

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΑΣ, ΟΤΑΝ ΤΗ ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ.

ΜΕ ΣΥΜΜΑΧΟ ΣΑΣ ΤΑ ΕΙΔΙΚΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ
ΥΨΗΛΑ ΣΕ ΠΡΩΤΕΪΝΗ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑ



Θρεπτικές
και εύκολες
συνταγές με Fortimel
που μπορείτε να
απολαμβάνετε
κάθε στιγμή
της ημέρας.

Τα Σκευάσματα Ειδικής Διατροφής προορίζονται για περιπτώσεις όπου η συνήθης διατροφή δεν επαρκεί για την κάλυψη των διατροφικών αναγκών.

Πως βοηθούν;

Τα Σκευάσματα Ειδικής Διατροφής μπορούν να βοηθήσουν **καθημερινά τους ηλικιωμένους με δυσθρεψία** (ή κίνδυνο δυσθρεψίας), συμβάλλοντας στην **κάλυψη των διατροφικών αναγκών** και τη **διατήρηση της καλής θρέψης**.¹⁻⁶

Επιπλέον, μελέτες σε **ογκολογικούς ασθενείς** δείχνουν ότι η κατάλληλη διατροφική υποστήριξη μπορεί να βοηθήσει στη **διατήρηση του βάρους και της μυϊκής μάζας**, καθώς και **στη βελτίωση της θρέψης**.⁷⁻¹¹

Τα Fortimel είναι Τρόφιμα για ειδικούς Ιατρικούς σκοπούς, ειδικά σχεδιασμένα για την διατροφική διαχείριση της δυσθρεψίας (υποθρεψίας) οφειλόμενης σε ασθένεια και πρέπει να χρησιμοποιούνται υπό ιατρική επίβλεψη.

Συνέπεια στην κατανάλωση

Προτεινόμενη δοσολογία ή κατόπιν ιατρικής σύστασης:

- 1-3 μπουκάλια ή κύπελλα / ημέρα: Fortimel Protein 1.5kcal, Fortimel Creme Protein 1.6kcal
- 1-2 μπουκάλια / ημέρα: Fortimel Forticare Sensations 2.4kcal

Πρακτικές συμβουλές για εύκολη & ευχάριστη κατανάλωση:

- ✓ Εάν δοκιμάζετε Fortimel για πρώτη φορά, μπορείτε να ξεκινήσετε **χωρίζοντας τη μερίδα σε δύο δόσεις**, για παράδειγμα πρωί και απόγευμα για σταδιακή ενσωμάτωση του από τον οργανισμό.
- ✓ **Καταναλώνετε τα αργά**, σε μικρές γουλιές.
- ✓ Προτιμήστε να τα καταναλώνετε ως **ενδιάμεσα «σνακ»**, αφήνοντας τουλάχιστον 2 ώρες πριν το επόμενο γεύμα. Η κατανάλωση αμέσως πριν από το γεύμα ενδέχεται να επηρεάσει την όρεξή*.
- ✓ Επιλέξτε, όπου είναι δυνατόν, **πρωινές ώρες κατανάλωσης**, όταν η όρεξη είναι συνήθως μεγαλύτερη.
- ✓ Τοποθετήστε τα σκευάσματα **στο ψυγείο πριν την κατανάλωση**, για πιο δροσερή και ευχάριστη εμπειρία.
- ✓ **Εναλλάσσετε γεύσεις και υφές** μέσα στην εβδομάδα, για μεγαλύτερη ποικιλία και για να αποφύγετε τη γευστική κόπωση (π.χ. ρόφημα και κρέμα)
- ✓ Μετά το άνοιγμα, **διατηρείτε στο ψυγείο** και καταναλώστε εντός 24 ωρών.
- ✓ Μπορείτε να αναμίξετε σε τρόφιμα που καταναλώνετε στην καθημερινότητά σας:
 - Συνδυάστε τη Fortimel Creme Protein 1.6kcal με ψιλοκομμένα φρούτα της αρεσκείας σας.
 - Αντικαταστήστε το γάλα με Fortimel Protein 1.5kcal σε συνταγές όπως τα smoothies, ο πουρέ ή τα γλυκά.
- ✓ Δοκιμάστε να φτιάξετε απλές συνταγές με Fortimel.

Κέικ Σοκολάτας σε Κούπα

Με Fortimel Protein 1.5 kcal
Γεύση Σοκολάτα

Για 2 μερίδες

Υλικά

- 1 αυγό
- 1 μπουκάλι Fortimel Protein 1.5kcal 200ml (γεύση σοκολάτα)
- 1 κουταλιά της σούπας σιρόπι σφενδάμου ή μέλι
- 4 κουταλιές της σούπας κακάο σε σκόνη
- ½ φλιτζάνι γάλα ή φυτικό ρόφημα
- 1 κουταλιά της σούπας αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- ¼ κουταλάκι του γλυκού baking powder
- Μία πρέζα κανέλα

Εκτέλεση

- Σε ένα μικρό μπολ χτυπήστε το αυγό με το Fortimel Protein 1.5 kcal και το σιρόπι σφενδάμου ή μέλι.
- Προσθέστε τη σκόνη κακάο, το γάλα ή φυτικό ρόφημα, το αλεύρι και το baking powder. Ανακατέψτε καλά.
- Ρίξτε το μείγμα σε 2 κούπες αφού πρώτα τις λαδώσετε καλά για να μην κολλήσει.
- Τοποθετήστε τα στο φούρνο μικροκυμάτων για 90-120 δευτερόλεπτα ή μέχρι το κέικ να φουσκώσει και να ψηθεί. Το κέικ θα είναι υγρό.
- Αφήστε το κέικ να κρυώσει ελαφρώς και απολαύστε το.



Banoffee

Με Fortimel Creme Protein 1.6 kcal
Γεύση Μπανάνα ή Βανίλια

Για 4 μερίδες

Εκτέλεση

- Ανακατέψτε το μασκαρπόνε ή στραγγιστό γιαούρτι με το Fortimel Creme Protein 1.6kcal, μέχρι να δημιουργηθεί μια λεία και αφράτη κρέμα. Αφήστε στην άκρη.
- Κόψτε τη μπανάνα σε λεπτές ροδέλες.
- Μοιράστε τα υλικά σε 4 μικρά ποτήρια ή μπολάκια, δημιουργώντας στρώσεις με την εξής σειρά:
 - τριμμένα μπισκότα digestive
 - πραλίνα φουντουκιού
 - φέτες μπανάνας
 - κρέμα μασκαρπόνε ή γιαούρτι με Fortimel Creme Protein 1.6kcal
 - τριμμένη μαύρη σοκολάτα
- Αφήστε στο ψυγείο για περίπου 2 ώρες και απολαύστε το δροσερό!

Υλικά

- 1 Fortimel Creme Protein 1,6 kcal (Γεύση Μπανάνα ή Βανίλια)
- 125 γρ. τυρί μασκαρπόνε ή στραγγιστό γιαούρτι
- 100 γρ. πραλίνα φουντουκιού
- 1 μπανάνα
- 80 γρ. τριμμένα μπισκότα digestive
- 80 γρ. τριμμένη μαύρη σοκολάτα



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

ΣΤΗ ΔΥΣΘΡΕΨΙΑ

Fortimel Protein
1,5 kcal



4x200ml

18g PROTEIN **300 kcal**

✓ Extra πρωτεΐνη και ενέργεια

Βανίλια **Σοκολάτα** **Φράουλα**

ΣΤΗΝ ΟΓΚΟΛΟΓΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Fortimel Forticare
Sensations 2,4 kcal



4x125ml

18g PROTEIN **306 kcal**

✓ Αισθητηριακά προσαρμοσμένες γεύσεις για ογκολογικούς ασθενείς

✓ Με Ω3 λιπαρά οξέα & Βιταμίνη D

✓ Μικρός όγκος

Δροιστικό Μάνγκο Ροδάκινο

Δροιστικό Βατόμουρο

ΣΤΗΝ ΑΝΑΡΡΩΣΗ

Fortimel Creme
Protein 1,6 kcal



4x125g

12g PROTEIN **200 kcal**

✓ Εναλλακτική επιλογή σε μορφή κρέμας

Βανίλια **Σοκολάτα** **Μπανάνα**

**Μπορεί να βρίσκεσαι σε ρίσκο δυσθρεψίας.
Κάνε τον δωρεάν έλεγχο!**

Σκάνανε το QR code και πραγματοποιήσε τον έλεγχο δυσθρεψίας της εφαρμογής Docandu

Λάβε άμεση, δωρεάν εκτίμηση του κινδύνου δυσθρεψίας



dosevaros.gr

Γραμμή επικοινωνίας

από σταθερό τηλέφωνο
χωρίς χρέωση

800 11 68600

από κινητό τηλέφωνο

210 6248 547

Τα Σκευάσματα Ειδικής Διατροφής χορηγούνται με την επίβλεψη Επαγγελματία Υγείας.
Μη διατάσσετε να συζητήσετε με τον ιατρό, το διαπλογο ή το φαρμακοποιό σας, ό,τι σας απασχολεί.
1. Smith, et al. Nutrients. 2020;12(2):517. 2. Grönstedt, et al. JAMDA. 2020;21(9):1229-1237.
3. Cawood, et al. Ageing Res Rev. 2012;11:278-96. 4. Yang, et al. Int J Environ Res Public Health. 2019;16:4758. 5. Rondanelli, et al. J Cachexia Sarcopenia Muscle. 2020;11(6):1535-1547. 6. Baumgartner, et al. Nutrition. 2021;89:1112797. 7. Grupinska J, et al. Nutrients. 2021;13(10):3549. 8. Cereda E, et al. Nutritional Radiother Oncol. 2018;126(1):81-88. 9. Tan S, et al. Clin Nutr. 2021;40(1):47-53. 10. Meng Q, et al. Clin Nutr. 2021;40(1):40-46. 11. Baldwin C, et al. J Natl Cancer Inst. 2012;104(5):371-85. *Bahat, et al. Clin Nutr. 2025;75:106552
Το Fortimel είναι Γράφημα για Ειδικούς Ιατρικούς Σκοπούς για την διατροφική διαχείριση της δυσθρεψίας (υποθρεψίας) οφειλόμενης σε ασθένεια και πρέπει να χορηγούνται υπό ιατρική επίβλεψη.
Αριθ. Γνωστοποίησης ΕΟΦ: Fortimel Protein 1,5kcal (ΒΑΝΙΛΙΑ, ΦΡΑΟΥΛΑ, ΣΟΚΟΛΑΤΑ): 82379/27-7-2023, Fortimel Forticare Sensations 2,4kcal (ΔΡΟΣΙΣΤΙΚΟ ΒΑΤΟΜΟΥΡΟ, ΔΡΟΣΙΣΤΙΚΟ ΜΑΝΓΚΟ/ΡΟΔΑΚΙΝΟ) 67587/06-06-2024, Fortimel Creme Protein 1,6kcal (ΒΑΝΙΛΙΑ, ΜΠΑΝΑΝΑ, ΣΟΚΟΛΑΤΑ) 68780/10-06-2024. Τα προϊόντα δεν υπόκεινται σε διαδικασία αδειοδότησης.