáva
celá skořice
zahušťovadlo Resource®
ThickenUP Clear



Příprava

Z jablka odstraníme jádřinec, oloupeme slupku a nakrájíme na malé kostky. Vložíme je do pekáčku na pečící papír, poklademe hoblinami másla, přidáme celou skořici a pečeme v předem vyhřáté troubě na 180 °C. Když je jablko měkké, vyndáme skořici a rozmixujeme zcela dohladka s Resource® ULTRA + liskový oříšek. Dochutíme rumem nebo rumovou trestí a citrónovou šťávou. Pro dosažení požadované konzistence směs zahustíme zahušťovadlem Resource® ThickenUP Clear dle návodu na straně 5.

- vlašské ořechy zaměňte za plátky loupáných mandlí;
- rozinky můžete vynechat nebo použít jiné sušené ovoce, např. sušené meruňky nebo brusinky;

Průměrný příjem na 1 porci:





Příprava
15 min

resource®
ULTRA
HIGH PROTEIN



Dukátové buchtičky s vanilkovým krémem



Ingredience

- 50 g dukátové buchtičky (kupované)
- 1 ks Resource® ULTRA + vanilka 125 ml
- 10 ml rumu nebo rumová třešť
vanilkový lusk



Příprava

Dukátové buchtičky ohřejeme na páře a zalijeme lehce nahřátým Resource® smíchaným s dřením z vanilkového lusu, rumem nebo rumovou trestí (nesmí vařit). Pokud je omáčka řídká, lze ji zahustit přidáním zahušťovadla Resource® ThickenUP Clear dle návodu na straně 5.



Možnost obměn

- Resource® ULTRA + vanilka 125 ml lze zaměnit za Clinutren® Renutryl Booster, Resource® 2.0 + fibre vanilka, Resource® Protein vanilka;
- vanilkový krém na dukátové buchtičky lze ochutit i mletou skořicí a muškátovým oříškem;
- vanilkový krém můžete připravit bez rumu i rumové trestí;

Průměrný příjem na 1 porci:



391
kcal

1635
kJ



21,25g
bílkovin



17,75g
tuků



31,5g
sacharidů





Resource® ULTRA + jahoda

resource®
ULTRA
HIGH PROTEIN



Příprava
10 min

Dezert

Jahodový pohár s vanilkovým krémem při poruchách polykání



Ingredience

- 1 ks Resource® ULTRA + jahoda 125 ml
- 100 g jahodového pyré (bez zrníček)
- 10 ml rumu nebo rumová třešť
- zahušťovadlo Resource® ThickenUP® Clear
- meduňka na ozdobu



Příprava

Jahodové pyré vložíme do vyšší sklenice. Na něj navrstvíme Resource® ochucený rumem nebo rumovou třešť, který zahustíme zahušťovadlem Resource® ThickenUP Clear do hustoty krému dle návodu na straně 5. Pohár zdobíme lístky meduňky.

- místo jahodového pyré použijte jiné ovocné pyré (bez zrníček);
- pokud si chcete připravit jahodový pohár a nemáte problémy s polykáním, můžete místo pyré použít rozmačkané jahody s cukrem;
- lístky meduňky můžete zaměnit za květy sedmikrásky
- pokud preferujete slané pokrmy, můžete použít recept na Dýňovou polévku

Průměrný příjem na 1 porci:





**Příprava
i s tuhnutím v lednici
2 hod a 30 min**

resource®
ULTRA
HIGH PROTEIN



Oříšková panna cotta s ostružinami



Ingredience

- 1 ks Resource® ULTRA + lískový oříšek 125 ml
- 2 plátky želatiny
- 80 g čerstvých ostružin
- 5 g cukru moučka



Příprava

Plátky želatiny namočíme na 10 minut do 4 lžic studené vody. Dbáme na to, aby plátky byly od sebe oddělené. Mezitím si zlehka zahřejeme Resource® (nesmí vařit!). Želatinu vyndáme z vody a metličkou vmícháme do Resource® až do jejího rozpuštění. Krém vlijeme do misky nebo silikonové formy, kterou přes tím vypláchneme studenou vodou. Dezert necháme v lednici 2 hodiny ztuhnout, popř. vložíme na chvíli do mrazáku a poté vyklopíme na talířek. Několik ostružin necháme na zdobení. Zbylé ostružiny rozmixujeme s cukrem a zrníčka propasírujeme přes síto. Panna cotta polijeme ostružinovým přelivem a ozdobíme několika celými plody.



Možnost obměn

- místo Resource® ULTRA + lískový oříšek lze použít jiné typy příchutí sippingu;
- ostružiny je možné nahradit mraženými nebo jiným ovocem, mražené ovoce je třeba

Průměrný příjem na 1 porci:





Resource® ULTRA + lískový oříšek

resource®
ULTRA
HIGH PROTEIN



Příprava
30 min

Dezert

Oříšková panna cotta s ostružinovým přelivem při poruchách polykání



Ingredience

- 1 ks Resource® ULTRA + lískový oříšek 125 ml
- 2 plátky želatiny
- 80 g čerstvých ostružin
- 5 g cukru moučka



Příprava

Resource® zahustíme zahušťovadlem Resource® ThickenUp Clear dle návodu na straně 5 do požadované hustoty. Ostružiny podlijeme malým množstvím vody a v malém hrnci zahříváme 5 min. Přidáme cukr. Ostružiny i se šťávou propasírujeme přes jemné sítko, popř. přes plátýnko, abychom odstranili všechny kousky. Ostružinovou šťávu osladíme, zahustíme zahušťovadlem Resource® ThickenUp Clear dle návodu na straně 5. Oříškovou pannu cotta vložíme do misky a přelijeme ostružinovým krémem.

před použitím rozmrazit;

- pokud je ovocný rozvar příliš sladký, ochuťte ho limetkou nebo citrónem;
- místo cukru použijte med

Průměrný příjem na 1 porci:





Příprava

20 min

+ 2 hodiny odležet

resource®
2.0+fibre



Chia meruňkový dezert



Ingredience

- 1 ks Resource® 2.0 + fibre meruňka
- 3 lžíce chia semínek
- meruňky z meruňkového kompotu
- lístky meduňky na ozdobu



Příprava

Do meruňkového Resource® vmícháme 3 lžíce chia semínek a necháme alespoň jednu hodinu odpočinout. Ze začátku je v Resource® několikrát promícháme. Chia semínka nasáknou tekutinu ještě lépe, pokud je necháme namočené přes noc. Meruňky nakrájíme na kostičky. Do poháru střídavě vkládáme vrstvu chia dezertu a část meruněk. Poslední vrstvu tvoří meruňky, které ozdobíme meduňkovými listy.



Možnost obměn

- v receptu Chia meruňkový dezert lze zaměnit Resource® 2.0 + fibre meruňka za Resource® ULTRA jahoda 125 ml, Clinutren Renutryl Booster jahoda nebo Resource® Protein jahoda, místo meruněk se v tomto případě používají jahody z jahodového kompotu;
- pokud chcete docílit pikantnější chuti, přidejte do dezertu několik kapek limetky nebo citrónu;

Průměrný příjem na 1 porci:



586
kcal

2456
kJ



23 g
bílkovin



24 g
tuků



68 g
sacharidů



Resource® 2.0 + fibre meruňka

resource®
2.0+fibre



Příprava
20 min

Dezert

Meruňkový dezert při poruchách polykání



Ingredience

- 1 ks Resource® 2.0 + fibre meruňka
3-4 půlky meruněk z meruňkového
kompotu (bez slupky)
zahušťovadlo Resource®
TickenUP Clear
lístky meduňky na ozdobu



Příprava

Meruňky rozmixujeme do hladka s meruňkovým Resource® a zahustíme zahušťovadlem Resource® ThickenUp Clear dle návodu na straně 5 do požadované hustoty. Dezert zdobíme lístky meduňky.

- kompotované meruňky můžete zaměnit za čerstvé (při poruchách polykání oloupejte slupku);
- chia semínka mohou navodit snížení únavy, proto dezert nekonzumujte večer;
- chia semínka obsahují větší množství vlákniny, proto můžete použít pouze poloviční množství chia semínek a dle potřeby dezert zahustit zahušťovadlem Resource® ThickenUp Clear dle návodu na straně 5
- v případě, že nemáte chia semínka, lze dezert zahustit zahušťovadlem Resource® ThickenUp Clear dle návodu na straně 5

Průměrný příjem na 1 porci:
(bez zahušťovadla)

439
kcal

1845
kJ

18 g
bílkovin

17 g
tuků

52 g
sacharidů



Příprava
20 min

resource®
dessert 2.0



Kakaový krém s horkými malinami



Ingredience

1 ks Resource® Dessert 2.0 kakao
40 g mražených malin
5g cukru moučka
20 g hořké čokolády



Příprava

Resource® Dessert 2.0 kakao vyklopíme do skleněné misky. Mražené maliny při rozmrazování pustí šťávu, případně je podlijeme malým množstvím vody a v malém hrnci zahříváme s cukrem 5 min. Kakaovým krémem přelijeme horké maliny a posypeme hoblinami hořké čokolády.



Možnost obměn

- Resource® Dessert 2.0 kakao lze zaměnit za jinou příchuť: karamel, vanilka, broskev;
- pokud nemáte Resource® Dessert 2.0 kakao použijte sipping tekutý (čokoláda, karamel nebo káva), který zahustíte zahušťovadlem Resource® ThickenUP Clear na hustotu krému dle návodu na straně 5;

Průměrný příjem na 1 porci:





Resource® Dessert 2.0 kakao

resource®
dessert 2.0



Příprava
20 min

Dezert

Kakaový krém s meruňkovým pyré při poruchách polykání



Ingredience

- 1 ks Resource® Dessert 2.0 kakao
- 30-40 g meruňkové marmelády (bez kousků)
- 20 g hořké čokolády



Příprava

Meruňkovou marmeládu zahřejeme v malém kastrůlku. Ve vodní lázni rozehřejeme hořkou čokoládu. Resource® Dessert 2.0 kakao vyklopíme do skleněné misky, přelijeme meruňkovou marmeládou a hořkou čokoládou.

- hořkou čokoládu zaměňte za mléčnou nebo bílou;
- pokud máte maliny čerstvé, nemusíte používat mražené;
- místo mražených malin použijte jiné mražené nebo čerstvé ovoce;
- za meruňkovou marmeládu dejte jahodovou (bez zrníček)

Průměrný příjem na 1 porci:
(bez zahušťovadla)



435
kcal

1825
kJ



14 g
bílkovin



17 g
tuků



54 g
sacharidů





Příprava
10 min

resource®
ULTRA
HIGH PROTEIN



Ledové cappuccino se šlehačkou a pomerančovou kůrou



Ingredience

- 1 ks Resource® ULTRA + káva 125 ml
- 2 kostky ledu
- 25 ml instantní kávy
- 25 ml šlehačka
- mletá skořice
- kůra z BIO pomeranče na zdobení



Příprava

Kávu smícháme s kávovým Resource®. Směs nalijeme do vysoké sklenice a vložíme ledové kostky. Na cappuccino nastříkáme šlehačku, posypeme skořicí a jemně nastrouhanou kůrou z pomeranče.



Možnost obměn

- Resource® ULTRA + káva 125 ml lze zaměnit za Resource® 2.0 + fibre káva;
- pro zvýraznění chuti je možné do cappuccina přidat 20 ml kávového nebo mandlového likéru;

Průměrný příjem na 1 porci:



367
kcal

1527
kJ



20,95g
bílkovin



22,15g
tuků



21,06g
sacharidů





Resource® ULTRA + káva

resource®
ULTRA
HIGH PROTEIN



Příprava
10 min

Nápoj

Ledové cappuccino při poruchách polykání



Ingredience

- 1 ks Resource® ULTRA + káva 125 ml
- 25 ml vychlazené instantní kávy
- 25 ml šlehačka



Příprava

Kávu smícháme s kávovým Resource®. Cappuccino zahustíme zahušťovadlem Resource® TickenUP Clear pro získání požadované konzistence dle návodu na straně 5. Zdobíme šlehačkou a lístky meduňky.

- šlehačku vyšlehejte ze smetany ke šlehání, popř. použijte šlehačku ve spreji, která vám může při přípravě ušetřit čas;
- místo instantní kávy použijte kávu z kávovaru nebo překapávanou;
- kostky ledu můžete vynechat nebo zaměnit za zmrzlinu

Průměrný příjem na 1 porci:





Příprava
5 min

resource®
2.0+fibre



Rajčatový nápoj



Ingredience

1 ks Resource® 2.0 + fibre neutral
100 ml 100 ml rajčatová dřeň
sůl
pepř
bazalka



Příprava

Všechny ingredience rozmixujeme a nalijeme do sklenice. Ozdobíme lístky bazalky.



Možnost obměn

- místo rajčatové dřeně lze použít 3 rozmixovaná rajčata bez slupky, při poruchách polykání je přecedíme přes jemné síto;

Průměrný příjem na 1 porci:



435
kcal

1827
kJ



19 g
bílkovin



17 g
tuků



50 g
sacharidů





Resource® 2.0 + fibre neutral

resource®
2.0+fibre



Příprava
5 min

Nápoj

Rajčatový nápoj při poruchách polykání



Ingredience

1 ks Resource® 2.0 + fibre neutral
100 ml 100 ml rajčatová dřev
sůl
pepř
zahušřovadlo Resource®
ThickenUP Clear



Příprava

Vřechny ingredience rozmixujeme
a zahustíme zahušřovadlem
Resource® ThickenUP Clear dle
návodu na straně 5 do požadované
hustoty. Koktejl vložíme do
sklenice.

- pokud vše rozmixujete s 20 listy baby špenátu, získáte ještě intenzivnější chuť;
- pro zvýšení pikantnosti nápoje můžete přidat pár kapek worchesteru;
- rajčata a výrobky z nich jsou nositeli tzv. páte chutě UMAMI (lahodná), která podporuje chuťové pohárky, tedy i chuť k jídlu.

Průměrný příjem na 1 porci:
(bez zahušřovadla)

435
kcal

1827
kJ

19 g
bílkovin

17 g
tuků

50 g
sacharidů



Příprava
10 min

Clinutren
RENUTRYL BOOSTER



Kokosový koktejl s ananasem



Ingredience

- 1 ks Clinutren® Renutryl booster vanilka
- 25 ml kokosového nápoje
- 40 g kompotovaného nebo dobře vyzrálého čerstvého ananasu
- 10 ml bílého rumu nebo rumová trest plátek čerstvého nebo kompotovaného ananasu na ozdobu



Příprava

Všechny ingredience rozmixujeme do hladka. Koktejl nalijeme do vysoké sklenice a ozdobíme plátkem ananasu.



Možnost obměn

- Clinutren® Renutryl booster vanilka můžeme zaměnit za Resource® ULTRA vanilka 125 ml, Resource® 2.0 + fibre vanilka, Resource® Protein vanilka;
- koktejl můžete připravit i bez bílého rumu i rumové tresti;

Průměrný příjem na 1 porci:





Clinutren® Renutryl Booster vanilka

Clinutren
RENUTRYL BOOSTER



Příprava
10 min

Nápoj

Kokosový koktejl s ananasem při poruchách polykání



Ingredience

- 1 ks Clinutren® Renutryl booster vanilka
- 25 ml kokosového nápoje
- 25 ml 100 % ananasového džusu
- 10 ml bílého rumu nebo rumová tresť
- zahušťovadlo Resource® ThickenUP Clear



Příprava

Všechny ingredience promícháme a zahustíme zahušťovadlem Resource® ThickenUP Clear dle návodu na straně 5 do požadované hustoty.

- místo kokosového nápoje můžete použít i sušený kokosový nápoj;
- kompotovaný nebo čerstvý ananas lze v koktejlu zaměnit za 100 % ananasový džus;
- koktejl lze ozdobit i plátkem limetky

Průměrný příjem na 1 porci:
(bez zahušťovadla)



674
kcal

2827
kJ



30 g
bílkovin



29 g
tuků



76 g
sacharidů





Příprava
10 min

resource
protein



Čokoládový koktejl s banánem



Ingredience

- 1 ks Resource® Protein čokoláda
- 1 ks banánu
- 40 ml husté kysané smetany
- limetka



Příprava

Z banánu odkrojíme dva plátky na ozdobu a zbytek rozmixujeme s čokoládovým Resource® a kysanou smetanou. Dochutíme několika kapkami limetky. Vlijeme do sklenice a ozdobíme plátky banánu.



Možnost obměn

- Resource® Protein čokoláda lze zaměnit za Resource® 2.0 + fibre čokoláda;
- místo limetky použijte citrón;
- pokud si předem zmrazíte banán a poté ho rozmixujete s čokoládovým Resource®, vznikne

Průměrný příjem na 1 porci:



420
kcal

1763
kJ



21 g
bílkovin



14 g
tuků



78 g
sacharidů





Čokoládový koktejl s banánem při poruchách polykání



Ingredience

- 1 ks Resource® Protein čokoláda
- 1 ks banánu
- 40 ml husté kysané smetany
- limetka



Příprava

Banán rozmixujeme s čokoládovým Resource® a kysanou smetanou. Dochutíme pár kapkami limetky a zahustíme zahušťovadlem Resource® ThickenUP Clear do požadované hustoty. Koktejl vložíme do sklenice nebo misky.

čokoládová ledová tříšť;

- k banánu můžete přidat několik jahod nebo můžete jahody rozmixovat a koktejl jimi polít (u poruch s polykáním mohou zrníčka způsobit problémy!);
- místo banánu použijte mango;
- kysanou smetanou lze zaměnit za sýr Ricotta;
- pro pikantnější chuť lze koktejl dochutit špetkou chilli

Průměrný příjem na 1 porci:
(bez zahušťovadla)

420
kcal

1763
kJ

21 g
bílkovin

14 g
tuků

78 g
sacharidů



Příprava
15 min

resource®
2.0+fibre



Barevné smoothie



Ingredience

1 ks Resource® 2.0 + fibre lesní plody
30-40 listů čerstvého špenátu
různé druhy čerstvého nebo
mraženého ovoce cca 5-10
kousků



Příprava

Resource® rozmixujeme s listy čerstvého špenátu do hladka. Vlijeme do sklenice, do níž vložíme několik kousků ovoce, např. jahody, borůvky, maliny, mango, ostružiny. Čím více druhů ovoce použijeme, tím bude smoothie barevnější.



Možnost obměn

- Resource® 2.0 + fibre lesní plody lze zaměnit za Resource® ULTRA Ultra + jahoda 125 ml, Clinutren Renutryl Booster jahoda nebo Resource® Protein jahoda;

Průměrný příjem na 1 porci:





Resource® 2.0 + fibre lesní plody

resource®
2.0+fibre



Příprava
15 min

Nápoj

Smoothie při poruchách polykání



Ingredience

1 ks Resource® 2.0 + fibre lesní plody
30-40 listů čerstvého špenátu
zahušřovadlo Resource®
TickenUP Clear



Příprava

Resource® dobře rozmixujeme s čerstvým špenátem do hladka. Smoothie musí být zcela bez kousků nebo ho přeseďíme přes jemné síto. Smoothie zahustíme zahušřovadlem Resource® ThickenUp Clear dle návodu na straně 5 do požadované hustoty.

- pokud nemáte rádi ve smoothie zeleninu nebo nechcete mít zelenou barvu nápoje, tak místo čerstvého špenátu použijte jen ½ ks banánu;
- pro pikantnější chuť můžete do smoothie přidat několik kapek nastrohaného a vymačkaného čerstvého zázvoru

Průměrný příjem na 1 porci:
(bez zahušřovadla)



405
kcal

1699
kJ



19 g
bílkovin



17 g
tuků



44 g
sacharidů





Příprava
10 min

resource®
refresh



Mojito s mátou



Ingredience

- 1 ks Resource® Refresh citronový čaj
- ½ ks limetky
- 10 g třtinového cukru
- máta
- 2 lžičky ledové tříště
- plátek limetky na ozdobu



Příprava

Do sklenice vložíme mátu, třtinový cukr, kousky limetky a ledovou tříšť. Všechny ingredience podrtíme. Směs zalijeme vychlazeným Resource®, popř. ještě dochutíme limetkou. Sklenici zdobíme plátkem limetky a lístkem máty.



Možnost obměn

- na nápoje lze použít i Resource® ULTRA Fruit (jablko, pomeranč, ananas, červené ovoce);
- místo kostek ledu můžete do nápoje vložit ledové kostky připravené z části Resource® nebo

Průměrný příjem na 1 porci:





Resource® Refresh citronový čaj

resource
refresh



Příprava
10 min

Nápoj

Osvěžující čaj s broskví při poruchách polykání



Ingredience

- 1 ks Resource® Refresh citronový čaj
- ½ ks broskve čerstvé nebo
- 50 ml kompotované (bez slupky)
vychlazeného odvaru ze
zeleného
nebo černého čaje
- zahušťovadlo Resource®
ThickenUP Clear
- máta na ozdobu



Příprava

Broskev, odvar z čaje a 1 ks Resource® Refresh citronový čaj rozmixujeme a zahustíme zahušťovadlem Resource® ThickenUp Clear dle návodu na straně 5 do požadované hustoty. Vložíme do sklenice a ozdobíme čerstvou mátou.

zmrazenou broskvovou dřeň;

- pro zvýraznění chuti je možné do nápoje přidat 20 ml bílého rumu nebo rumovou třešť;
- mojito lze ozdobit i plátkem čerstvé okurky

Průměrný příjem na 1 porci:
(bez zahušťovadla)



326
kcal

1372
kJ



10 g
bílkovin



0 g
tuků



71 g
sacharidů



Provoněný horký džus



Ingredience

- 1 ks Resource® ULTRA FRUIT
červené ovoce
- 1 ks celé skořice
- 2 ks hřebíčku
- 1 ks badyánu
- 1 plátek pomeranče



Příprava

Resource® ULTRA Fruit ohřejeme (nesmí vařit) se skořicí, hřebíčkem a badyánem. Nápoj vlijeme do silné sklenice a ozdobíme plátkem pomeranče.



Možnost obměn

- Resource® ULTRA Fruit červené ovoce můžete zaměnit za jinou příchuť nebo Resource® Refresh citrónový čaj;
- místo pomeranče vložíme do nápoje plátek limetky nebo citrónu;
- nápoj zasypeme brusinkami (ne při poruchách polykání) a vložíme několik kostek ledu;
- do studeného džusu vložíme plátky okurky s citrónem, kousky grepu s meduňkou, květy levandule, zrnka granátového jablka s mátou (ne při poruchách polykání);

Průměrný příjem na 1 porci:



323
kcal

1357
kJ



14 g
bílkovin



0 g
tuků



64 g
sacharidů



Resource® ULTRA Fruit červené ovoce

resource®
ULTRA fruit



Příprava
10 min

Nápoj

Provoněný horký džus při poruchách polykání



Ingredience

- 1 ks Resource® ULTRA Fruit
červené ovoce
- 1 ks celé skořice
- 2 ks hřebíčku
- 1 ks badyánu



Příprava

Resource® ULTRA Fruit (nesmí vařit) se skořicí, hřebíčkem a badyánem. Koření vyndáme a dle potřeby zahustíme zahušťovadlem Resource® ThickenUP Clear dle návodu na straně 5.

- při poruchách polykání lze do studeného džusu vymačkat malé množství grepové, citrónové nebo pomerančové šťávy nebo šťávy z granátového jablka, mátu, meduňku, plátky okurky nebo levandulové květy se mohou v džusu vylouhovat a přecedit a podle potřeby zahustit;
- do tvořítek na led se vloží kousky ovoce tak, aby byl vyplněn větší prostor tvořítka, např. borůvky, maliny, jahody, mango, ostružiny, limetka s kůrou bez chemického ošetření, zalije se vodou a nechá zmrazit, poté se vloží několik kostek do studeného džusu (nedávat při poruchách polykání!);
- při tvorbě ledových kostek můžete ovoce zalít vodou s citrónem nebo limetkou;
- chuť džusového nápoje zvýrazní 10 ml Fernet Stock nebo rumová třesť;
- pikantnější chuti nápoje docílíte vymačknutím malého množství čerstvého zázvoru;

Průměrný příjem na 1 porci:
(bez zahušťovadla)

3236
kcal

1357
kJ

14 g
bílkovin

0 g
tuků

64 g
sacharidů



Příprava
10 min

resource®
2.0+fibre



Špenátové smoothie s banánem



Ingredience

- 1/2 ks Resource® 2.0 + fibre neutral
- 1 hrnek baby špenátu
- 1/2 ks banánu
- 1/2 ks pomeranče



Příprava

Všechny přísady dobře rozmixujeme. Pokud je smoothie příliš husté, zředíme ho dle potřeby vodou nebo šťávou z druhé polky pomeranče.



Možnost obměn

- Do smoothie lze přidat malé množství šťávy ze zázvoru.

Průměrný příjem na 1 porci:





Shake s lesním ovocem



- 200 ml Resource® ULTRA Fruit (jakákoliv příchuť)
- hrst mraženého ovoce (borůvky, rybíz, jahody)

- 2 ks čerstvého ovoce, např. jahody
- kopeček vanilkové zmrzliny



Mražené ovoce rozmixujeme s Resource® ULTRA Fruit, nalijeme do sklenice. Nahoru vložíme kopeček vanilkové zmrzliny a ozdobíme čerstvým ovocem.



Květinový nápoj



- 200 ml Resource® ULTRA Fruit Jablko
- květy levandule, růže, popř. kotryhele



Do skleněného hrnku vložíme květy levandule, růže, popř. i kotryhele. Lze použít květy ze zahrádky, nepoužívat okvětní lístky růže z květinářství, které jsou chemicky ošetřené. Květy zalijeme Resource® ULTRA Fruit jablko, necháme chvíli louhovat.



Ananasové mojito



- 200 ml Resource® ULTRA Fruit Ananas
- 1 lžice ananasu čerstvého nebo kompotovaného

- lístky máty
- 1 lžička třtinového cukru
- ½ ks limetky
- led



Mátu, třtinový cukr a kousky limetky pomačkáme, až pustí šťávu. Přidáme kousky ananasu, zalijeme Resource® ULTRA Fruit Ananas a vložíme led. Sklenici ozdobíme limetkou a mátovými lístky.



Ovocné smoothie



- 200 ml Resource® ULTRA Fruit pomeranč
- 1 ks banán
- máta, meduňka nebo šalvěj a květy sedmikrásky



Banán rozmixujeme s Resource® ULTRA Fruit pomeranč, nalijeme do sklenice a ozdobíme zelenými lístky a květy sedmikrásky, které jsou jedlé.



V jedné 200 ml lahvičce:



Výživa s vysokým obsahem energie
a proteinu v malém objemu 125 ml.

V jedné 125 ml lahvičce:



Balení:
4×125 ml

Příchuť:

- vanilka
- jahoda
- káva
- lískový oříšek

Obsahuje
vysoce kvalitní
syrovátkový
protein.
(60 % syrovátky)

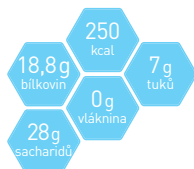


Bez lepku,
s nízkým obsahem
laktózy.

Leucin pro
podporu tvorby
tělu vlastních
bílkovin.

Nutričně kompletní výživa
s vysokým obsahem bílkovin.

V jedné 200 ml lahvičce:



Balení:
4×200 ml

Příchuť:

- čokoláda
- jahoda
- vanilka

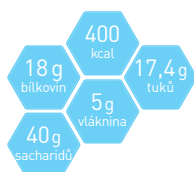
Obsahuje
vysoce kvalitní
syrovátkový
protein.



Bez lepku,
s nízkým obsahem
laktózy.

Výživa s vysokým obsahem
energie a bílkovin, obohacená
o prebiotickou vlákninu.

V jedné 200 ml lahvičce:



Balení:
4×200 ml

Příchuť:

- kakao
- káva
- lesní plody
- meruňka
- neutral
- vanilka

50 % FOS*
a 50 % GOS*



Bez lepku,
s nízkým obsahem
laktózy.

* Plně rozpustná prebiotická vláknina – 50 % fruktooligosacharidy (FOS) a 50 % galaktooligosacharidy (GOS).

resource[®]
dessert 2.0

Výživa krémové konzistence se zvýšeným obsahem energie a bílkovin určená k požívání lžičkou.

V jednom 125 g kelímku:

Balení:

4x125 ml

Příchutě:

- broskev
- kakao
- karamel
- vanilka



resource[®]
refresh

Džusová forma s chladivým efektem bez tuku.

V jedné 200 ml lahvičce:

Balení:

4x200 ml

Příchutě:

- citronový čaj



Clinutren[®]
RENUTRYL BOOSTER

Nutričně kompletní výživa s vysokým obsahem energie a bílkovin v jedné 300 ml lahvičce. Jedna lahvička na celý den.

V jedné 300 ml lahvičce:

Balení:

4x300 ml

Příchutě:

- karamel
- jahoda
- vanilka



V jedné 200 ml lahvičce:



Balení:

4×200 ml

Příchuť:

- červené ovoce
- pomeranč
- jablko
- ananas

Obsahuje
vysoce kvalitní
syrovátkový
protein.



Bez lepek,
s nízkým obsahem
laktózy.

POZNÁMKY

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Předmluva	3
Úvod	4
Dýňová polévka	8
Dýňová polévka při poruchách polykání	9
Polévka květákový krém	10
Sýrová omáčka na těstoviny	11
Pečené jablko s ořechy	12
Jablko s karamellem při poruchách polykání	13
Dukátové buchtičky s vanilkovým krémem	14
Jahodový pohár s vanilkovým krémem při poruchách polykání	15
Oříšková panna cotta s ostružinami	16
Oříšková panna cotta s ostružinovým přelivem při poruchách polykání	17
Chia meruňkový dezert	18
Meruňkový dezert při poruchách polykání	19
Kakaový krém s horkými malinami	20
Kakaový krém s meruňkovým pyré při poruchách polykání	21
Ledové cappuccino se šlehačkou a pomerančovou kůrou	22
Ledové cappuccino při poruchách polykání	23
Rajčatový nápoj	24
Rajčatový nápoj při poruchách polykání	25
Kokosový koktejl s ananasem	26
Kokosový koktejl s ananasem při poruchách polykání	27
Čokoládový koktejl s banánem	28
Čokoládový koktejl s banánem při poruchách polykání	29
Barevné smoothie	30
Smoothie při poruchách polykání	31
Mojito s mátou	32
Osvěžující čaj s broskví při poruchách polykání	33
Provoněný horký džus	34
Provoněný horký džus při poruchách polykání	35

Špenátové smoothie s banánem	36
Osvěžující letní drinky	37
Shake s lesním ovocem	
Květinový nápoj	
Ananasové mojito	
Ovocné smoothie	
Přehled produktů	38
Poznámky	41



© 2026 Nestlé Česko s.r.o., Mezi Vodami 2035/31, 143 20 Praha 4, Česká republika. Tel: 800 135 135.
Potraviny pro zvláštní výživu - potraviny pro zvláštní lékařské účely. Užívají se výhradně na doporučení
a pod dohledem lékaře. Tento materiál je určen pro pacienty, kterým byl odborníkem ve zdravotnictví
doporučen tento výrobek.

Více informací naleznete na: www.nestlehealthscience.cz

02/26NHSCZ291

Nestlé
HealthScience