

Til deg som har fått resept på Resource® Addera® Plus



Nestlé
HealthScience®
resource®
addera® plus

Hallon-Svarta vinbær*
Hindbær-Solbær*
Bringebær-Solbær*
Vadelma-Mustaller

*Med fruktjuice fra konsentrat och
*Hedelmämehua tiivisteistä ja aromi

Til deg som har fått resept på Resource® Addera® Plus

Rundt 70 % av kroppen vår består av vann. Vannet har avgjørende betydning for helsen vår og hvordan vi har det. Ettersom kroppen hele tiden kvitter seg med væske, er det viktig at vi erstatter det som er gått tapt. Vi får i oss en stor del av væsken gjennom maten. Derfor rammes underernærte og syke med dårlig appetitt lettere av dehydrering.



Gjennom mat = 0,75–1,5 liter/døgn

Gjennom drikke = 1,6–2,0 liter/døgn

Hvis du ikke får i deg tilstrekkelig næring og væske, kan din lege skrive ut resept på næringsdrikker til spesielle medisinske formål som et tillegg til din vanlige kost. **Resource® Addera® Plus*** er en klar og energirik næringsdrikk som inneholder fruktjuice**, som gir den gode og friske smaken. Resource® Addera® Plus finnes i flere gode smaker for mer variasjon.



* Resource® Addera® Plus er beregnet for kostholdsbehandling av pasienter med underernæring eller i risiko for underernæring. ** Inneholder fruktjuice fra konsentrat og aromaer



1 drikk med 200 ml. inneholder:

- ENERGI 300 kcal
- PROTEIN 8 g
- VANN 150 ml

ENERGI (300 kcal)

Tilsvarener energiinnholdet i



2 brødskeer med smør og gulost

PROTEIN (8 g)

Tilsvarener proteininnholdet i



1 stort egg

VITAMIN D (3,6 µg)

Tilsvarener D-vitamininnholdet i



150 g torskofilét

VITAMIN C (32 mg)

Tilsvarener C-vitamininnholdet i



1 klementin

TIPS!

Ett glass saft (2 dl) inneholder **litt energi (ca 72 kcal)** og **ingen protein**. Dersom du bytter ut saften med ett glass Resource® Addera® Plus, får du et mer næringsrikt alternativ, som gir **300 kcal og 8 g protein**.



Bildeillustrasjonene viser omtrentlig mengde av ulike matvarer som inneholder lignende mengde energi, protein, kalsium, D-vitamin og C-vitamin som Resource® Addera® Plus.

Råd om hvordan du bruker næringsdrikker

For at næringsdrikkene skal fungere effektivt, må du bruke de som et supplement til et normalt kosthold. Det er viktig at du får i deg næringsdrikkene slik det er foreskrevet. **Hver porsjon teller!**



Hvor mange næringsdrikker om dagen?

- Drikk 1–3 drikker **Resource® Addera® Plus** per dag til, eller mellom måltidene.
- Drikken skal ikke brukes som eneste næringskilde.



Hvordan bruker jeg næringsdrikker?

- **Resource® Addera® Plus** er drikkeklare.
- Drikkene serveres helst avkjølt.
- Rist drikken før bruk.
- Kan drikkes med jevne mellomrom i løpet av dagen.
- Produktene er konsentrerte, de bør drikkes langsomt.
- Tetra pak® som er åpnet skal oppbevares i kjøleskapet og drikkes i løpet av 24 timer.
- Produkt som er åpnet og helt opp skal tildekkes godt og brukes innen 6 timer ved oppbevaring i romtemperatur.



Når skal jeg bruke næringsdrikker?

- Produktene kan drikkes mellom måltidene.
- De kan også drikkes til måltider som et supplement til det vanlige kostholdet ditt.
- Hvis du har problemer med å drikke større mengder av gangen, kan du dele drikken i mindre porsjoner gjennom dagen.

Få litt variasjon med RESOURCE® Addera® Plus!

Tilsett litt vann med kullsyre, eller brus, og isbiter til **Resource® Addera® Plus**-smaksvarianten du liker best, slik at den blir ekstra frisk og avkjølende! Du kan også fryse **Resource® Addera® Plus** til isbiter, eller du kan teste ut drikken som leskende saftis.



På de neste sidene finner du enkle, raske og fristende oppskrifter. Med litt variasjon blir det enklere å følge foreskrivingen av produktet.

Iskrem med bær og vanilje



4 porsjoner



10–15 minutter



4 t i fryseren



INGREDIENSER

- 200 ml **Resource® Addera® Plus** Bringebær-Solbær
- 100 g solbær
- 100 g bringebær
- 200 g vaniljekesam
- 4 fullkornkjeks



300 kcal

8g protein

SLIK GJØR DU

1. Bland bærene og **Resource® Addera® Plus** Bringebær-Solbær til en jevn puré. Hell puréen i en beholder som du setter i fryseren.
2. Hell vaniljekesam i en annen beholder (som også fryses ned).
3. La begge beholderne stå i fryseren i 4 timer.
4. Ta ut bærsorbéen og den frosne kesamen 10 minutter før det skal serveres. Lag kuler av isen og legg i skåler sammen med en fullkornkjerne.



Tips! Iskremen blir ekstra god med litt frisk frukt og pisket krem.

Milkshake med ananas-, appelsin- og kokossmak



2 porsjoner



15 minutter



Sommerdrikke med jordbær og solbær



2 porsjoner



10 minutter



INGREDIENSER

- 200 ml **Resource® Addera® Plus Ananas-Appelsin**
- ¼ ananas
- 100 ml kokosmelk
- Isbiter

SLIK GJØR DU

1. Bland **Resource® Addera® Plus Ananas-Appelsin**, ananas og kokosmelk med mikser i 3 minutter.
2. Server i et glass med isbiter.



300
kcal

8g
protein

INGREDIENSER

- 200 ml **Resource® Addera® Plus Bringebær-Solbær**
- 20 mynteblader
- 10 jordbær
- 2 lime
- 4 ts ublandet jordbærsaft
- 200 ml Sprite

SLIK GJØR DU

1. Bland myntebladene og jordbærene i en bolle med en mikser.
2. Skrell limene, og del opp. Legg skivene i bollen, og bland videre med mikseren.
3. Tilsett jordbærsaften og **Resource® Addera® Plus Bringebær-Solbær**.
4. Tilsett vann med kullsyre. Bland godt, og server i glass med isbiter.



300
kcal

8g
protein

resource® addera plus

ENERGI, PROTEIN, VÆSKE OG GODE SMAKER



Varenr. og bestillingsnr.

Smaaker:



Bringebær-Solbær

Best.nr. 90 04 48

Varenr. 91 15 73



Ananas-Appelsin

Best.nr. 90 04 47

Varenr. 96 82 50



Appelsin

Best.nr. 90 04 45

Varenr. 96 27 12



Drue-Eple

Best.nr. 90 04 44

Varenr. 98 08 11



Pære-Kirsebær

Best.nr. 90 04 46

Varenr. 90 49 57



Eple

Best.nr. 90 04 43

Varenr. 99 49 06

ØNSKER DU MER INFORMASJON?

Hvis du har spørsmål om produktene, kan du kontakte
tlf. 80031425,
nestlehealthscience@no.nestle.com

Nestlé Health Science
Postboks 683, Skøyen
0214 Oslo

Du finner mer informasjon om produktene våre på www.nestlehealthscience.no

INFORMASJON TIL PASIENTER

Resource® Addera® Plus er et næringsmiddel til spesielle medisinske formål. Til kostholdsbehandling av pasienter med underernæring eller i risiko for underernæring. Skal brukes under medisinsk tilsyn. Brukes i samråd med lege eller klinisk ernæringsfysiolog.