

Fresubin[®] MENU

Zobacz, jak smacznie podawać
Twoje ulubione drinki
zakręcone na niebiesko!





Czy wiesz, że: ?

Spożywanie **2 butelek** może przyczynić się do poprawy stanu odżywienia i **szybszego powrotu do zdrowia.**



Gotuj z nami!

- czyli jak zwiększyć ilość przyjmowanego białka i kalorii!



Szeroka gama produktów

- Wypróbuj różne smaki, aby wybrać najlepsze dla siebie.



Duża dawka białka i energii w małej butelce

- Fresubin można pić między posiłkami - jako drugie śniadanie lub podwieczorek.



Gotowy do spożycia

- Można stosować jako samodzielny posiłek lub dodać do dowolnego przepisu jako uzupełnienie diety



Dodatek do posiłków

- Fresubin można używać do przygotowania bogatych w składniki odżywcze dań
- Stworzyliśmy specjalne przepisy z myślą o Twoich potrzebach żywieniowych. Wypróbuj Fresubin do przygotowania ulubionych dań, deserów czy koktajli*

*Obróbka termiczna produktu może wpływać na zawartość składników odżywczych w potrawie.

Żywnienie ma znaczenie!

Żywnienie odgrywa kluczową rolę w życiu zarówno zdrowego, jak i chorego człowieka. Szczególnie istotne jest w przebiegu chorób przewlekłych, m.in. chorób onkologicznych, neurologicznych, POCHP, chorób gastroenterologicznych i innych.

Choroba wpływa na życie chorego i jego bliskich, zmienia stan zdrowia, wpływa na relacje z otoczeniem, samopoczucie, a także na stan odżywienia poprzez zaburzenia apetytu, smaku czy zapachu. Wsparcie bliskich jest teraz ważniejsze niż kiedykolwiek wcześniej.

Powrót do zdrowia obejmuje nie tylko przyjmowanie leków, ale także zapewnienie pacjentowi odpowiedniego do jego potrzeb odżywienia. Nie będzie to łatwym zadaniem ze względu na osłabienie apetytu, niechęć do jedzenia, chudnięcie i niedożywienie.



Prawidłowe odżywianie ma na celu uzupełnianie niedoborów składników pokarmowych, wpływa pozytywnie na proces leczenia i przyspiesza zdrowienie.

Spadek masy ciała towarzyszy wielu chorobom przewlekłym, szczególnie nowotworowym, ale może być też związany z wiekiem pacjenta, okresem okołoperacyjnym, w trakcie leczenia i po jego zakończeniu.

W zależności od sytuacji chorego ważne jest:

- Zapobieganie chudnięciu, jeżeli jest to przewidywalne
- Utrzymanie odpowiedniego stanu odżywienia, jeżeli jest prawidłowy
- Leczenie niedożywienia, jeżeli do niego doszło
- Wspomaganie rekonwalescencji po zakończeniu leczenia
- Zmniejszanie ubytku masy ciała u pacjentów leżących, szczególnie w okresie terapii paliatywnej.

We wszystkich sytuacjach, należy starać się zapewnić choremu pożywnie bogate w niezbędne składniki odżywcze oraz wodę.



Utrata masy ciała może mieć wiele przyczyn, należą do nich:

1. Stosowane metody leczenia:

- Zabiegi operacyjne – głodzenie przed i po zabiegu, zwiększone zapotrzebowanie na substancje odżywcze, powikłania pooperacyjne.
- Chemioterapia i radioterapia - te metody leczenia niszczą nie tylko komórki nowotworowe, ale także komórki organizmu, dodatkowo upośledzają odporność, co sprzyja infekcjom. Uszkodzeniu mogą ulec m.in. śluzówki jamy ustnej i przewodu pokarmowego, komórki szpiku, układu nerwowego. W efekcie pacjenci skarżą się na zapalenie jamy ustnej, dziąseł, ból przy jedzeniu, nudności, niesmak, zaburzenia połykania, biegunki, chudnięcie.
- Leczenie farmakologiczne – niektóre leki powodują osłabienie apetytu.

2. Dolegliwości bólowe i depresja, lęk przed chorobą i leczeniem.

3. Stosowanie niewłaściwej diety, głódówek i innych szkodliwych sposobów żywienia.

4. Zwiększone zapotrzebowanie na pożywienie w trakcie gojenia ran czy zdrowienia bez odpowiedniej podaży pożywienia.

5. W przypadku choroby nowotworowej, wytwarzanie przez nowotwór substancji powodujących osłabienie apetytu, jadłowstręt, niesmak, nudności, postępujące zmęczenie, chudnięcie i wyniszczenie – kacheksję nowotworową.



Jakie są skutki niezamierzonej utraty masy ciała?

- Brak apetytu, depresja, ból, działania niepożądane i powikłania terapii, które mogą doprowadzić do deficytu substancji odżywczych
 - Zwiększone potrzeby żywieniowe pacjentów, które nie mogą być pokryte standardową dietą
 - Zespół wyniszczenia nowotworowego występujący u pacjentów przed lub w trakcie leczenia
- Utrata masy ciała prowadzi do powstania niedoborów białek, tłuszczów, węglowodanów, witamin, składników mineralnych, pierwiastków śladowych. Wobec powstałych braków organizm zaczyna „zjadać sam siebie” – zużywa własne tkanki jako źródło substancji odżywczych. Skutkuje to chudnięciem, zwiększonym ryzykiem powikłań, osłabieniem odporności.
- Często zaawansowane niedożywienie uniemożliwia leczenie. Zbilansowana dieta dostosowana do potrzeb chorego, zawierająca wszystkie składniki odżywcze jest niezbędna w procesie leczenia i zdrowienia dając szereg korzyści, między innymi:
 - Zwiększenie szansy na wyleczenie,
 - Zmniejszenie ryzyka powikłań leczenia, w tym powikłań pooperacyjnych,
 - Zmniejszenie częstości zakażeń,
 - Poprawa tolerancji terapii,
 - Przyspieszenie powrotu do zdrowia,
 - Skrócenie czasu hospitalizacji,
 - Wydłużenie życia i poprawa jego jakości.



- Właściwe żywienie znacząco zwiększa szansę w walce z chorobą, dlatego wszystkie niepokojące objawy wpływające na apetyt należy skonsultować z lekarzem.
- Warto już na początku zapytać lekarza lub dietetyka jakie problemy dotyczące żywienia mogą wystąpić w trakcie terapii, na co zwracać uwagę, jakie preparaty odżywcze stosować i na jakim etapie leczenia.
- Diety doustne stosowane są nie tylko z powodu chudnięcia, ale także w przygotowaniu do leczenia operacyjnego czy w zapobieganiu niedożywienia w trakcie leczenia.



Odżywiaj się prawidłowo - czyli jak?

Spożywaj różnorodne pokarmy, dbając o urozmaicenie diety i dostosowanie jej do zaleceń lekarza. Skonsultuj się z dietetykiem i dostosuj jadłospis do indywidualnych potrzeb.

Zalecenia ogólne:

- W diecie powinny znaleźć się źródła wszystkich składników odżywczych: ryby, drób, jaja, mięso, rośliny strączkowe, nabiał, produkty zbożowe, owoce, warzywa, zdrowe tłuszcze, woda.
- Dbaj o wartość odżywczą pokarmu, aby dostarczyć organizmowi prawidłową ilość pełnowartościowego białka, węglowodanów (w tym błonnika), tłuszczów, witamin, minerałów, pierwiastków śladowych i wody.
- Zachowaj równowagę między przyjmowanym pożywieniem a wysiłkiem fizycznym. Aktywność fizyczna jest ważna także w trakcie leczenia onkologicznego, należy ją jednak dostosować do stanu i możliwości pacjenta.
- Spożywaj jak najmniej przetworzoną żywność.
- Jedz systematycznie, powoli, dbaj o odpowiednią ilość płynów.
- Ponieważ zbilansowanie diety na każdym etapie choroby jest niezwykle istotne, skonsultuj się z lekarzem lub dietetykiem. Często niezbędne może być zastosowanie doustnych preparatów odżywczych.

Uwaga! Chudnięcie jest niebezpieczne także dla pacjentów z nadwagą. Regularnie waż się i zgłaszaj lekarzowi każdy ubytek masy ciała.



Zalecenia ogólne:

- Zwiększ liczbę posiłków, wprowadzając posiłki dodatkowe - dobrze, jeśli będą to Twoje ulubione produkty.
- Podjadaj między posiłkami, wybieraj zwłaszcza wysokokaloryczne przekąski.
- Zachowuj zbilansowany jadłospis, ze wszystkimi niezbędnymi składnikami odżywczymi.
- Dbaj o możliwy wysiłek fizyczny i umysłowy, pomoże to poprawić apetyt.

Dobrze zbilansowana dieta powinna zawierać:

- Białko będące podstawowym budulcem organizmu, niezbędnym w procesach metabolicznych a także dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, oraz gojenia ran. Dobrym źródłem białka są ryby, mięso drobiowe, nabiał, oraz rośliny strączkowe.



- Tłuszcze szczególnie roślinne, natomiast lepiej ograniczyć spożywanie tłuszczów zwierzęcych. Kwasy tłuszczowe omega-3, które chronią przed utratą masy ciała oraz wspierają odporność.
- Węglowodany, będące głównym źródłem energii, zaleca się spożywać w postaci węglowodanów złożonych, które znajdują się w przetworach zbożowych, pieczywie, kaszach, ryżu, makaronach, płatkach zbożowych i ziemniakach. Należy natomiast ograniczyć spożycie węglowodanów prostych (cukier, ciasta, słodczyce, słodzone dżemy, konfitury i napoje)
- Witaminy, składniki mineralne i pierwiastki śladowe są niezbędnym elementem prawidłowej diety, gdyż biorą udział m.in. we wszystkich procesach metabolicznych, odpornościowych, budowie i funkcji kośćca oraz w procesie gojenia. Istotne jest dostarczanie ich w ilościach pokrywających dzienne zapotrzebowanie pacjenta. Dieta powinna dostarczać m.in. witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (A, D, E, K), witaminy z grupy B, witaminę C, żelazo, miedź, wapń, fosfor, magnez, potas, cynk oraz wiele innych.
- Wodę, która jest głównym składnikiem ciała człowieka, uczestniczy w większości procesów metabolicznych, reguluje temperaturę ciała oraz stanowi środek transportu wewnątrzustrojowego np. produktów przemiany materii, substancji odżywczych, hormonów, enzymów etc.

Jak zwiększyć wartość odżywczą przyjmowanych pokarmów?

- Jedz powoli, dokładnie przeżuając.
- Zadbaj o miłą atmosferę podczas posiłku, tak aby jedzenie było przyjemnością, a nie przymusem.
- Jeśli masz dolegliwość bólowe, nudności, wymioty, biegunkę zgłoś się do lekarza, ponieważ opanowanie tych dolegliwości poprawi apetyt, trawienie i przyswajanie pokarmu.

Kolejne strony przedstawiają przykładowe posiłki, niech będą dla Ciebie inspiracją jak prawdziwa książka kucharska. Mieszaj smaki, doprawiaj wedle uznania - wszystko po to, aby zjeść ze smakiem i odżywić organizm.

Śniadanie - to najważniejszy posiłek w ciągu dnia, powinien być bogate w: węglowodany złożone, które będą stopniowo uwalniały energię, białko - dające siłę na cały dzień oraz pozostałe składniki pokarmowe. Nie zapomnij o świeżych warzywach i owocach oraz szklance wody! Na czerwonych stronach poznaj nasze propozycje wartościowych śniadań z wykorzystaniem Fresubin Drink.

Drugie śniadanie - to drobniejszy posiłek/przekąska, ale powinno być również odżywcze. Tu świetnie sprawdzi się jogurt, owoc lub butelka Fresubin. Jeśli masz większy apetyt, wypróbuj naszych propozycji z fioletowych stron.



Obiad - przyjrzyj się naszym obiadowym propozycjom, znajdziesz tu zarówno zupy jak i drugie dania. Pamiętaj, że są to nasze propozycje, które możesz dowolnie modyfikować. Zapraszamy na niebieskie strony.

Deser - Kto nie lubi małego słodkiego co nie co? Przy zaburzeniu apetytu warto jeść częściej, ale mniejsze porcje, dlatego sięgnij po małą odżywczą przekąskę lub przygotuj danie z pomarańczowych stron.

Kolacja - Na zakończenie dnia, pożywna kolacja, strony zielone.

Jajecznica



5 min.



1 os.

Poziom
trudności

Przygotowanie:

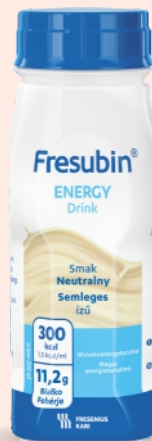
Ubić razem jajka, Fresubin Energy o smaku neutralnym i przyprawy.

Rozpuścić tłuszcz w rondlu.

Dodać masę jajeczną i smażyć, aż będzie miękka i kremowa, od czasu, do czasu, mieszając.

Wskazówka

Do jajecznicy można dodać starty ser.



Składniki:

- 100ml **Fresubin Energy DRINK** o smaku neutralnym
- 2 jajka
- Łyżka masła lub margaryny
- Sól, pieprz

Składniki odżywcze na 1 porcję:

Energia	314 kcal
Białko	19,8 g
Tłuszcz	17 g
Węglowodany	21 g
Błonnik	0,0 g

Żywność specjalnego przeznaczenia, należy stosować pod nadzorem lekarza.





15 min.



1 os.

Poziom
trudności

Składniki:

- 125 ml **Fresubin Energy DRINK** o smaku neutralnym
- 60 g mąki pszennej
- 1 jajko (rozmiar M)
- 20 ml (2 łyżki) wody gazowanej
- 30 g sera Ementaler (45% tłuszczu)
- 60 g pora, przygotowanego do jedzenia
- 10 ml (1 łyżka) oleju rzepakowego
- Sól, pieprz do smaku

Składniki odżywcze na 1 porcję:

Energia	665,2 kcal
Białko	27,3 g
Tłuszcz	30,9 g
Węglowodany	69,5 g
Błonnik	0,0 g

Żywność specjalnego przeznaczenia, należy stosować pod nadzorem lekarza.



Naleśniki na słońco

Przygotowanie:

Wymieszać na jednolitą masę: mąkę, jajko, mineralną wodę, przyprawy oraz Fresubin Energy DRINK o smaku neutralnym.

Z podanej porcji usmażyć 2 naleśniki. Naleśnik posypać tartym serem oraz przygotowanym wcześniej porem, zawinąć w kopertę lub rulon.

Wskazówka

Zamiast pora, można użyć pieczarki.

Suflet

z sera Edamskiego

Przygotowanie:

Chleb tostowy i ser pokroić w kostkę, a pieczarki w plasterki.

Naczynie do sufletów wysmarować masłem.

Pieczarki podsmażyć na oleju.

Roztrzepać jajko oraz Fresubin Energy DRINK o smaku neutralnym razem z ziołami, tym połączyć chleb, ser i pieczarki - pozostawić do nasiąknięcia.

Wymieszać i umieścić w naczyniu do sufletów. Wygładzić powierzchnię.

Piec w temperaturze 175°C, przez około 30 do 35 minut.

Wskazówka

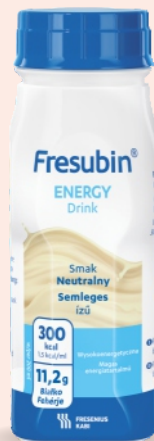
Jako dodatek polecamy świeżą zieloną sałatę z sosem francuskim.



45 min.



1 os.

Poziom
trudności

Składniki:

- 120 ml **Fresubin Energy DRINK** o smaku neutralnym
- 100 g chleba tostowego
- 50 g sera Edamskiego (40 % tłuszczu)
- 60 g świeżych pieczarek
- 1 jajko (rozmiar M)
- 3 g oleju rzepakowego (ok. 1/2 łyżeczki)
- 5 g masła (ok. 1/2 łyżeczki)
- Sól, pieprz, czosnek

Składniki odżywcze na 1 porcję:

Energia	593 kcal
Białko	22,7 g
Tłuszcz	26,5 g
Węglowodany	62,5 g
Blonnik	0,0 g

Żywność specjalnego przeznaczenia, należy stosować pod nadzorem lekarza.





5 min.



1 os.

Poziom
trudności

Owsianka

Przygotowanie:

Podgrzej Fresubin Energy DRINK o smaku waniliowym, nie doprowadzając do wrzenia.

Jeśli używasz błyskawicznych płatków owsianych przelej je wcześniej wrzątkiem.

Zwykłe płatki owsiane podgotuj do miękkości.

Gorące płatki wymieszaj z Fresubin Energy DRINK o smaku waniliowym do uzyskania jednolitej konsystencji.

Jeśli wolisz słodsza wersję płatków dodaj miód lub cukier.

Sposób podania:

Podawaj z ulubionymi dodatkami, np.: ze świeżymi owocami, rodzynkami lub orzechami.

Wskazówka

Wypróbuj Fresubin Plant Based Drink jeśli chcesz przygotować wersję bez mleka



Składniki:

- 200 ml **Fresubin Energy DRINK** o smaku waniliowym
- 30 g błyskawicznych płatków owsianych

Składniki odżywcze na 1 porcję:

Energia	412 kcal
Białko	15,1 g
Tłuszcz	14 g
Węglowodany	55 g
Błonnik	3,1 g

Żywność specjalnego przeznaczenia, należy stosować pod nadzorem lekarza.



Razowo-orzechowy omlet



20 min.



2 os.

Poziom
trudności

Przygotowanie:

Oddziel białka od żółtek, a następnie same białka ubij na sztywną pianę. Dołóż żółtka i zamieszaj. Do puszystej masy wsyp mąkę, orzechy oraz 100 ml Fresubin Protein Energy DRINK o smaku orzechowym. Delikatnie wymieszaj.

Gotowe ciasto wylej na rozgrzaną patelnię z roztopionym masłem. Omlet smaż z obu stron, aż się zarumieni.

Gotowy omlet wyłóż na talerz. Na środku ułóż wcześniej obrane i pokrojone owoce. Całość polej resztą Fresubin Protein Energy DRINK i udekoruj czekoladą.



Składniki:

- 200 ml **Fresubin Protein Energy DRINK** o smaku orzechowym
- 3 jajka,
- 50 g mąki razowej,
- 3 łyżki orzechów mielonych,
- 100 g nektarynki,
- 100 g bananów,
- 100 g malin,
- 2 kostki czekolady gorzkiej
- 1 łyżka masła do smażenia

Składniki odżywcze na 1 porcję:

Energia	581,0 kcal
Białko	13,7 g
Tłuszcz	15,2 g
Węglowodany	22,7 g
Błonnik	4,7 g
Sól	0,2 g

Żywność specjalnego przeznaczenia, należy stosować pod nadzorem lekarza.



15 min.



2 os.



Poziom
trudności



Składniki:

- 200 ml **Fresubin Energy DRINK** o smaku porzeczki
- 50 g kaszy jaglanej
- 100 ml wody
- 100 g truskawek (świeżych lub mrożonych)
- 100 g malin (świeżych lub mrożonych)
- 100 g borówek
- 1 łyżka jasnego miodu
- 1 łyżka wiórków kokosowych
- 1 łyżeczka cukru wanilinowego

Składniki odżywcze na 1 porcję:

Energia	410,0 kcal
Białko	5,6 g
Tłuszcz	6,2 g
Węglowodany	31,0 g
Błonnik	0,1 g
Sól	0,2 g

Żywność specjalnego przeznaczenia, należy stosować pod nadzorem lekarza.

Jaglanka z czerwonymi owocami



Przygotowanie:

Kaszę jaglaną zagotuj i przesyp na sitko. Oplucz zimną, a następnie ciepłą wodą i przełóż do rondelka.

Po ostygnięciu zalej kaszę Fresubin Energy DRINK o smaku czarnej porzeczki. Dodaj wiórki kokosowe, cukier wanilinowy i podgrzej pod przykryciem przez ok. 10 min.

Gotową jaglankę przełóż do misek, dodaj miód i wszystkie owoce. Jaglankę podawaj na ciepło lub przestudzoną.



5 min.



1 os.



Poziom
trudności



Jogurt bananowy

Przygotowanie:

Posiekaj banana na drobne kawałki, a następnie skrop go odrobiną soku z cytryny.

Półowę banana rozgnieć widelcem.

Wymieszaj puree z banana z Fresubin Energy Drink o smaku waniliowym, jogurtem, śmietaną oraz cukrem.

Do przygotowanego jogurtu dodaj pozostałą część banana.

Sposób podania:

Spróbuj też wersji jogurtu z dodatkiem innych miękkich owoców.

Wskazówka

Wypróbuj Fresubin Plant Based Drink jeśli chcesz przygotować wersję bez mleka



Składniki:

- 200 ml **Fresubin Energy DRINK** o smaku waniliowym
- 1/2 banana (ok. 50 g)
- 100 g jogurtu naturalnego 3,5% tłuszczu
- 10 g cukru (łyżeczka cukru lub miodu)
- 20 ml śmietany kremówki 30%
- 2 łyżeczki soku z cytryny

Składniki odżywcze na 1 porcję:

Energia	526 kcal
Białko	16,3 g
Tłuszcz	22 g
Węglowodany	64 g
Błonnik	1 g



3 min.



1 os.



Poziom
trudności



Składniki:

- 200 ml **Fresubin Energy DRINK** o smaku truskawkowym
- 100 g świeżych truskawek
- 80 ml świeżego soku pomarańczowego
- 40 g cukru (4 łyżeczki cukru lub miodu)
- 60 ml śmietany kremówki 30%
- 2 łyżeczki soku z cytryny

Składniki odżywcze na 1 porcję:

Energia	721 kcal
Białko	14,3 g
Tłuszcz	30 g
Węglowodany	93 g
Błonnik	2,4 g

Żywność specjalnego przeznaczenia, należy stosować pod nadzorem lekarza.

Szejk truskawkowy

Przygotowanie:

Przy użyciu miksera ręcznego rozdrobnij truskawki oraz dodaj sok z cytryny.

Następnie dodaj Fresubin Energy DRINK o smaku truskawkowym, sok pomarańczowy, cukier oraz śmietanę.

Całość miksuj jeszcze przez kilka sekund do momentu uzyskania jednolitej konsystencji.

Sposób podania:

Zamiast truskawek możesz dodać maliny.

Podawaj w wysokiej szklance.





25 min.



1 os.

Poziom
trudności

Kasza z morelami

Przygotowanie:

Kaszę jaglaną upraż na suchej patelni, a następnie zalej ją Diben DRINK o smaku morelowo-brzoszkwiowym. Gotuj ok 18-20 minut na wolnym ogniu z dodatkiem klarowanego masła, cynamonu i moreli pokrojonych w paseczki.

Przed podaniem kaszkę posyp prażonymi pestkami sezamu i migdałami. Wymieszaj.

Całość możesz również posypać świeżymi, sezonowymi owocami (borówki, maliny, poziomki) lub pokrojonym na kawałki bananem.



Składniki:

- 200 ml **Diben DRINK** o smaku morelowo-brzoszkwiowym
- 50 g kaszy jaglanej - 1/3 szklanki
- 6 suszonych moreli
- 1 łyżka migdałów
- 1 szczypta soli
- 1 szczypta cynamonu
- 1 łyżeczka klarowanego masła (ghee)

Składniki odżywcze na 1 porcję:

Energia	415 kcal
Białko	6,6 g
Tłuszcz	6,8 g
Węglowodany	22 g
Błonnik	0,9 g
Sól	0,2 g

Żywność specjalnego przeznaczenia, należy stosować pod nadzorem lekarza.



40 min.



4 os.



Poziom
trudności



Składniki:

- 200 ml **Fresubin Energy DRINK** o smaku neutralnym
- 1 litr pulpy lub przecieru pomidorowego
- 1 łyżeczka masła
- 100 g cebuli
- 200 g marchwi
- 200 g selera
- 2 ząbki czosnku
- garść suszonych pomidorów
- 200 g ryżu
- 200 ml wody
- natka świeżej pietruszki

Składniki odżywcze na 1 porcję:

Energia	381 kcal
Białko	11,5 g
Tłuszcz	5,9 g
Węglowodany	67,5 g
Błonnik	4,6 g
Sól	0,1 g

Żywność specjalnego przeznaczenia, należy stosować pod nadzorem lekarza.



Zupa pomidorowa z ryżem

Przygotowanie:

Masło rozpuść w dużym garnku. Następnie posiekaj cebulę oraz czosnek i wrzuć do garnka. Delikatnie zeszklij całość, po czym dodaj startą na tarce marchewkę oraz korzeń selera. Całość duś pod przykryciem ok. 5 minut pilnując, aby się nie przypaliło.

Po tym czasie dolej litr pulpy/przecieru pomidorowego, dodaj suszone pomidory i wodę. Całość zmiksuj na gładki krem i gotuj ok. 15 minut. W tym czasie w osobnym garnku ugotuj ryż, zgodnie z instrukcją podaną na opakowaniu.

Przed podaniem do ugotowanej zupy dolej Fresubin Energy DRINK o smaku neutralnym i dokładnie wymieszaj. Zupę podawaj z ryżem, możesz dodać posiekaną świeżą natkę pietruszki, według uznania.

Krem z pieczarek

Przygotowanie:

Na patelni na średnim ogniu podsmażyć boczek pokrojony w kostkę, dodać pokrojoną w drobną kostkę cebulę i posiekane pieczarki. Dusić wszystko razem do miękkości.

Makę wymieszać ze śmietaną i razem z Fresubin Energy o smaku neutralnym dodać na patelnię. Ciągłe mieszając powstały krem podgrzać i przyprawić. Gotowy krem przełożyć do miseczki, przed podaniem posypać natką pietruszki.

Wskazówka

Podawać z bagietką



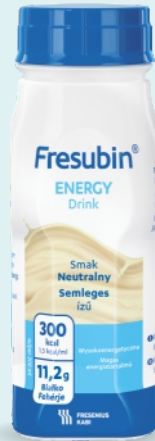
30 min.



1 os.



Poziom
trudności



Składniki:

- 100 ml **Fresubin Energy DRINK** o smaku neutralnym
- 250 g pieczarek
- 3 ml oleju (1/2 łyżeczki)
- 20 g wędzonego boczku
- 20 g cebuli
- 20 ml śmietany
- 4 g maki (1 łyżeczka)
- Sól, pieprz, posiekana natka pietruszki

Składniki odżywcze na 1 porcję:

Energia	374 kcal
Białko	20,2 g
Tłuszcz	21,6 g
Węglowodany	24,7 g
Blonnik	0,0 g

Żywność specjalnego przeznaczenia, należy stosować pod nadzorem lekarza.





15 min.



4 os.



Poziom
trudności



Składniki:

- 200 ml **Fresubin Energy DRINK** o smaku neutralnym
- 200 g brokułów, oczyszczonych
- 80 ml bulionu mięsnego
- 30 ml śmietany (30 % tłuszczu) (3 łyżki stołowe)
- 30 g płatków migdałowych (3 łyżki stołowe)
- Sól, biały pieprz, czosnek

Składniki odżywcze na 1 porcję:

Energia	724 kcal
Białko	33,4 g
Tłuszcz	42,1 g
Węglowodany	52,4 g
Błonnik	0,0 g

Żywność specjalnego przeznaczenia, należy stosować pod nadzorem lekarza.

Zupa krem z brokułów



Przygotowanie:

Posiekane brokuły ugotować w bulionie mięsnym. Dodać Fresubin Energy DRINK o smaku neutralnym oraz śmietanę i zmiksować blenderem ręcznym, na kremową masę. Podgrzać zupę i doprawić.

Płatki migdałowe delikatnie uprażyć na suchej patelni, dodać do zupy i podawać.

Wskazówka

W zależności od upodobania, można posypać zupę startym serem, np. edamskim lub parmezanem (ok. 20 g).

Puree ze świeżych ziemniaków

Przygotowanie:

Ugotuj ziemniaki i przeciśnij przez maszynkę do ziemniaków lub rozgnieć je tłuczkiem do ziemniaków. Podgrzej Fresubin Energy DRINK o smaku neutralnym w kuchenke mikrofalowej i szybko wymieszaj z puree ziemniaczanym oraz ze śmietaną i przyprawami.

Wskazówka

Zmniejsz ilość ziemniaków i zastąp je gotowanym selerem lub marchewką. Przygotowanie jest takie samo jak w przypadku puree ziemniaczanego. Przygotuj puree ziemniaczane z posiekanym szczypiorkiem lub natką pietruszki.



40 min.



1 os.



Poziom
trudności



Składniki:

- 120 ml **Fresubin Energy Drink DRINK** o smaku neutralnym
- 200 g ziemniaków
- 10 ml śmietany (30% tłuszczu, 1 łyżka stołowa)
- sól, pieprz, gałka muskatołowa

Składniki odżywcze na 1 porcję:

Energia	352 kcal
Białko	10,72 g
Tłuszcz	12,2 g
Węglowodany	52,5 g
Blonnik	0,0 g

Żywność specjalnego przeznaczenia, należy stosować pod nadzorem lekarza.





20 min.



4 os.



Poziom
trudności



Składniki:

- 2 miarki **Fresubin Protein Powder**
- 300 g ziemniaków
- 200 g papryki czerwonej
- 100 g pomidorów
- 200 g zielonego groszku
- 100 g cebuli
- 2 ząbki czosnku
- 6 jajek
- natka pietruszki
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 100 ml mleka
- szczypta papryki w proszku
- sól i pieprz

Składniki odżywcze na 1 porcję:

Energia	265,3 kcal
Białko	19,0 g
Tłuszcz	9,1 g
Węglowodany	24,4 g
Błonnik	5,4 g
sól	0,4 g

Zywność specjalnego przeznaczenia, należy stosować pod nadzorem lekarza.



Frittata z warzywami

Przygotowanie:

Ziemniaki obierz, umyj i ugotuj, ugotowane pokrój w plasterki. Paprykę, pomidora i cebulę pokrój w kostkę. Rozgrzej oliwę na patelni i zeszklij cebulę.

Kolejno dodawaj pokrojoną paprykę i pomidora, smaż przez kilka minut. Dodaj plastry ziemniaków, posiekany czosnek, groszek i natkę.

Całość wymieszaj i smaż jeszcze przez chwilę. Warzywa przełóż do natłuszczonej tortownicy o średnicy ok. 24 cm.

Mleko i jajka roztrzep ze szczyptą papryki, przypraw solą i pieprzem. Dodaj Fresubin Protein Powder i wymieszaj. Tak przygotowaną masę wlej do tortownicy z mieszanką warzyw i włóż do nagrzanego do 180°C piekarnika.

Frittata potrzebuje ok. 10 min., by się dopiec. Po tym czasie możesz od razu wyjąć ją z piekarnika i podawać.

Potrawka z kurczaka



40 min.



1 os.

Poziom
trudności

Składniki:

- 100 ml **Fresubin Energy DRINK** o smaku neutralnym
- 120 g filetu z piersi kurczaka
- 20 g mrożonego zielonego groszku
- 20 g pieczarek
- 1 mały zielony szparag (można pominąć)
- 4 g maki pszennej (1 łyżeczka)
- 4 g masła (1 łyżeczka)
- 100 ml bulionu warzywnego
- 50 ml bulionu drobiowego
- Sól, pieprz, przyprawa curry

Składniki odżywcze na 1 porcję:

Energia	337,8 kcal
Białko	36,8 g
Tłuszcz	10,2 g
Węglowodany	28,4 g
Błonnik	0,0 g

Żywność specjalnego przeznaczenia, należy stosować pod nadzorem lekarza.

Przygotowanie:

Ugotować pierś z kurczaka w 100 ml bulionu warzywnego. Szparagi, grzyby i groszek zblanszować w osolonej wodzie. Z masła i maki zrobić zasmażkę, przygotować sos z 50 ml bulionu drobiowego i Fresubin Energy DRINK o smaku neutralnym.

Ugotowaną pierś z kurczaka pokroić w kostkę i wraz ze zblanszowanymi warzywami dodać do sosu. Doprawić przyprawami.

Wskazówka

Podawać z ryżem oraz zieloną sałatą



3 min.



1 os.

Poziom
trudności

Składniki:

- 200 ml **Fresubin Energy DRINK** o smaku waniliowym lub czekoladowym
- 3-4 łyżeczki kakao lub czekolady w proszku
- 2 łyżki wrzątku

Składniki odżywcze na 1 porcję:

Energia	382 kcal
Białko	13,1 g
Tłuszcz	14 g
Węglowodany	49 g
Błonnik	0 g

Żywność specjalnego przeznaczenia, należy stosować pod nadzorem lekarza.

Gorąca czekolada



Przygotowanie:

Podgrzej Fresubin Energy DRINK o smaku waniliowym lub czekoladowym.

Wymieszaj kakao lub czekoladę w proszku z wrzątkiem.

Całość połącz i wymieszaj do uzyskania jednolitej konsystencji.

Sposób podania:

W celu przygotowania mokki zastąp kakao 1/2 łyżeczki kawy rozpuszczalnej.

Wypróbuj również wersję z cynamonem lub bitą śmietaną.

Wskazówka

Wypróbuj Fresubin Plant Based Drink jeśli chcesz przygotować wersję bez mleka

Lody

mocno bananowe

Przygotowanie:

Banany obierz ze skórki i pokrój w plasterki. Zalej częściowo owoców Fresubin Energy Fibre DRINK o smaku bananowym i zmiksuj, aż do uzyskania jednolitej masy.

Wsyp kakao i energicznie wymieszaj.

Gotową masę przelej do foremek lub szklanego naczynia i włóż do zamrażarki na kilka godzin. Lody powinny być gotowe do spożycia po ok. 6 godzinach.



Deser



10 min.



3 os.



Poziom
trudności



Składniki:

- 200 ml **Fresubin Energy Fibre DRINK** o smaku bananowym
- 300 g dojrzałych bananów
- 2 łyżki kakao

Składniki odżywcze na 1 porcję:

Energia	208,3 kcal
Białko	5,7 g
Tłuszcz	5,5 g
Węglowodany	32,3 g
Błonnik	3,1 g
Sól	0,1 g

Żywność specjalnego przeznaczenia, należy stosować pod nadzorem lekarza.



20 min.



3 os.

Poziom
trudności

Składniki:

- 100 ml **Fresubin Protein Energy DRINK** o smaku poziomki
- 100 g truskawek (świeżych lub mrożonych)
- 10 szt. podłużnych biszkoptów
- 4 łyżki serka mascarpone
- 50 ml espresso

Składniki odżywcze na 1 porcję:

Energia	347,0 kcal
Białko	10,5 g
Tłuszcz	18,3 g
Węglowodany	34,6 g
Błonnik	1,1 g
Sól	0,1 g

Żywność specjalnego przeznaczenia, należy stosować pod nadzorem lekarza.

Poziomkowe tiramisu

Przygotowanie:

Biszkopty nasącz w przestudzonym espresso. Fresubin Protein Energy DRINK o smaku poziomki wymieszaj z serkiem mascarpone na jednolitą masę. Część namoczonych biszkoptów wyłóż do misek na dno i przykryj połową kremu.

Następnie ułóż kolejną warstwę biszkoptów i przykryj je resztą kremu. Truskawki zmiksuj na mus i wyłóż go na wierzch każdej porcji deseru. Desery schłódź przez ok. 30 min. w lodówce. Tiramisu możesz ozdobić świeżą truskawką i miętą.





Kulki mocy

Przygotowanie:

Zblenduj lub rozdrobnij w melakserze wszystkie składniki razem z Fresubin Protein Powder, tak aby miały konsystencję pasty. Następnie z tak przygotowanej masy uformuj kulki wielkości orzecha włoskiego, zwilżając je odrobiną wody.

Ulepione kulki wstaw do lodówki na kilka godzin, aby nabrały bardziej stałej konsystencji i się nie kruszyły. Kulki najlepiej smakują schłodzone.

Deser



30 min.



4 os.



Poziom
trudności



Składniki:

- 2 miarki **Fresubin Protein Powder**
- 150 g daktyli bez pestek
- 100 g zmielonych migdałów
- 50 g wiórków kokosowych
- 2 łyżki nasion chia (opcjonalnie)
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 2 łyżki masła orzechowego

Składniki odżywcze na 1 porcję:

Energia	418,5 kcal
Białko	9,1 g
Tłuszcz	29,3 g
Węglowodany	25,9 g
Błonnik	8,3 g
Sól	0,1 g

Żywność specjalnego przeznaczenia, należy stosować pod nadzorem lekarza.



60 min.



1 os.

Poziom
trudności

Składniki:

- 20g **Fresubin Protein Powder**
- 2 jajka
- 100 g startego sera
- 200 g gotowego ciasta francuskiego
- 100 g boczku pokrojonego w kostkę
- 1 łyżka oleju
- 240 ml mleka (3,2% tłuszczu)
- Sól, pieprz, tymianek

Składniki odżywcze na 1 porcję:

Energia	803 kcal
Białko	33,4 g
Tłuszcz	60,6 g
Węglowodany	30,8 g
Blonnik	0,0 g

Żywność specjalnego przeznaczenia, należy stosować pod nadzorem lekarza.



Tarta z boczkiem

Przygotowanie:

Rozgrzać piekarnik do 170°C. Ciasto francuskie rozwałkować i wyłożyć na natłuszczoną formę do tarty (o średnicy ok. 20 cm). Ciasto francuskie podpiec w piekarniku 7 - 10 min. W tym czasie podsmażyć boczek, aż będzie chrupiący. Boczek przenieść na podpieczone ciasto. Wymieszać jajka, mleko i Fresubin Protein Powder za pomocą trzepaczki. Do mieszanki dodać ser i doprawić według uznania. Wlać mieszaninę na formę z ciastem.

Tak przygotowaną tartę piec 30 - 40 min, aż tarta będzie upieczona.

Wskazówka

Do tarty można dodać zielony groszek lub pokrojonego pora



60 min.



1 os.

Poziom
trudności

Zapiekanka

z makaronem i brokułami

Przygotowanie:

Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu i pozostaw do ostygnięcia. Blanszuj brokuły i pozostaw do ostygnięcia. Nasmaruj naczynie do sufletu masłem.

Wymieszaj makaron, brokuły i pokrojoną w kostkę szynkę i umieść w naczyniu. Fresubin Energy DRINK o smaku neutralnym wymieszaj z jajkiem i ziołami i przelej do naczynia. Posyp startym serem.

Suflet pieczemy w temperaturze ok. 160 °C przez 20-30 minut.

Wskazówka

Zamiast brokułów można użyć kalafiora, grzybów lub szpinaku.



Składniki:

- 100 ml **Fresubin Energy DRINK** o smaku neutralnym
- 80 g makaronu
- 100 g brokułów (świeżych lub mrożonych)
- 40 g jajek (rozmiar M)
- 60 g ugotowanej szynki, pokrojonej w drobną kostkę
- 10 g masła (1 czubata łyżeczka)
- 30 g startego sera ementalskiego (45% tłuszczu)
- sól, pieprz, gałka muszkatołowa

Składniki odżywcze na 1 porcję:

Energia	678 kcal
Białko	28,4 g
Tłuszcz	31,4 g
Węglowodany	70 g
Błonnik	0,0 g

Żywność specjalnego przeznaczenia, należy stosować pod nadzorem lekarza.



25 min.



4 os.

Poziom
trudności

Składniki:

- 200 ml **Fresubin Protein Energy DRINK** o smaku neutralnym
- 300 g mąki pełnoziarnistej
- 100 ml mleka
- 3 jajka
- 100 g pieczarek
- 100 g szynki
- 200 g pomidorów koktajlowych
- 100 g sera typu mozzarella
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- sól i pieprz
- garść rukoli

Składniki odżywcze na 1 porcję:

Energia	449,1 kcal
Białko	23,7 g
Tłuszcz	15,6 g
Węglowodany	53,3 g
Błonnik	5,4 g
Sól	0,2 g

Żywność specjalnego przeznaczenia, należy stosować pod nadzorem lekarza.

Pełnoziarniste naleśniki a'la pizza

Przygotowanie:

Jajka roztrzep w misce jak na jajecznicy, dodaj mąkę i Fresubin Protein Energy DRINK o smaku neutralnym. Mieszaj do momentu uzyskania gładkiej masy bez grudek.

Szynkę, pieczarki i czosnek pokrój na plasterki i podsmaż na patelni, na rozgrzanej oliwie. Pomidory oraz liście rukoli umyj i osusz. Pomidory możesz przekroić na mniejsze kawałki.

Dodaj sól i pieprz do smaku. Na patelnię wlej przygotowane wcześniej ciasto naleśnikowe. Na wierzch dodaj podsmażoną szynkę z pieczarkami i posyp startym serem mozzarella. Całość smaż ok. 6-8 minut.

Usmażonego naleśnika przełóż na talerz, ułóż pomidory i posyp rukolą. Od razu podawaj.



1500 kcal

Przykładowy jadłospis dla diety

Uwagi
OBIAD: Przepis na str 18



		g	Kcal	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
Śniadanie	Bułka grahamka	50g	160	4,5	0,75	25
	Jajko na miękko	50 g	70	6,5	5	0,5
	Masło	5g	38	0	4	0
Drugie śniadanie	Fresubin Protein Energy Drink	200 ml	300	20	13,4	24
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem	200 ml	381	11,5	5,9	67,5
Deser	Jogurt naturalny	100	60	4,3	2	6,2
	Jabłko	150	80	1	0	6
	Orzechy włoskie	25	160	4	16	3,5
Kolacja	2 kromki chleba pszennego	70	186	6,3	2,1	35
	Masło	5g	38	0	4	0
	Twaróg	50g	66	9,2	2,4	1,8
	Pomidor	100g	20	1	0	3
	TOTAL		1559	68,3	55,55	172,5



1700 kcal

Przykładowy jadłospis dla diety

		g	Kcal	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
Śniadanie	Owsianka		412	15,1	14	55
Drugie śniadanie	Jajecznica		314	19,8	17	21
Obiad	Gotowane ziemniaki	150 g	130	3	0	30
	Masło	10 g	76	0	8	0
	Schab smażony	100 g	318	15	25	12
	Ogórki kiszone	100 g	12	1	0	1,4
Deser	Jogurt owocowy	100 g	96	3,1	2,3	15,7
Kolacja	Pieczone brokuły	400 g	170	14,1	1,8	20
	Migdały	15 g	91	3,6	7,8	1,1
	Oliwa z oliwek	10 g	97	0	9,7	0
	TOTAL		1716	74,7	85,6	



Uwagi

ŚNIADANIE przepis str 12

DRUGIE ŚNIADANIE przepis str 9

Kolacja



Różyczki brokułów gotuj przez 5 min na parze, włoż do naczynia żaroodpornego, dodaj oliwę, zmielone migdały i oregano. Piecz 15-20 min w 180 stopniach.

kcal 2000

Przykładowy jadłospis dla diety

		g	Kcal	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
Śniadanie	Naleśniki na słono		665,2	27,3	30,9	69,6
Drugie śniadanie	Supportan	200	300	20	13,4	23,2
Obiad	Potrawka z kurczaka		337,8	36,8	10,2	28,4
Deser	Owocowy deser z chia: 100 ml mleka 2%	100	51	3,3	2	4,9
	20 g nasion chia	20	97	3,2	6,2	8,4
	1 banan	120	107	1,2	0,4	27,5
	1/2 szkl malin	60	26	0,8	0,2	3,2
	1/2 szkl borówek	70	40	0,7	0	10
	1/2 łyżeczki kakao	2,5 g	12	0,5	0,6	1,1
Kolacja	Tortilla pełnoziarnista	62	165	5,9	3,7	27,7
	90 g tuńczyka w sosie własnym	90	75	17,5	0,86	0
	pomidor	180	36	1,8	0,36	5,4
	1/4 papryki	50	16	0,5	0,15	3
	1/4 awokado	35	60	0,7	5,5	1,5
	łyżeczka oliwy	6	53	0	6	0
	sól, pieprz, sok z limonki					
	TOTAL		2041	120,2	80,47	213,9

Uwagi

ŚNIADANIE przepis str 10
OBIAD przepis str 23



Do miseczek wlać mleko, dodać chia.
Dokładnie wymieszać, odstawić do lodówki
na 3 godz. Owoce rozgnieść widelcem i ułożyć
warstwami na nasionach chia. Posypać kakao.

DESER



KOLACJA

Farsz wyłożyć na podgrzanej tortilli, zawinąć.



300
kcal

20g
Białka

zawartość w butelce 200 ml



300
kcal

11,2g
Białka

zawartość w butelce 200 ml



300
kcal

15g
Białka

zawartość w butelce 200 ml



300
kcal

20g
Białka

zawartość w butelce 200 ml

Fresubin® Protein Energy DRINK

OSOBY STARSZE

- Bogaty w białko
- Zawiera argininę i glutaminę – aminokwasy wpływające na proces gojenia ran
- Zawiera wit. D (200 IU)
- Bez błonnika
- Kinicznie wolny od laktozy, bezglutenowy
- 6 różnych wersji smakowych

Fresubin® Energy DRINK

DIETA NA START

- Normobiałkowy
- Wysokoenergetyczny
- Dostępny w wersji bez i z błonikiem
- Klinicznie wolny od laktozy, bezglutenowy
- 7 różnych wersji smakowych

Diben DRINK

CUKRZYCA

- Wysokobiałkowy
- Niski indeks glikemiczny
- Zawiera węglowodany o spowolnionym uwalnianiu
- Zawiera błonnik
- Klinicznie wolny od laktozy, bezglutenowy
- 3 różne wersje smakowe

Supportan DRINK

ONKOLOGIA

- Wysokobiałkowy
- Zawiera średniołańcuchowe kwasy tłuszczowe (MCT)
- Bogaty w EPA i DHA (1,42g)
- Zawiera błonnik
- Klinicznie wolny od laktozy, bezglutenowy
- Z ograniczoną zawartością węglowodanów (31% wartości En)
- 4 różne wersje smakowe

Należy stosować pod nadzorem lekarza.



Nasze produkty wyróżnia:



zawartość kwasów omega-3



wysoka zawartość białka

To diety specjalistyczne, które są:



dobrze tolerowane

+



klinicznie wolne od laktozy

= mniejsze ryzyko biegunki

Wsparcie żywieniowe dla szerokiej grupy pacjentów



doceniane za smak



nie zawierają syropu glukozowego

Poznaj nasze serwisy

mój **Fresubin**®

mojfresubin.pl

 **żywnieć**
ma znaczenie

zywieniemaznaczenie.pl



www.mojenerki.org

Kup **Fresubin** i **Supportan** online!
Poznaj nowy **sklep internetowy**

mój **Fresubin**®



Zaufany dostawca
- bezpieczne zakupy!



Szybka dostawa
do domu!

1

Wejdź na
www.mojfresubin.pl

2

Wybierz produkty.

3

Skorzystaj z darmowej
dostawy do domu i oferty
promocyjnej.

4

Kliknij i zamów.

5

Twoje zakupy są w drodze
do Ciebie!



<https://www.youtube.com/@FreseniusKabiPolska>



<https://www.facebook.com/zywieniemaznaczeniefresenius>



Fresubin®

PLANT-BASED

Drink

Żywność medyczna zawierająca
w 100% roślinne składniki.

NOWOŚĆ

KOMPLETNA POD WZGLĘDEM ODŻYWCZYM

Wegańskie źródła
witamin, mikro
i makroelementów

WYSOKA ZAWARTOŚĆ BIAŁKA

15 g wysokiej jakości
białka sojowego

WYSOKA ZAWARTOŚĆ ENERGII

300 kcal

WYSOKA ZAWARTOŚĆ WITAMINY D

7,5 µg witaminy D

BŁONNIK

4,5 g błonnika



Odpowiednia dla
wszystkich typów diet
pochodzenia roślinnego:
vegan, vegetarian,
fleksitarian

BEZ
LAKTOZY

BEZ
BIAŁKA MLEKA
KROWIEGO

BEZ
GLUTENU

BEZ
CHOLESTEROLU



**FRESENIUS
KABI**

Fresenius Kabi Polska Sp. z o.o.
Al. Jerozolimskie 134
02-305 Warszawa
tel: +48 22 345 67 89
fax: +48 22 345 67 87

mój Fresubin®

 **żywnienie**
ma znaczenie

ŻYCIE
W PŁYNIE



mojfresubin.pl

zywniemaznaczenie.pl

zyciewplynie.pl

www.mojenerki.org

ENVALL02/05/2024