

NUTRICIA
Fortimel®
KRAFT FÜR DICH



KRAFTVOLL KOCHEN MIT FORTIMEL®

Einfach, lecker und energiereich.
Rezeptideen mit unserer Trinknahrung



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

gesundes, nahrhaftes Essen und Trinken spendet unserem Körper wertvolle Kraft. Diese Kraft kann im Alter oder aufgrund von Krankheiten schwinden, wenn sich unser Körper und dessen Funktionen verändern und körperliche Beschwerden zunehmen. **Ein Veränderungsprozess, der schleichend oder auch abrupt passieren und ein neues Ernährungsverhalten bedeuten kann.** Weniger Appetit, frühzeitige Sättigung, Probleme oder gar Schmerzen beim Schlucken oder mit der Zahnprothese erschweren die Nahrungszufuhr.

Die Folge: Der Körper verliert schnell an Gewicht und Muskelmasse. Dazu kommen Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Schwäche. Gelingt es uns nicht, den ungewollten Gewichtsverlust aufzufangen, leiden unser Bewegungsapparat sowie unsere natürliche Immunabwehr. **Ein Zustand der Mangelernährung stellt sich ein.** Genau deshalb ist eine ausreichende Ernährung so wichtig. Schließlich wollen wir alle so lange wie nur möglich unabhängig und eigenständig leben. Aber was bedeutet es, sich gesund und ausgewogen zu ernähren? Ganz einfach: **Wir versorgen unseren Körper mit Energie und allen für ihn notwendigen Nährstoffen, wie Vitamine und Mineralstoffe – und das bestenfalls durch frisch zubereitete Mahlzeiten.**

Doch was tun, wenn wir uns krankheitsbedingt nicht mehr normal ernähren können, das Risiko einer Mangelernährung besteht oder sich eine solche bereits eingestellt hat? Zum Glück gibt es wahre Kraftpakete, die uns zu alter Stärke verhelfen können. **Verbessere Deinen Ernährungszustand mit der von Deinem Arzt/ Deiner Ärztin empfohlenen medizinischen Trinknahrung von Fortimel®.** Ergänze mit jeder einzelnen Flasche lebensnotwendige Energie und Nährstoffe, wie Eiweiß und Vitamine – konzentriert und zur ausschließlichen oder ergänzenden Ernährung geeignet. Ob in Trinkform oder zum Anreichern von Speisen – entdecke mit unserem Fortimel® Rezeptheft neue Ideen für energiereiche Speisen und abwechslungsreiche Zwischenmahlzeiten.

Wir wünschen Dir viel Freude beim Kochen und einen guten Appetit!

Dein Fortimel® Team

TIPP 1

WENN SICH DER HUNGER NICHT ZEIGEN MÖCHTE

- Iss **mehrere kleine Mahlzeiten (alle 2-3 Stunden)** – achte dabei bewusst auf Dein Hungergefühl und Deine Bedürfnisse
- Immer einen **Snack zur Hand** – egal ob zuhause oder unterwegs
- Richte Deine Mahlzeiten appetitlich an – das Auge isst bekanntlich mit
- Ablenkung statt Einheitsbrei – iss in Gesellschaft und **variäre Deine Essumgebung, Zeit und Ort**
- Begrenze Deine Trinkmenge beim / vor dem Essen – für ein verzögertes Sättigungsgefühl
- Wähle **kleine Portionen (und lieber einen Nachschlag!)** – große Portionen sorgen schneller für ein Völlegefühl
- Setze auf appetitanregende Getränke, wie **Ingwer-, Pfefferminz-, oder Salbeitee, säurehaltige Gemüse-, und Obstsafts, oder bitterstoffhaltige Getränke**, wie Ginger Ale oder Tonic Water



TIPP 2

MEHR ENERGIE FÜR ZWISCHENDURCH

- Mit **Fortimel® Vanille** übergossen, werden kleingeschnittene Früchte schnell zum energiereichen Snack
- **Fortimel® ist ein guter Begleiter.** Die kleinen Flaschen passen in jede Tasche und sind auch nach Anbruch fest und auslaufsicher verschließbar
- Friere Deine Lieblingsvariante von **Fortimel® in kleine Eiswürfel-formen** ein. Im Sommer können sie als Bonbon gelutscht werden oder reichern Getränke schnell an
- Leicht erhitzt werden die Geschmackssorten Schokolade und Cappuccino schnell zum energiereichen Heißgetränk (Rezept Seite 68)



TIPP 3

KOCHEN MIT TRINKNAHRUNG

- In den meisten Speisen können Sahne oder Milch durch die gleiche Menge **Fortimel®** ersetzt werden
- Eine cremige Tütensuppe wird durch **Fortimel® Compact 2.4 kcal Neutral** schnell zur energiereichen und wärmenden Mahlzeit. Einfach 125 ml des benötigten Wassers durch **Fortimel® Compact 2.4 kcal Neutral** ersetzen
- Den etwas süßlichen Geschmack von **Fortimel® Compact 2.4 kcal Neutral** kannst Du mit etwas Sauerrahm / saurer Sahne und auch Essig oder Zitronensaft ausgleichen (Achtung: Bei Mengen über 1 Teelöffel kann die Säure dazu führen, dass die Trinknahrung gerinnt)
- Rühre immer gut um, damit ein Ansetzen (ähnlich wie beim Kochen mit Milch) vermieden wird
- Gib **Fortimel®** möglichst zum Ende der Zubereitung zu den Speisen und koche es nicht mit. So bleiben die meisten Nährstoffe erhalten



EMPFEHLUNG: erfrischende Schorle



Jetzt mit **Fortimel® Jucy Plus** testen! Mit Mineralwasser gemischt für mehr Abwechslung bei der Ernährungstherapie. Schmeckt gekühlt am besten.



Fortimel® Trinknahrungen sind Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei krankheitsbedingter Mangelernährung. Nur unter ärztlicher Aufsicht zu verwenden.

REZEPTE

1 STARK IN DEN TAG

Schoko-Bananen-Porridge	12
Green Power	14
Roter Smoothie	16
Cappuccino Cup	18
Rührei	20

2 ENERGIE FÜR ZWISCHENDURCH

Gurkenkaltschale	26
Energyballs	28
Mediterraner Brotaufstrich	30
Rote Bete Dip mit Schafskäse	32

3 KRAFTVOLL LEICHT

Apfel-Curry-Suppe	38
Hühnerfrikassee	40
Gratiniertes Lachsfilet	42
Süßkartoffel-Veggie-Curry	44
Schnelle Zitronenrahmnudeln	46

4 STARKE HERZENSKÜCHE

Gulasch	52
Königsberger Klopse	54
Vegetarische Lasagne	56
Tandoori Masala Huhn mit Reis	58
Pasta mit Aubergine und Pesto	60

5 GLÜCKLICHE KRAFTMACHER

Waffeln	66
Heiße Schokolade	68
Rote Grütze mit Vanillesoße	70
Kaiserschmarrn	72
Cappuccino Brownies	74
Tropical Cheesecake	76

So geht's noch einfacher:



VORKOCHEN



KOCHZEIT



PROTEINREICH



VEGETARISCH



VEGAN

STARK IN DEN TAG

Schoko-Bananen-Porridge	12
Green Power	14
Roter Smoothie	16
Cappuccino Cup	18
Rührei	20





„Da ich wusste, wie wichtig es ist vor einer großen Operation gut vorbereitet zu sein, gab ich meinem Mann verschiedene Geschmacksrichtungen bereits eine Woche vor der Operation.

Und es hat sich total gut bewährt. Auch in den Tagen rund um die OP konnte er immer wieder eine Portion Fortimel® trinken [...] Ich hatte den Tipp von einer Krankenschwester und kann ihn nur weiterempfehlen!“

Renate S.

auf einer Online-Apotheke

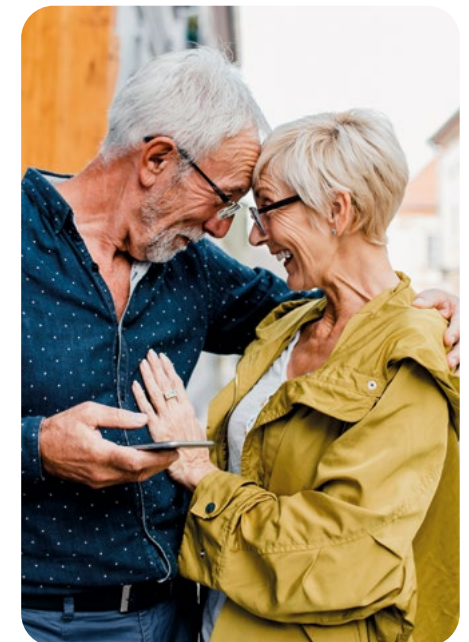
Vitamine & Mineralstoffe: kleine Helfer, große Wirkung

Vitamine gehören zu den sogenannten essenziellen Mikronährstoffen, da unser Körper sie in der Regel nicht oder nur begrenzt selbst bilden kann. Die Ausnahme: Vitamin D. Dieses kann unser Körper eigenständig unter Sonneneinstrahlung über die Haut herstellen. Hättest Du gedacht, dass es 13 verschiedene Vitamine gibt?

Die Vitamine A, D, E und K gelten dabei als fettlösliche Vitamine und können nur zusammen mit Fett vom Körper aufgenommen werden. Die wasserlöslichen Vitamine, mit Ausnahme von Vitamin B12, können im Gegensatz zu den fettlöslichen Vitaminen nicht im Körper gespeichert werden.

Auch Mineralstoffe zählen zu den essenziellen Mikronährstoffen. Sie kommen sowohl in tierischen als auch in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Da Mineralstoffe in unterschiedlichen Mengen im Körper vorkommen, werden sie in Mengen- und Spurenelemente unterteilt. Unser Organismus benötigt die Mineralstoffe Natrium, Chlorid, Kalium, Calcium, Phosphor und Magnesium in größeren Mengen. Eisen, Jod, Fluorid, Zink, Selen, Kupfer, Mangan, Chrom und Molybdän zählen dagegen zu den Spurenelementen. Als echte Multitalente sind Mineralstoffe neben der Regulation des Elektrolyt- und Wasserhaushalts auch für unser Immunsystem

sowie den Aufbau und die Funktion von Knochen, Muskeln und Zähnen entscheidend. Gemeinsam spielen Vitamine und Mineralstoffe eine zentrale Rolle für unser Nervensystem und unseren Sehvorgang, für die Zellteilung sowie die Blutgerinnung. Je bunter die Lebensmittelauswahl, umso vielfältiger die enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe. Wichtige Vitamin- und Mineralstofflieferanten – und damit die Basis für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung – sind Milch und Milchprodukte, Gemüse, Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse, Kartoffeln, Fleisch und Fisch.





Fortimel® Compact
2.4 kcal Banane



TIPP

Die Geschmacks-
richtung kann durch
andere Fortimel®
Sorten oder Früchte
variiert werden.

SCHOKO-BANANEN PORRIDGE

Zutaten für 2 Portionen

1 Flasche	Fortimel® Compact 2.4 kcal Banane
100 g	zarte Vollkorn-Haferflocken
150 ml	Milch
4 EL	Kokosmilch (= 1/2 kleine Dose, 82 ml)
1 TL	Kakaopulver ungesüßt (Backkakao)
1	mittelgroße Banane

Zubereitung

Milch mit der Kokosmilch und den Haferflocken auf-
kochen. Kakaopulver einrühren, Herdplatte ausschalten,
Fortimel® Compact Banane einrühren. Ca. 10 Minuten
ziehen lassen.

Ab und zu umrühren. Bei Bedarf etwas Milch
zugeben.

In der Zwischenzeit die Hälfte der Banane zerdrücken
und unter den fertigen Porridge mischen.

Die andere Hälfte in Scheiben schneiden und
Porridge damit garnieren. Nach Belieben mit
gehackten Pekannüssen lauwarm genießen.

Eine Portion enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Energie
17 g	22 g	63 g	531 kcal/ 7828 kJ





Fortimel® Compact
2.4 kcal Banane



TIPP

Noch mehr Spaß
macht der Verzehr,
wenn der Smoothie
schön garniert ist.

SMOOTHIE GREEN POWER

Zutaten für 3 Portionen (à 300 ml)

1 Flasche	Fortimel® Compact 2.4 kcal Banane
1	Kiwi (80 g)
1	Apfel (150 g)
100 g	Salatgurke
2 cl	Mandelsirup
125 ml	Apfelsaft
10 g	Ingwer & Minze
ca. 10	Eiswürfel

Zubereitung

Kiwi schälen, Salatgurke waschen und beides grob zerkleinern. Den Apfel waschen, entkernen und ebenfalls grob zerkleinern.

Alle vorbereiteten Zutaten mit Fortimel® Compact Banane, Mandelsirup und Apfelsaft vermengen, Eiswürfel dazugeben und glatt mixen.

Mit etwas Ingwer und Minze abschmecken.
In Gläser füllen und frisch servieren.

Eine Portion enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Energie
5 g	5 g	31 g	189 kcal/ 793 kJ



ROTER SMOOTHIE



Fortimel® Protein
2 kcal Erdbeere



TIPP

Noch mehr Spaß
macht der Verzehr,
wenn der Smoothie
schön garniert ist.

Zutaten für 1 Portion

1 Flasche	Fortimel® Protein 2 kcal Erdbeere
25 g	gefrorene Himbeeren
25 g	gefrorene Heidelbeeren
2 EL	Wasser
1 TL	Zimt, Minze
	Spritzer Zitrone

Zubereitung

Die gefrorenen Früchte in einen Mixer geben.
Wasser und Fortimel® Protein Erdbeere zuführen
und pürieren.

Mit einem Spritzer Zitrone, Zimt und einem Blatt
Minze abschmecken und noch einmal pürieren.

In ein Glas füllen und mit Minze garnieren.

Eine Portion enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Energie
21 g	17 g	44 g	421 kcal/ 1762 kJ



CAPPUCCINO CUP



Fortimel® PlantBased
1.5 kcal Cappuccino



TIPP

Für eine vegane
Variante verwendest
Du anstelle von Milch
einfach Sojadrink.

Zutaten für 1 Portion

1 Flasche	Fortimel® PlantBased 1.5 kcal Cappuccino
75 ml	Milch (3,6 % Fett)
1 cl	Sirup nach Geschmack (z.B. Karamell)
3-4	Eiswürfel
	etwas Kakaopulver

Zubereitung

Fortimel® PlantBased Cappuccino mit Milch und Sirup in ein hohes Gefäß geben und mit einem Mixer verrühren.

In Gläser füllen, Eiswürfel zugeben und mit Kakao-pulver bestreuen.

Eine Portion enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Energie
10 g	10 g	35 g	267 kcal/1123 kJ



FRÜHSTÜCKS- RÜHREI



Fortimel® Compact
2.4 kcal Neutral



TIPP

Variante:
Beim Anbraten in
Streifen geschnittenen
Schinken zugeben

Zutaten für 1 Portion

75 ml	Fortimel® Compact 2.4 kcal Neutral
2	Eier
10 g	Rapsöl
	Salz
	Schnittlauch

Zubereitung

Eier mit Fortimel® Compact Neutral verquirlen
und etwas salzen.

Im Öl unter Rühren anbraten, mit Schnittlauch
bestreut servieren.

Eine Portion enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Energie
23 g	30 g	23 g	456 kcal/1909 kJ



ENERGIE FÜR ZWISCHEN- DURCH

Gurkenkaltschale	26
Energyballs	28
Mediterraner Brotaufstrich	30
Rote Bete Dip mit Schafskäse	32



Kohlenhydrate: Kraftstoff für alle Körperfunktionen

Kohlenhydrate aus Lebensmitteln liefern den Zellen unseres Körpers schnell verwendbare Energie, die außerdem gespeichert werden kann.

In unterschiedlichen Formen kommen sie in Lebensmitteln aus Getreide, wie Brot, Nudeln und Reis, aber auch Süßigkeiten, Honig oder Früchten – oder auch Zucker und Ballaststoffen vor. Letztere zählen zu den unverdaulichen Faserstoffen und kommen in Lebensmitteln mit einem hohen Pflanzenanteil vor. Das Besondere an ihnen: Sie werden, anders als andere Kohlenhydrate, von Verdauungsenzymen nicht verdaut und gelangen unverdaut in den Dickdarm, wo sie die Darmbakterien nähren und damit eine gesunde Darmflora fördern.

Zu den ballaststoffreichen Lebensmitteln zählen Hülsenfrüchte, wie Linsen und Bohnen, aber auch Vollkornprodukte oder Flohsamenschalen. Achte somit im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung auf eine Kombination aus verschiedenen Lebensmitteln, wie Hülsenfrüchten, Obst und Vollkornprodukten.



”

Fortimel® kann meinen Gewichtsverlust stoppen und mir ausreichend Energie über den Tag geben, sodass ich noch Lebensqualität haben kann in meinem Alter.

Eine Fortimel® Kundin

Dieses Feedback zu Fortimel® haben wir von einer Patientin mündlich erhalten und redaktionell angepasst. Aufgrund eines Magenkarzinoms leidet sie stark unter Appetitlosigkeit und kann sich nicht ausreichend ernähren.

TIPP



Fortimel® Trinknahrungen können dabei helfen, eine weitere ungewollte Gewichtsabnahme aufzuhalten.

“

GURKEN- KALTSCHALE



Fortimel® Pulver
Neutral



TIPP

Vor dem Servieren die
Suppe mit Dill garnieren.
Das Auge isst mit!

Zutaten für 1 Portion

8 ML	Fortimel® Pulver Neutral
250 ml	Dickmilch (3,6 % Fett)
1/2 kg	Gurken
1/2	Knoblauchzehe, gewürfelt
1/2	rote Zwiebel, gewürfelt
150 g	Joghurt (3,6 % Fett)
75 g	Crème fraîche
1/2 EL	Zitronensaft
1/2 Bund	Kresse & Dill
	Gewürze (Salz, Pfeffer, Zucker)

Zubereitung

50 ml Dickmilch mit 8 Messlöffeln Fortimel® Pulver Neutral gut verrühren. Gurken schälen, entkernen und klein schneiden. In ein hohes Gefäß geben und pürieren.

Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Gurkenpüree, Knoblauch- und Zwiebelwürfel, Joghurt, Dickmilch-Fortimel®-Mischung, Crème fraîche, restliche Dickmilch und Gewürze verrühren.

Kräuter waschen, trocken schütteln, hacken und hinzufügen. Gurkensuppe abschmecken und kalt stellen.

Eine Portion enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Energie
16 g	20 g	35 g	390 kcal/ 1624 kJ



KOKOS-ENERGYBALLS



Fortimel® PlantBased
1.5 kcal Mango-Maracuja



TIPP

Die Energyballs lassen sich gut ein paar Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Zutaten für ca. 20 Stück

35 ml	Fortimel® PlantBased 1.5 kcal Mango-Maracuja
160 g	gemahlene Kokosraspeln
140 g	gemahlene Mandeln
290 g	gemahlene Cashews
140 g	Datteln
185 ml	Kokosmilch
1 TL	Vanillearoma

Zubereitung

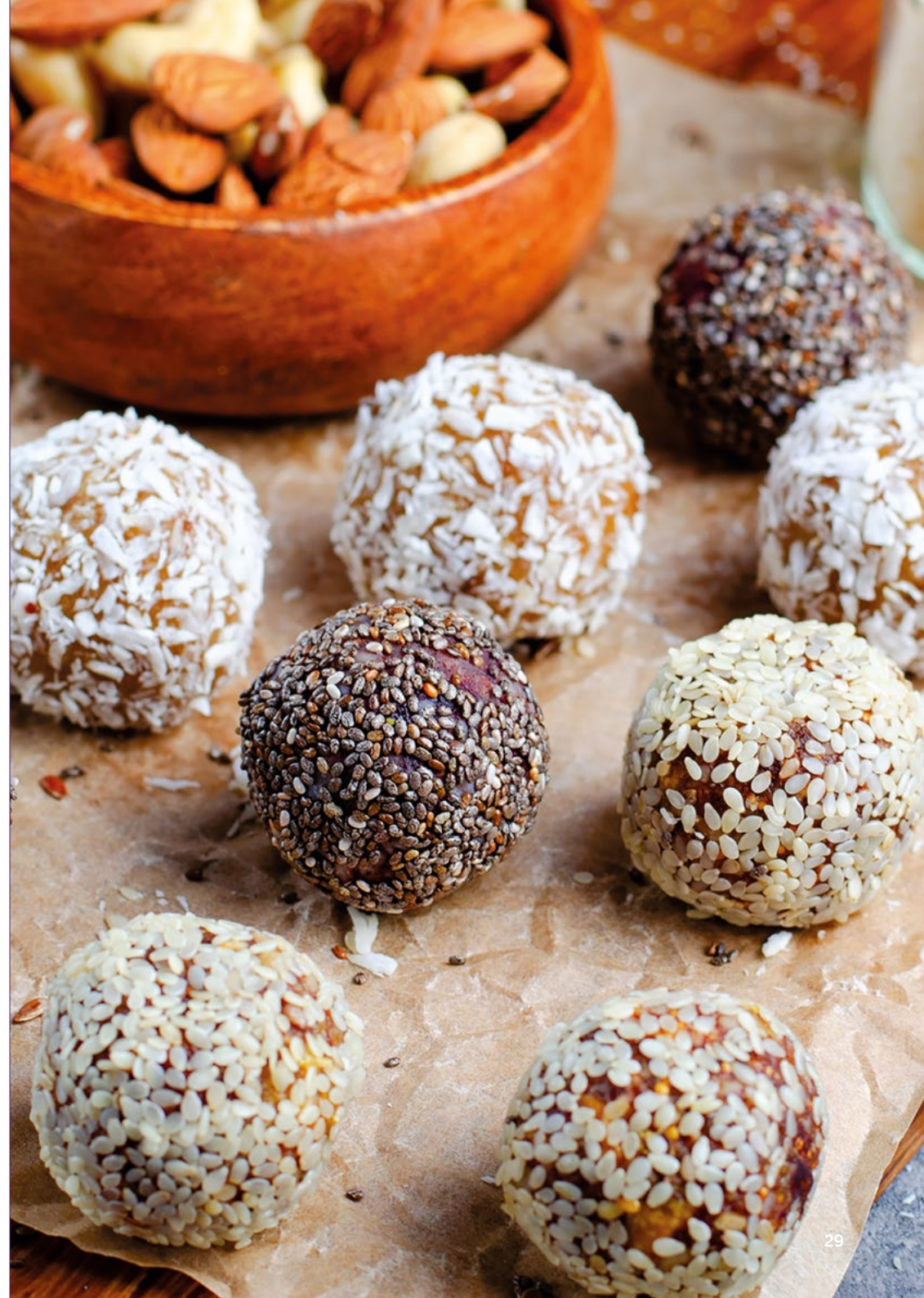
Datteln und Kokosmilch zusammen pürieren bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Die pürierte Masse zu den gemahlenden Kokosraspeln, Mandeln und Cashewkernen geben.

Mit Fortimel® PlantBased Mango-Maracuja und Vanillearoma verrühren bis alles eine homogene Masse bildet. Diese Masse einen Tag lang im Kühlschrank ziehen lassen.

Danach kleine Mengen abteilen, zu Kugeln formen und diese abschließend in Kokosraspeln wälzen.

Eine Portion enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Energie
4 g	18 g	10 g	219 kcal/ 914 kJ





Fortimel® Compact
2.4 kcal Neutral



TIPP

Schmeckt lecker
zu Gemüsesticks,
frischem Baguette
oder Crackern.

MEDITERRANER BROTAUFSTRICH

Zutaten für 6 Portionen

50 ml	Fortimel® Compact 2.4 kcal Neutral
200 g	Schafskäse
5	Tomatenstückchen, getrocknet
5	schwarze Oliven, entsteint
1 EL	Tomatenmark
1	Knoblauchzehe
1	kleine Chilischote (wer es scharf mag)
	Olivöl
	Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)

Zubereitung

Die getrockneten Tomaten in heißem Wasser einweichen, bis sie weich sind.

Fortimel® Compact Neutral und alle weiteren Zutaten gut miteinander vermischen und pürieren.

So viel Olivenöl dazugeben, dass es eine geschmeidige Masse ergibt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aufstrich nach Belieben mit Chili einen besonderen Pep verleihen.

Eine Portion enthält:*

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Energie
6 g	16 g	4 g	190 kcal/ 795 kJ

* 1 Portion von 6





Fortimel® Compact
2.4 kcal Neutral



TIPP

Schmeckt lecker
zu Gemüsesticks,
frischem Baguette
oder Crackern.

ROTE BETE DIP MIT SCHAFSKÄSE

Zutaten für 6 Portionen

50 ml	Fortimel® Compact 2.4 kcal Neutral
250 g	Rote Bete, vorgegart
200 g	Schafskäse
50 g	geriebener Parmesan
1/2	Knoblauchzehe
100 g	Walnüsse
1/2 TL	getrockneter Oregano
3 EL	Olivenöl
1/2 TL	Zitronensaft
1/3 Bund	Dill
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Rote Bete grob zerschneiden (Einweghandschuhe tragen!). Schafskäse grob zerbröckeln. Knoblauch schälen und grob hacken. Alles mit Parmesan, Walnüssen und Oregano in einen hohen Rührbecher geben.

Fortimel® Compact Neutral, Öl und Zitronensaft dazugeben und mit dem Pürierstab fein pürieren.

Die Creme mit wenig Salz, Pfeffer und evtl. noch etwas Zitronensaft würzen. Dill abspülen und trocken schütteln, Spitzen fein hacken und unter die Creme rühren.

Eine Portion enthält:*

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Energie
11 g	29 g	9 g	347 kcal/ 1454 kJ

* 1 Portion von 6



KRAFTVOLL LEICHT

Apfel-Curry-Suppe	38
Hühnerfrikassee	40
Gratiniertes Lachsfilet	42
Süßkartoffel-Veggie-Curry	44
Schnelle Zitronenrahmnudeln	46





Proteine: die starken Nährstoff-Allrounder

Proteine, auch Eiweiße genannt, zählen zur Familie der Makronährstoffe und sind aus Aminosäuren aufgebaut. Sie agieren als wahre Allrounder für unseren Körper: Zum Beispiel stabilisieren sie als Strukturproteine unsere Organe und Gewebe, transportieren Substanzen im Blutplasma und unterstützen unseren körpereigenen Abwehr- und Schutzmechanismus.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Personen bis 64 Jahren täglich 0,8 g Protein pro kg Körpergewicht aufzunehmen und Personen ab 65 Jahren 1,0 g Protein / kg Körpergewicht.* Bei bestimmten Erkrankungen kann der Proteinbedarf deutlich höher ausfallen, z.B. bei Wundheilungsstörungen, Darm- oder Tumorerkrankungen.

Sprich hierzu am besten mit Deinem Arzt/Deiner Ärztin oder einer Ernährungsfachkraft. Hochwertige Eiweißkomponenten sind Milchprodukte (Milch, Quark, Joghurt, Käse – möglichst ohne Zusätze), Eier, Fisch, Fleisch, Geflügel, Hülsenfrüchte oder Getreide (Vollkornprodukte, Haferflocken, Müsli).

* Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2017). Referenzwerte Protein. Online unter: <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/protein/>



„Ich bestelle Fortimel® für meine Schwiegermutter. Sie ist nicht mehr ganz gesund und isst viel zu wenig [...]"

Diese Trinknahrung wird in verschiedenen Geschmacksrichtungen angeboten und alle haben meiner Schwiegermutter bisher gut geschmeckt. So können wir dieses Produkt sehr gerne weiterempfehlen!"

Christine K.
auf einer Online-Apotheke



CREMIGES APFEL-CURRY



Fortimel® Compact
2.4 kcal Neutral



TIPP

Auch in Kombination
mit Reis ein Genuss!

Zutaten für 2 Portionen

1 Flasche	Fortimel® Compact 2.4 kcal Neutral
1	kleiner säuerlicher Apfel (ca. 100 g)
150 g	Lauch
1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
1 TL	frisch geriebener Ingwer (wenn gesundheitlich möglich)
175 ml	Gemüsebouillon
75 g	Dickmilch (3,6 % Fett)
1 Espresso- löffel	Essig
100 ml	Kokosmilch Curry, Salz

Zubereitung

Apfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in mittelgroße Würfel schneiden. Etwa ein Sechstel der Apfelstücke beiseitelegen.

Den Lauch putzen, waschen und die weißen und hellgrünen Teile in Ringe schneiden. Den Knoblauch fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen. Darin Apfel, Lauch, Knoblauch und Ingwer kurz anbraten. Mit Currypulver bestäuben und noch 1 Min. rösten.

Mit der Suppe ablöschen und das Gemüse in 6-10 Minuten weichkochen. Mit Dickmilch, Essig und Kokosmilch pürieren. Den Topf vom Herd nehmen.



Fortimel® Compact Neutral hinzufügen. Mit dem Salz und dem Currypulver abschmecken. Die übrigen Apfelstückchen in die Suppe geben.

Eine Portion enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Energie
9 g	13 g	30 g	273 kcal/ 1140 kJ

HÜHNER- FRIKASSEE



Fortimel® Compact
2.4 kcal Neutral



TIPP

Die Beilage kann
nach Belieben
gewählt werden.
Gut eignet sich Reis.

Zutaten für 1 Portion

1 Flasche	Fortimel® Compact 2.4 kcal Neutral
120-150 g	Hühnerbrustfilet
80 ml	Gemüsebouillon
30 g	Erbsen
30 g	Spargel
30 g	Champignons
1 TL	Butter (5 g)
1 TL	Mehl (5 g)
50 ml	Hühnerbouillon
1 Espresso- löffel	Essig

Zubereitung

Hühnerbrustfilet in Gemüsebouillon garen.

Gemüse waschen, schneiden und in einer beschichteten Pfanne dünsten.

Mit der Butter und dem Mehl eine Mehlschwitze herstellen und mit der Hühnerbouillon und dem Essig eine Soße zubereiten.

Topf vom Herd nehmen und Fortimel® Compact Neutral einrühren.

Das gegarte Hühnerbrustfilet in kleine Stücke schneiden und in die Soße geben. Nach Belieben mit Gewürzen abschmecken.



Eine Portion enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Energie
49 g	17 g	46 g	534 kcal/ 2237 kJ



Fortimel® Compact
2.4 kcal Neutral



TIPP

Als Beilage kannst Du Nudeln, Kartoffelpüree oder Reis servieren und eine frische Gemüsebeilage wählen.

GRATINIERTES LACHSFILET

Zutaten für 2 Portionen

1 Flasche	Fortimel® Compact 2.4 kcal Neutral
300 g	Lachsfilet
6 EL	Schlagsahne (30 % Fett)
1 Espresso- löffel	Essig
50 g	geriebener Käse (45 % F.i.T)
	gehackter Dill
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Backofen auf 180°C vorheizen. Lachsfilet in eine feuerfeste Form legen.

Fortimel® Compact Neutral mit Schlagsahne und Essig in einem Becher verrühren und mit Dill, Salz und Pfeffer abschmecken.

Diese Sauce über den Lachs gießen und mit Käse bestreuen. Die Form für ca. 15 Min. (bei TK-Lachs dauert es bis zu 10 Min. länger) bei 180°C überbacken.

Eine Portion enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Energie
46 g	45 g	20 g	666 kcal/ 2782 kJ



SÜßKARTOFFEL-VEGGIE-CURRY



Fortimel® PlantBased
1.5 kcal Mango-Maracuja



TIPP

Zu diesem Gericht
sollte als Beilage am besten
Reis serviert werden.

Zutaten für 3 Portionen

1 Flasche	Fortimel® PlantBased 1.5 kcal Mango-Maracuja
200 g	Möhren
200 g	Porree
150 g	Süßkartoffeln
100 g	grüne Sojabohne (Edamame), tiefgekühlt
2 EL	Kokosöl
1 EL	gelbe Currypaste
1 TL	Tomatenmark
300 ml	Gemüsebouillon (aus gekörnter Brühe)
1 TL	Sojasauce
1-2 TL	Zitronensaft
1 Prise	gemahlener Kreuzkümmel

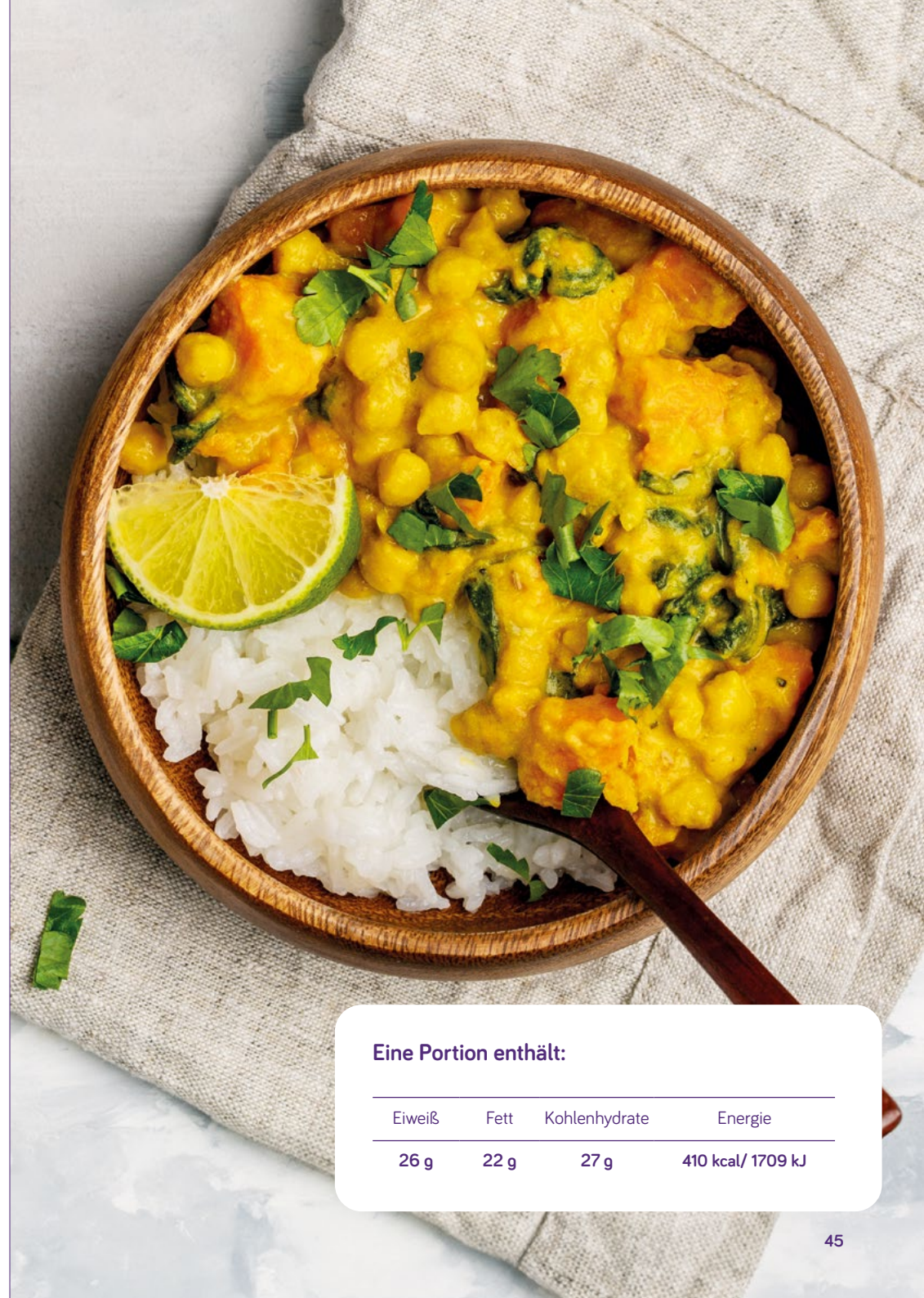
Zubereitung

Möhren und Süßkartoffeln schälen, Porree waschen und alles in mundgerechte Stücke schneiden. Die grünen Sojabohnen laut Packungsanleitung ca. 5 Minuten kochen und abseihen.

Kokosöl erhitzen und Currypaste kurz darin anrösten. Tomatenmark zugeben und mit Gemüsebouillon aufgießen. So lange köcheln lassen, bis die Currypaste ganz aufgelöst ist.

Das Gemüse zugeben und 5 Minuten bissfest garen. Mit Zitronensaft, Sojasauce und Kreuzkümmel würzen und erst ganz zum Schluss Fortimel® PlantBased Mango-Maracuja unterrühren.

Nochmals abschmecken.



Eine Portion enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Energie
26 g	22 g	27 g	410 kcal/ 1709 kJ



Fortimel® Pulver Neutral



TIPP

Als Beilage eignen sich
Fisch oder gebratenes
Fleisch.

SCHNELLE ZITRONEN- RAHMNUDELN

Zutaten für 2 Portionen

4 ML	Fortimel® Pulver Neutral
70 g	schnellgarende Nudeln (Wok-Nudeln)
150 ml	Sahne
150 ml	Wasser
	Salz
	Zitronenabrieb und Zitronensaft nach Geschmack

Zubereitung

Die leicht gesalzene Mischung aus Wasser, Fortimel® Pulver Neutral und Sahne aufkochen, die Nudeln einrühren.

Unter weiterem Rühren ungefähr 3-4 Min. die Flüssigkeit aufsaugen lassen, mit etwas abgeriebener Schale einer unbehandelten Zitrone und 4-5 TL Zitronensaft verfeinern.

Bei Bedarf die Konsistenz noch mit etwas Wasser korrigieren.

Eine Portion enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Energie
10 g	14 g	34 g	306 kcal/ 1280 kJ



STARKE HERZENSKÜCHE

Gulasch	52
Königsberger Klopse	54
Vegetarische Lasagne	56
Tandoori Masala Huhn mit Reis	58
Pasta mit Aubergine und Pesto	60

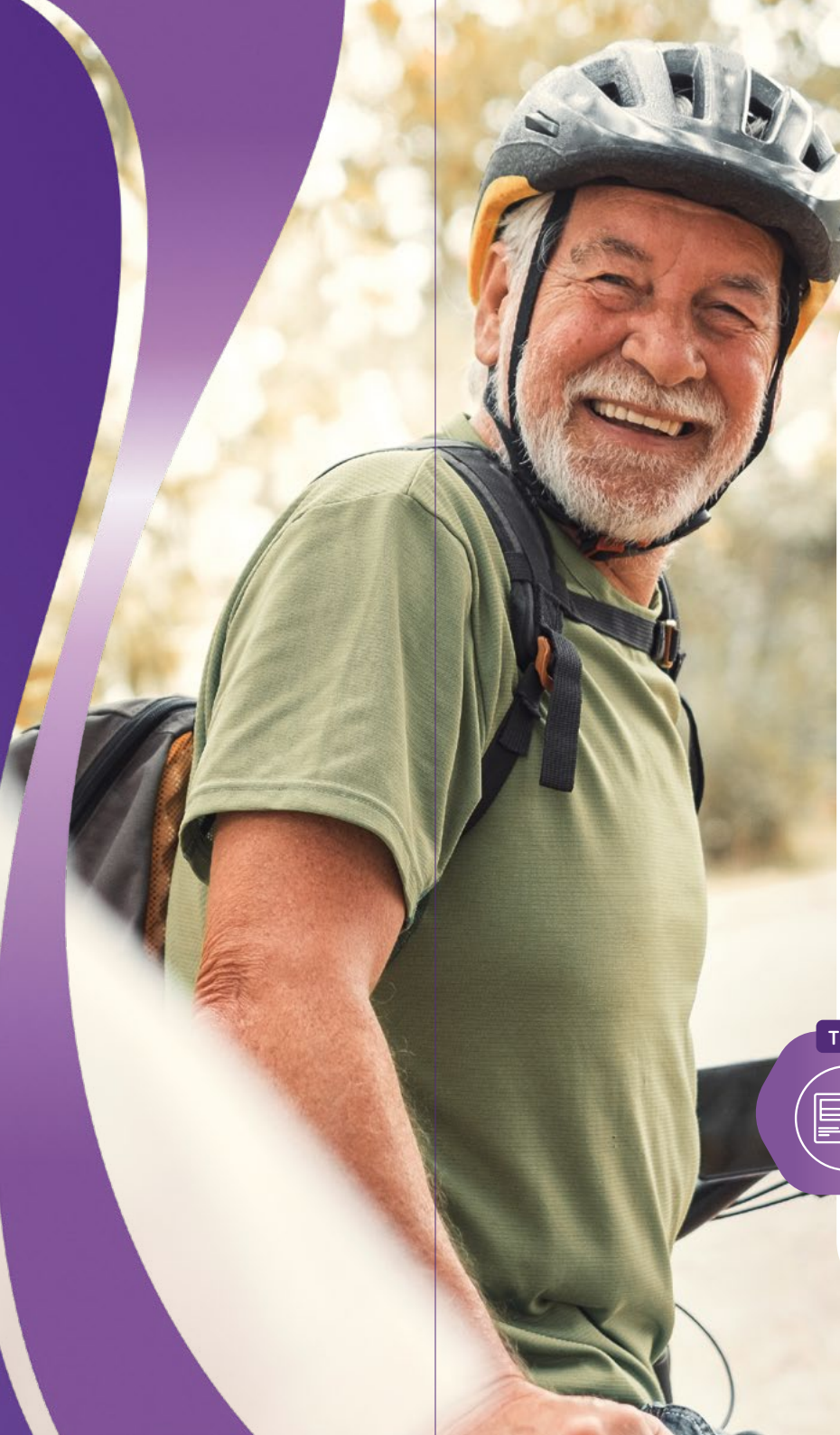


Fette: vielfältige und bedeutende Energiespender

Fette stellen den größten Energielieferanten unseres Körpers dar. Wichtige Bestandteile der Fette sind die ungesättigten und gesättigten Fettsäuren. Sie übernehmen vielfältige und wichtige Aufgaben in unserem Körper.

Gesättigte Fettsäuren befinden sich beispielsweise in Zellen und schützen so unsere Organe und kommen in Fleisch und Milchprodukten vor. Ungesättigte Fettsäuren, zu denen die Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren gehören, spielen eine wichtige Rolle z.B. bei Entzündungsvorgängen und für das Herz-Kreislauf-System. Fisch und pflanzliche Produkte stellen gute Quellen für ungesättigte Fettsäuren dar.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, nicht mehr als 30 % der täglichen Energiezufuhr aus Fetten zuzuführen.* Dabei kommt es mehr auf die Fettqualität als auf die Fettmenge an. So lautet die Empfehlung, hauptsächlich Fette aus pflanzlichen Produkten, wie Raps- oder Olivenöl, Avocado oder Nüsse zu verwenden und seltener tierische Fette oder frittierte Produkte (aufgrund der gehärteten Fette) zu verzehren.



”

Zusätzlich zur Erkrankung ging es mir einfach nicht gut, weil ich immer wieder starke Verdauungsbeschwerden hatte.

Man empfahl mir dann Fortimel®. Es enthält nicht nur genügend Kalorien, sondern auch viele [...] Inhaltsstoffe, die man täglich braucht, wie Vitamine und Mineralstoffe, ohne dass die Trinknahrung schwer verdaulich wäre oder belasten würde.

Ein Fortimel® Kunde
auf einer Online-Apotheke

TIPP



Bei krankheitsbedingter Mangelernährung übernimmt Deine gesetzliche Krankenkasse unter bestimmten Voraussetzungen die Kosten von medizinischer Trinknahrung.

“

* Wolfram, G. et al. (2015): Evidenzbasierte Leitlinie. Fettzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsbedingter Krankheiten. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., Bonn.

WOHLTUENDER GULASCH



Fortimel® Compact
2.4 kcal Neutral



TIPP

Spätzle, Reis,
Kartoffelpüree oder
Salzkartoffeln als Beilage
verwenden.

Zutaten für 2 Portionen

1 Flasche	Fortimel® Compact 2.4 kcal Neutral
1 EL	Butterschmalz (10 g)
250 g	Gulaschfleisch, geschnitten
250 g	Zwiebeln, gehackt
1/2	Knoblauchzehe, gepresst
1/2	Karotte (70 g), gerieben
1/4 TL	Senf
1/2 EL	Tomatenmark
275 ml	Gemüsebouillon
1 Espresso- löffel	Essig
1/2 EL	Crème fraîche edelsüßes Paprikapulver, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Butterschmalz in einer tiefen Pfanne erhitzen. Gulaschfleisch im Butterschmalz „scharf“ (wenn möglich) anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Wenn das Fleisch eine schöne Farbe angenommen hat und das Wasser verdampft ist, gehackte Zwiebel, gepresste Knoblauchzehe und geriebene Karotte sowie Senf und Tomatenmark dazugeben und kurz weiterbraten.

Mit 100 ml Suppe ablöschen und einkochen lassen. Restliche Suppe auffüllen und mit Deckel ca. 1 Std. köcheln lassen. Etwa 5 Min. vor Ende der Garzeit Crème fraîche und Essig zugeben. Topf vom Herd nehmen und Fortimel® Compact Neutral einrühren.



Eine Portion enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Energie
34 g	22 g	28 g	452 kcal/ 1888 kJ



Fortimel® Compact
2.4 kcal Neutral



TIPP

Als Beilage:
Reis, Kartoffelpüree
oder Salzkartoffeln.

KÖNIGSBERGER KLOPSE

Zutaten für 1 Portion

25 ml	Fortimel® Compact 2.4 kcal Neutral
20 g	Semmelwürfel (Knödelbrot)
20 g	Zwiebeln
100 g	Hackfleisch vom Rind
1	Ei
	Salz, Pfeffer
	Petersilie gehackt, nach Geschmack
	Lorbeerblatt, Wacholderbeeren

Soße

100 ml	Fortimel® Compact 2.4 kcal Neutral
1 TL	Butter
1 TL	Mehl
10-15 g	Kapern
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Für die Knödel die Semmelwürfel in 25 ml Fortimel® Compact Neutral einweichen. Zwiebeln fein hacken. Wasser mit Salz, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren zum Sieden bringen.

Das eingeweichte Brot, Hackfleisch, Ei, Zwiebeln, Petersilie, Gewürze und bei Bedarf Brösel durchkneten und mit nassen Händen daraus kleine Knödel formen. Die Knödel im siedenden Wasser circa 20 Min. garen.

Für die Soße aus der Butter und dem Mehl eine Mehlschwitze zubereiten. Vom Kochwasser ca. 50 ml abnehmen und die Mehlschwitze unter ständigem Rühren

ablöschen. Kapern und Petersilie hacken. Topf vom Herd nehmen, restliches Fortimel® Compact Neutral sowie Kapern, Petersilie und Essig hinzufügen und abschmecken.

Alles zusammen servieren.

Eine Portion enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Energie
43 g	32 g	57 g	689 kcal/ 2890 kJ



VEGETARISCHE LASAGNE



Fortimel® Compact
2.4 kcal Neutral



TIPP

Lässt sich gut vorbereiten:
einfach am nächsten
Tag nur noch in den
Ofen geben!

Zutaten für 3 Portionen

1 Flasche	Fortimel® Compact 2.4 kcal Neutral
400 g	Tiefkühl-Blattspinat
1	große Karotte
1/2	Zwiebel
4	große Champignons
3 EL	Milch
100 g	Kräuterfrischkäse
2 EL	Butter (20 g)
1,5 EL	Mehl
300 ml	passierte Tomaten
1 Espresso- löffel	Essig
150 g	Lasagneblätter (ca. 7-10 Stück)
	Knoblauch, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Blattspinat auftauen, Auftauwasser abgießen und hacken. Karotte und Zwiebel schälen, Champignons waschen. Zwiebel und Champignons in kleine Würfel schneiden und Karotte reiben.

Zuerst die Zwiebelwürfel in einer Pfanne anbraten, bis sie glasig sind. Danach das restliche Gemüse dazugeben und kurz mitanbraten. Milch dazugeben, Spinat hinzufügen und das Gemüse köcheln lassen, bis es leicht eingedickt ist.

Frischkäse dazugeben und gut verrühren. Alles 5 Min. köcheln lassen, bis die Soße gut eingedickt ist. Nach Belieben etwas Knoblauch verwenden.



Mit Salz, Pfeffer oder weiteren Gewürzen abschmecken. In einem separaten Topf Butter erhitzen. Mehl in die flüssige Butter geben und zu einer glatten Masse verrühren.

Unter ständigem Rühren die passierten Tomaten dazugeben und aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen und Fortimel® Compact Neutral und Essig hinzufügen. Mit Gewürzen nach Belieben und Verträglichkeit verfeinern. Den Boden einer Auflaufform mit Tomatensoße und Gemüse dünn bedecken und abwechselnd Lasagneplatten, Gemüse und Tomatensoße schichten. Mit der Soße abschließen, mit Käse bestreuen. Lasagne bei 180°C (Umluft) ca. 30 Min. backen. Nach dem Backen noch ca. 5-10 Min. im ausgeschalteten Backofen stehen lassen.

Eine Portion enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Energie
28 g	34 g	67 g	690 kcal/ 2889 kJ

TANDOORI MASALA HUHN MIT REIS



Fortimel® Compact
2.4 kcal Neutral



TIPP

Frische Kräuter, wie bspw. Koriander, eignen sich gut als leckeres Topping.

Zutaten für 3 Portionen

100 ml	Fortimel® Compact 2.4 kcal Neutral
1	rote Zwiebel
1	rote Spitzpaprika
1	Knoblauchzehe
350 g	Hühnerfilet
2 EL	Rapsöl
250 g	passierte Tomaten (aus dem Glas)
1/2	Limette (Saft)
100 g	Basmatireis
	Salz, Tandoori Masala-Gewürzmischung

Zubereitung

Basmatireis mit der 1,5-fachen Menge Wasser und etwas Salz kochen. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Spitzpaprika waschen, längs halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.

Hühnerfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und mit etwas Tandoori Masala und Salz einreiben. In einer Pfanne oder einem Topf Öl erhitzen, Zwiebel hell anschwitzen, Knoblauch und Paprikastücke dazugeben und nochmals kurz durchrösten.

Mit Tomatenpulpe aufgießen, aufkochen und Hühnerfleisch sowie 1 EL Tandoori Masala-Gewürzpulver dazugeben. Etwa 6 Minuten zugedeckt dünsten lassen, dabei immer wieder mal umrühren. Mit 1 EL Limettensaft würzen.

Fortimel® Compact Neutral unterrühren. Nochmals abschmecken und mit Basmatireis servieren.



Eine Portion enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Energie
36 g	22 g	41 g	503 kcal/ 2107 kJ

PASTA MIT AUBERGINE UND PESTO



Fortimel® Pulver Neutral



TIPP

Etwas Brot und unser mediterraner Aufstrich runden den italienischen Abend ab.

Zutaten für 2 Portionen

4 ML	Fortimel® Pulver Neutral
1	Aubergine (ca. 300 g)
2	Knoblauchzehen
1/2	Zwiebel
1/2	Bund Basilikum
240 g	stückige Tomaten aus der Dose
2 EL	Olivenöl
200 g	Pasta nach Wahl
50 g	Ricotta
	Pfeffer, Salz

Zubereitung

Aubergine waschen, in 1 cm große Würfel schneiden und leicht salzen. Etwa 10 Minuten ziehen lassen, auf ein Küchenpapier geben und Wasser etwas abtupfen.

Knoblauch und Zwiebel schälen, beides in feine Würfel schneiden. Basilikum waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und grob hacken.

Die Hälfte des Öls in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Auberginenwürfel darin goldbraun braten, herausnehmen und beiseite stellen. Restliches Öl in die Pfanne geben und die restlichen Auberginenwürfel braten. Ebenfalls herausnehmen.

Zwiebel in der Pfanne anrösten. Knoblauch dazu und noch kurz braten. Dann die Tomaten und die Auberginen dazugeben. Mit 100 ml Wasser aufgießen und zugedeckt 10 Minuten schmoren lassen, dabei kurz braten.



In der Zwischenzeit die Pasta in reichlich Salzwasser bissfest kochen.

Fortimel® Pulver Neutral mit ein paar EL Wasser zu einer klumpchenfreien Soße versprudeln und unter die Gemüsesauce rühren. Ricotta ebenso untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Nudeln abgießen und mit der Auberginensauce mischen. Mit Basilikum bestreuen und servieren.

Eine Portion enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Energie
20 g	22 g	88 g	634 kcal/ 2654 kJ

GLÜCKLICHE KRAFT- MACHER

Waffeln	66
Heiße Schokolade	68
Rote Grütze mit Vanillesoße	70
Kaiserschmarrn	72
Cappuccino Brownies	74
Tropical Cheesecake	76





„Da mein Verdauungstrakt nicht richtig funktioniert, bin ich auf künstliche Ernährung angewiesen. Trinknahrung begleitete mich viele Jahre und seit Januar habe ich eine Ernährungssonde. Als Fortimel® PlantBased auf den Markt kam, stand für mich sofort fest, dass ich gern Alles miteinander verbinden möchte und so kamen mir die Ideen für meine Rezepte.“

Mir ist es eine Herzensangelegenheit, meine Rezepte hier teilen zu dürfen und somit auch anderen kranken Menschen den Tag zu versüßen. Denn Essen ist so viel mehr als nur Nahrungsaufnahme. Ein kleines Stück Kuchen ist ein großes Stück Lebensqualität.“

Lea Licht, 19 J.,
angehende Konditorin

TIPP

Entdecke die Rezepte
von Lea Licht auf
Seite 74 und 76.



PlantBased: die Kraft der Pflanzen

Pflanzenbasierte Ernährung ist eine gesunde und nachhaltige Ernährungsweise, die ausschließlich pflanzliche Lebensmittel vorsieht. Sie beinhaltet Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und Vollkornprodukte und eliminiert den Verzehr tierischer Produkte.

Während die Versorgung mit beispielsweise Vitaminen und Mineralstoffen beim Verzicht auf tierische Lebensmittel weiterhin gut gesichert ist, sollte auf eine hochwertige Eiweißqualität aus pflanzlichen Quellen geachtet werden.

Möchtest Du Deinen täglichen Eiweißbedarf mit pflanzlichen Lebensmitteln decken, solltest Du auf eine gute und abwechslungsreiche Kombination achten, um den Körper mit allen essenziellen Aminosäuren zu versorgen. Hülsenfrüchte, Nüsse und Vollkornprodukte stellen hochwertige Eiweißquellen dar.



Kennst Du schon unsere rein pflanzliche medizinische Trinknahrung Fortimel® PlantBased?
Durch die Kombination aus hochwertigen Inhaltsstoffen versorgt Fortimel® PlantBased Dich mit Energie und allen wichtigen Nährstoffen.





Fortimel® Compact
2.4 kcal Neutral



TIPP

Nach Geschmack
mit Eis oder Früchten
toppen.

SÜßE WAFFELN

Zutaten für 9 Stück

1 Flasche	Fortimel® Compact 2.4 kcal Neutral
120 g	Zucker
150 g	Butter
2	Eier
2 TL	Vanillezucker
240 g	Mehl (Typ 480 glatt oder universal)
2 TL	Backpulver
ca. 60 ml	Mineralwasser (nach Bedarf)

Zubereitung

Zucker, Butter, Eier und Vanillezucker in eine Rührschüssel geben und mit einem Handrührgerät verrühren.

Mehl mit Backpulver mischen. Unter ständigem Rühren nach und nach Mehl-Backpulver-Mischung und Fortimel® Compact Neutral hinzugeben. Bis zur gewünschten Konsistenz des Teigs Mineralwasser dazugeben.

Das Waffeleisen vorheizen und portionsweise den Teig in das Waffeleisen geben. Waffeln ausbacken lassen, bis sie goldgelb sind.

Eine Portion enthält:*

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Energie
6 g	17 g	38 g	329 kcal/ 1377 kJ

* Berechnet als 1 von 9 Stück



HEIßE SCHOKOLADE



Fortimel®
1.5 kcal Schokolade



TIPP

Mit einem elektrischen
Milchschaumer wird
das Getränk herrlich
cremig.

Zutaten für 1 Portion

- 1 Flasche Fortimel® 1.5 kcal Schokolade
- 2-3 TL Kakaopulver
- 1 EL kochendes Wasser

Zubereitung

Fortimel® Schokolade erwärmen, zusammen
mit dem Kakaopulver und dem kochenden
Wasser in eine Tasse geben und verrühren.

Eine Portion enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Energie
14 g	14 g	38 g	341 kcal/ 1462 kJ





Fortimel® Compact
2.4 kcal Erdbeere & Vanille



TIPP

Zitronensaft und Minze
für einen Frischekick
hinzufügen.

Zutaten für 2 Portionen

1 Flasche	Fortimel® Compact 2.4 kcal Erdbeere
40 g	Erdbeeren
40 g	Heidelbeeren
40 g	Sauerkirschen
40 g	Himbeeren
1	Vanilleschote
1 EL	Speisestärke

Soße

125 ml	Fortimel® Compact 2.4 kcal Vanille
--------	------------------------------------

Zubereitung

Für die Grütze die Früchte, bis auf die Himbeeren, abspülen, zum Trocknen auf ein mit Küchentuch ausgelegtes Blech legen. Himbeeren verlesen und ebenfalls vorsichtig abspülen. Kirschen entsteinen.

Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark auskratzen. Vanillemark, -schote und Fortimel® Compact Erdbeere sanft erhitzen.

Stärke in 3 EL Wasser glatt rühren und einrühren. Unter Rühren kurz aufkochen und die vorbereiteten Früchte dazugeben. Vom Herd nehmen und mit Zucker abschmecken.

Grütze abkühlen lassen. Vanilleschote kurz vor dem Servieren entfernen. Fortimel® Compact Vanille zur Roten Grütze servieren.



Eine Portion enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Energie
13 g	12 g	56 g	381 kcal/ 1602 kJ



Fortimel® Compact
2.4 kcal Vanille



TIPP

Schmeckt
besonders gut
mit Apfelmus.

KAISER- SCHMARRN

Zutaten für 2 Portionen

1 Flasche	Fortimel® Compact 2.4 kcal Vanille
2	Eier
125 g	Mehl
10 g	Butter
50 g	Rosinen
20 g	Puderzucker

Zubereitung

Eier trennen. Eigelb mit Fortimel® Compact Vanille und Salz verquirlen. Danach löffelweise das gesiebte Mehliterrühren.

Eiweiß zu Schnee schlagen und unter die Masse heben. Butter in einer Pfanne zerlassen, die Masse in die Pfanne geben und bei mäßiger Hitze stocken lassen.

Rosinen darüber streuen und in den Teig einsinken lassen. Teig wenden und nach kurzem Braten zerpfücken, kurz von allen Seiten durchbraten.

Kaiserschmarrn anrichten und mit Zucker bestreuen.

Eine Portion enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Energie
27 g	23 g	110 g	761 kcal/ 3191 kJ



CAPPUCCINO BROWNIES

VON LEA LICHT



Fortimel® PlantBased
1.5 kcal Cappuccino



TIPP

Besonders gut schmeckt dazu eine Kugel Vanilleeis oder (pflanzlicher) Naturjoghurt mit Beeren.

Zutaten für ca. 12 Stück

1 Flasche	Fortimel® PlantBased 1.5 kcal Cappuccino
60 g	Margarine
50 g	Zartbitterschokolade
50 ml	Kaffee
250 g	Mehl
80 g	Zucker
25 g	Backkakao
1 TL	Backpulver
1 Prise	Salz
	optional: Schokodrops, Nüsse, Streusel

Zubereitung

Ofen auf 180°C Ober-/ Unterhitze vorheizen. Margarine und Schokolade im Wasserbad oder einfach im Topf zusammen schmelzen.

Mehl, Zucker, Backkakao, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermengen. Die flüssigen Zutaten (Fortimel® PlantBased Cappuccino, Kaffee & die Margarine-Schoko-Mischung) hinzugeben und glatt rühren. Wahlweise einen Teil der Schokodrops oder Nüsse unterheben.

Den Teig entweder in eine mittelgroße Brownieform oder alternativ in einzelne Muffinförmchen geben.

Als Dekoration die restlichen Schokodrops, Nüsse oder die Streusel darauf verteilen. Ca. 25 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Anschließend am besten noch warm servieren.



Eine Portion enthält:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Energie
4 g	7 g	26 g	188 kcal/ 786 kJ

TROPICAL CHEESECAKE

VON LEA LICHT



Fortimel® PlantBased
1.5 kcal Mango-Maracuja



TIPP

Passt perfekt zum
Nachmittagskaffee!

Zutaten für ca. 6 Küchlein

1 Flasche	Fortimel® PlantBased 1.5 kcal Mango-Maracuja
400 g	Skyr (vegan)
1 Pck	Puddingpulver Vanille
50 g	Margarine
2 TL	Vanillezucker

Zubereitung

Ofen auf 150°C Umluft vorheizen.

Die Margarine bei leichter Hitze in einem Topf schmelzen. Fortimel® PlantBased Mango-Maracuja, Puddingpulver und Vanillezucker verrühren.

Skyr und flüssige Margarine hinzugeben und alles vermengen, Masse in die Formen füllen.

Ca. 25 Minuten abbacken und anschließend auskühlen lassen.

Eine Portion enthält:*

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Energie
6 g	5 g	15 g	129 kcal/ 535 kJ

* Basierend auf 1 Küchlein



KRAFT FÜR DICH FORTIMEL® TRINKNAHRUNGEN

COMPACT UND KRAFTVOLL



FORTIMEL® COMPACT 2.4 KCAL

Kleine Kraftpakete für alle, die nur wenig zu sich nehmen können

- 300 kcal, 12 g Eiweiß pro 125-ml-Trinkflasche
- 8 Geschmacksrichtungen inkl. einer neutralen Variante ohne Ballaststoffe und 3 Geschmacksrichtungen mit Ballaststoffen



FORTIMEL® COMPACT ENERGY 2.4 KCAL

Für alle, die besonders viel Energie und Eiweiß in einer Flasche bevorzugen

- 720 kcal, 29 g Eiweiß pro 300-ml-Trinkflasche
- 4 Geschmacksrichtungen

FÜR MEHR ABWECHSLUNG



FORTIMEL® PLANTBASED 1.5 KCAL

Für alle, die eine rein pflanzliche Trinknahrung möchten

- 300 kcal, 12 g Eiweiß pro 200-ml-Trinkflasche
- vegan (mit Erbsen- und Sojaprotein)
- 2 Geschmacksrichtungen



FORTIMEL® JUCY PLUS 1.5 KCAL

Für alle, die eine saftartige Alternative suchen

- 300 kcal, 12 g Eiweiß pro 200-ml-Trinkflasche
- fruchtig-klar
- 3 Geschmacksrichtungen

ENERGIE- UND PROTEINPOWER



FORTIMEL® 1.5 KCAL

Bewährte, energiereiche Standard-Trinknahrung

- 300 kcal, 12 g Eiweiß pro 200-ml-Trinkflasche
- 4 Geschmacksrichtungen ohne Ballaststoffe und 3 Geschmacksrichtungen mit Ballaststoffen (Fortimel® Multifibre 1.5 kcal)



FORTIMEL® PROTEIN 2 KCAL

Für alle, die ein Extra an Eiweiß benötigen

- 400 kcal, 20 g Eiweiß pro 200-ml-Trinkflasche
- 3 Geschmacksrichtungen



FORTIMEL® PULVER

Für alle, die ihre Speisen/Getränke individuell anreichern möchten

- 200 kcal, 10 g Eiweiß pro 200-ml-Zubereitung
- 2 Geschmacksrichtungen und eine neutrale Variante

PERFEKT ZUM DURCHPROBIEREN

FORTIMEL® BEST-OF-MISCHKARTON

Für alle, die die unterschiedlichen Fortimel® Produkte und Geschmacksrichtungen ausprobieren wollen

- mit 32 Produkten bestehend aus Fortimel® PlantBased, Fortimel® Compact, Fortimel® Protein, Fortimel® 1.5 kcal



[illegible][illegible]

DEIN TRINK- NAHRUNGS- COACH

EIN FORTIMEL® SERVICE

JETZT ENTDECKEN!

100 Jahre Erfahrung in
Forschung und Ernährungs-
therapie



Gemeinsam
von Expert:Innen
und Fortimel®
für Dich
entwickelt

NEU

An Deiner Seite,
wenn Du ihn brauchst:
Dein Trinknahrungscoach

Ein Fortimel® Service, der Dich und Deine
Ernährungstherapie unterstützt.

Speziell entwickelt für Krebspatient:Innen und
ihre individuellen Herausforderungen während
der Krebstherapie:

- ✓ Personalisierte Erinnerungen
- ✓ Motivationshilfen
- ✓ Nützliche Informationen
- ✓ Teilen von Therapie- und Symptolverlauf mit Arzt/Ärztin



Kostenfrei über
die MyTherapy-App!



Mehr Informationen zu Fortimel[®] findest Du auf:
www.nutricia.de/fortimel



Nutricia Produktberatung

Für Fragen zu unseren Fortimel[®] Produkten oder zu medizinischer Trinknahrung im Allgemeinen steht Dir unser Team persönlich zur Seite. Auch bei Interesse an Produktmustern sind wir gerne für Dich da. Nenne hierfür einfach das Stichwort **“Rezeptheft”**.

00800/700 500 00 (gebührenfrei aus DACH)

Per Kontaktformular: **www.nutricia.de/kontakt**