

Vanillepap

Benodigheden (voor 1 kom):

- 1 flesje drinkvoeding met vanillesmaak
- 4 eetlepels Brinta, Nutrix of Bambix

Bereidingswijze

Verwarm de drinkvoeding in een pannetje of magnetron op het laagste vermogen (niet koken). Giet de drinkvoeding in een bord of kom en roer de Brinta, Nutrix of Bambix erdoor. Maak de pap extra speciaal met een klontje boter, schepje suiker of een snufje kaneel of cacao poeder.

Warme chocolademelk met slagroom

Benodigheden (voor 1 beker):

- 1 flesje drinkvoeding met chocoladesmaak
- Geklopte slagroom

Bereidingswijze

Verwarm de drinkvoeding in een pannetje of magnetron uitgeschonken in een mok op het laagste vermogen (niet koken). Serveer de chocolademelk met een toefje slagroom, eventueel met wat cacao poeder erop.

Winterkoffie

Benodigheden (voor 1 glas):

- 1 flesje drinkvoeding met vanille- of mokkasmaak
- Scheutje warme gewone koffie of espresso
- Geklopte slagroom

Bereidingswijze

Verwarm de drinkvoeding in een pannetje of magnetron uitgeschonken in een mok op het laagste vermogen (niet koken). Voeg naar smaak de koffie al roerend toe. Serveer de winterkoffie met een toefje slagroom.
En smullen maar!

MEER WETEN?

De contactverzorgenden en de diëtisten staan klaar voor al uw vragen! Heeft u vragen voor de diëtist? U kunt altijd telefonisch of via e-mail contact opnemen.

Maartje Behandelcentrum

☎ 088 - 000 52 05

info@maartje.nl

www.maartje.nl

maartje
heel de mens



**Drinkvoeding,
lekker zeg!**

INFORMATIE, PRAKTISCHE TIPS EN RECEPTEN
MET BETREKKING TOT DRINKVOEDING VOOR
MEDEWERKERS, BEWONERS EN FAMILIE

Drinkvoeding, lekker zeg!

Drinkvoeding wordt, in overleg met de diëtist, gebruikt als het met 'normale voeding' niet lukt om voldoende energie en eiwitten binnen te krijgen. Als u minder eetlust hebt of ziek bent, is het namelijk vaak makkelijker om te drinken dan te eten. Drinkvoeding bevat voldoende energie en voedingsstoffen om een goede aanvulling te zijn op de rest van de voeding. De eiwitten, koolhydraten, vetten, vitamines en mineralen zijn onmisbaar voor het lichaam om goed te functioneren en te herstellen.

Drinkvoeding wordt gemaakt op basis van melk, yoghurt of sap en is leverbaar in verschillende smaken. Hierbij kunt u denken aan aardbei, banaan, vanille, chocola en nog veel meer. Een flesje bevat doorgaans 200 ml drinkvoeding wat ongeveer 300 calorieën en 12 gram eiwit levert. Dit staat ongeveer gelijk aan één boterham belegd met margarine en leverpastei, met daarbij een glas halfvolle melk en een plak ontbijtkoek. Eén flesje bevat dus ongeveer net zo veel energie en eiwitten als een complete broodmaaltijd!

PRAKTISCHE TIPS BIJ DRINKVOEDING

- Drinkvoeding kan warm en koud gedronken worden.
- U kunt de drinkvoeding opfrissen met een scheutje karnemelk of yoghurt, dit geeft een frissere smaak.
- Wilt u de drinkvoeding liever niet te zoet, bewaar de drinkvoeding dan in de koelkast en drink deze lekker koud.
- Gebruik de drinkvoeding als tussendoortje en niet net voor of bij de hoofdmaaltijd, dit kan teveel worden.
- Drinkvoeding in vanille of mokka smaak kunt u heel goed toevoegen aan uw koffie. Gebruik ongeveer een half flesje drinkvoeding en een half kopje koffie. Op deze manier kunt u uw drinkvoeding samen met uw koffie binnen krijgen. Wel zo makkelijk!
- Wanneer de geur bezwaarlijk is, dan kunt u beter het folie op het flesje laten zitten en het rietje erdoor steken.

- Schenk uw drinkvoeding in een glas of mooi kopje. Zo ziet het er minder als een 'medicijn' uit, maar veel gezelliger.
- Heeft u last van slijmvorming, probeer dan eens drinkvoeding op basis van sap in plaats van zuivel.
- Er bestaat ook drinkvoeding in crème vorm, deze lijkt op vla. Voor mensen die van toetjes houden, is dit een geschikte variatie. Ook is er een variant op fruitbasis verkrijgbaar.

Afwisseling is belangrijk als u langere tijd drinkvoeding gebruikt. Naast het afwisselen van verschillende soorten en smaken drinkvoeding kunt u ook eens recepten uit deze brochure maken.

DE DIËTIST KAN:

- U helpen bij de keuze van de soort drinkvoeding.
- U adviseren over de juiste hoeveelheid drinkvoeding.
- U adviseren over hoe en op welk tijdstip u de drinkvoeding het beste kunt nemen.
- Variatiemogelijkheden bespreken.
- U motiveren en begeleiden bij gebruik van drinkvoeding.



RECEPTEN

Frisse milkshake

Benodigdheden (voor 1 glas):

- 1 flesje drinkvoeding (bijvoorbeeld met aardbeismaak)
- 2 bolletjes roomijs
- 1 groot glas
- 1 maatbeker

Bereidingswijze

Giet de inhoud van het flesje in een maatbeker, doe de bolletjes roomijs erbij, mix het tot een geheel en schenk het uit in het grote glas.