

MOINS DE
10 MINUTES
DE PRÉPARATION



Suggestion de présentation

NUTRICIA
Fortimel®

6 RECETTES ESTIVALES

pour vous accompagner
dans la prise de vos CNO*

ENVIE DE VARIÉTÉ ? ÉVITER LA LASSITUDE ?

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PROFESSIONNEL DE SANTÉ
DÉCOUVREZ DE NOUVEAUX PLAISIRS
ADAPTÉS À VOS BESOINS :

CHANGEZ DE TEXTURE ET DE FORMAT



TEXTURE
LACTÉE

Fortimel® Protein



TEXTURE
« JUS »

Fortimel® Jucy



TEXTURE
« CREME »

Fortimel® Creme



FORMAT
125 mL

Fortimel® Compact

VARIEZ LES SAVEURS

.... Saveurs salées



..... Saveur neutre



..... Saveurs sucrées



DÉGUSTEZ VOTRE CNO* ...



CHAUD



À TEMPÉRATURE AMBIANTE
OU FRAIS



GLACÉ

INTRODUCTION

Votre médecin vous a prescrit **un complément nutritionnel oral de la gamme Fortimel®** car votre alimentation quotidienne, même enrichie, **ne suffit plus à couvrir vos besoins nutritionnels**.

Ces produits n'ont pas vocation à remplacer votre alimentation habituelle, mais à **la compléter** en apportant des **protéines**, de **l'énergie**, des **vitamines** et des **minéraux**.

Les produits de la gamme Fortimel® existent sous **différentes textures et saveurs** et sont à consommer préférentiellement à distance des repas. Ces produits peuvent être également **incorporés dans des recettes**.

L'objectif de ce livret de recettes réalisées à partir de produits Fortimel® est justement de vous proposer une sélection de **délicieuses recettes simples à préparer** qui vous permettront de **varier les plaisirs à tout moment de la journée et selon vos préférences**. Nous espérons sincèrement que vous apprécierez ces recettes autant que nous avons pris plaisir à les créer !

Bonne dégustation !

**POUR PLUS D'INFORMATIONS,
DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE MÉDECIN**

RECETTES

BOISSON - Café hyperprotéiné

- Boisson rafraîchissante

MIDI/SOIR - Gaspacho saveur Petit pois-Menthe

- Velouté saveur Potiron-Carotte-Gingembre

COLLATION Frappé aux fruits

DESSERT Glace gourmande

**QUEL FORTIMEL® POUR QUELLE RECETTE ?
SUIVEZ LE GUIDE AU VERSO !**



ET SI ON CUISINAIT AVEC FORTIMEL® ?

LANCEZ-VOUS !
DÉCOUVREZ UN ÉVENTAIL DE RECETTES FORTIMEL®
SIMPLES ET RAPIDES À PRÉPARER,
POUR VARIER LES PLAISIRS AU QUOTIDIEN

Café hyperprotéiné



NUTRIGEA
Fortimel
PlantBased Protein



NUTRIGEA
Fortimel
Protein
Compact Protein

Boisson rafraîchissante



NUTRIGEA
Fortimel
Jucy

Gaspacho saveur
Petit pois-Menthe



NUTRIGEA
Fortimel
PlantBased Protein

Velouté saveur Potiron-
Carotte-Gingembre



NUTRIGEA
Fortimel
PlantBased Protein

Frappé aux fruits



NUTRIGEA
Fortimel
Protein



NUTRIGEA
Fortimel
Compact Protein

Glace gourmande



NUTRIGEA
Fortimel
Creme Protein

Café hyperprotéiné

DIFFICULTÉ



Facile

PRÉPARATION



10 min



suggestion de présentation

INGRÉDIENTS

Pour 1 portion

- Au choix : 1 bouteille de Fortimel® PlantBased Protein 2 kcal 200 mL saveur Cappuccino ou 1 bouteille de Fortimel® Protein 2.4 kcal 200 mL saveur Moka ou 2 bouteilles de Fortimel® Compact Protein 2.4 kcal 125 mL saveur Moka
- 100 mL de café chaud
- 30 mL de crème fouettée (optionnel)
- Une cuillère à café de cacao en poudre ou café instantané (optionnel)



Pour 200 mL

20 g PROTÉINES

400 kcal



Saveur Cappuccino



Pour 200 mL

19 g PROTÉINES

490 kcal



Saveur Moka

PRÉPARATION

- Versez le Fortimel® PlantBased Protein 2 kcal ou le Fortimel® Protein 2.4 kcal ou le Fortimel® Compact Protein 2.4 kcal dans le café chaud.
- Réchauffez à votre convenance au micro-ondes en évitant de faire bouillir.
- Remuez bien et dégustez !

Astuce

Pour apporter de l'onctuosité, vous pouvez ajouter de la crème fouettée après avoir réchauffé votre Fortimel® (en prenant soin de la verser sur le dos d'une cuillère afin d'éviter que les deux préparations ne se mélangent). Vous pouvez également décorer votre boisson avec une pincée de cacao en poudre ou de café instantané.

Boisson rafraîchissante

DIFFICULTÉ



Facile

PRÉPARATION



5 min



Suggestion de présentation

INGRÉDIENTS

Pour 1 portion

- 1 bouteille de Fortimel® Jucy 1.5 kcal 200 mL
saveur au choix : Citron, Orange, Pomme, Tropical, Fraise
- 100 mL d'eau plate ou gazeuse
- Un demi-citron pressé (ou jus de citron)
- Deux ou trois glaçons
- Une ou deux feuilles de menthe (optionnel)



Pour 200 mL

8 g PROTÉINES

300 kcal



Saveur
Citron



Saveur
Orange



Saveur
Pomme



Saveur
Tropical



Saveur
Fraise

PRÉPARATION

- Dans un grand verre, versez votre Fortimel® Jucy 1.5 kcal de la saveur de votre choix.
- Ajoutez l'eau plate ou gazeuse.
- Versez le demi-citron pressé (ou jus de citron).
- Ajoutez les glaçons.
- Mélangez le tout et dégustez bien frais !

Astuce

Pour ajouter une note de fraîcheur, vous pouvez également agrémenter votre boisson avec une ou deux feuilles de menthe.

Gaspacho saveur Petit pois-Menthe

DIFFICULTÉ



Facile

PRÉPARATION



5 min



Suggestion de présentation

INGRÉDIENTS

Pour 1 portion

- 1 bouteille de Fortimel® PlantBased Protein 2 kcal 200 mL saveur Petit pois-Menthe
- Une poignée de petits pois déjà cuits
- Une feuille de menthe ou de basilic
- Quelques pignons de pin (optionnel)



Pour 200 mL

20 g PROTÉINES

400 kcal



Saveur Petit pois-Menthe

PRÉPARATION

- Dans un verre ou bol, versez le Fortimel® PlantBased Protein 2 kcal saveur Petit pois-Menthe.
- Ajoutez les petits pois déjà cuits à la préparation.
- Ajoutez la feuille de menthe ou de basilic ciselée pour parfumer votre préparation.
- Dégustez froid ou chaud !

Astuce

Si vous souhaitez déguster votre gaspacho chaud, placez votre préparation au micro-ondes 90 secondes à 600 Watts, sans faire bouillir.

Velouté saveur Potiron-Carotte- Gingembre



Suggestion de présentation.

DIFFICULTÉ



Facile

PRÉPARATION



5 min

INGRÉDIENTS

Pour 1 portion

- 1 bouteille de Fortimel® PlantBased Protein 2 kcal 200 mL saveur Potiron-Carotte-Gingembre
- 3 cL de crème fraîche
- 1 branche de persil ciselée
- Quelques pignons de pin (optionnel)



Pour 200 mL

20 g PROTÉINES

400 kcal



Saveur Potiron-Carotte-Gingembre

PRÉPARATION

- Dans un verre ou bol, versez le Fortimel® PlantBased Protein 2 kcal saveur Potiron-Carotte-Gingembre.
- Placez la préparation au micro-ondes 90 secondes à 600 Watts sans faire bouillir.
- Rajoutez la crème fraîche et le persil avant de déguster chaud !

Astuce

Pour apporter du croquant, vous pouvez ajouter des pignons de pin à votre préparation.

Frappé aux fruits

DIFFICULTÉ



Facile

PRÉPARATION



5 min



Suggestion de présentation

INGRÉDIENTS

Pour 1 portion

- 1 bouteille de Fortimel® Protein 2.4 kcal 200 mL ou une bouteille de 125 mL de Fortimel® Compact Protein 2.4 kcal, saveur au choix :
Pêche-Mangue, Vanille, Banane, Fraise, Moka, Fruits Rouges
- 100 g de fruits frais surgelés
- Crème Chantilly (optionnel)
- 3 cL de coulis de fruits rouges (optionnel)
- Quelques biscuits émiettés (optionnel)



Pour 200 mL

29 g PROTÉINES

490 kcal

Existe aussi en
bouteille de 125 mL



Saveur
Pêche-
mangue



Saveur
Vanille



Saveur
Banane



Saveur
Fraise



Saveur
Moka



Saveur
Fruits
rouges

PRÉPARATION

- Versez votre bouteille de Fortimel® Protein 2.4 kcal 200 mL ou de Fortimel® Compact Protein 2.4 kcal 125 mL dans un mixeur.
- Ajoutez les fruits surgelés.
- Mixez quelques secondes et dégustez bien frais.

Astuce

Pour plus de gourmandise, rajouter une fois le frappé réalisé, de la crème Chantilly, du coulis de fruits rouges et/ou des biscuits émiettés par dessus.

DESSERT

Glace gourmande

DIFFICULTÉ



Facile

PRÉPARATION



10 min

CONGÉLATION



10 h



Suggestion de présentation

INGRÉDIENTS

En cas de trouble de la déglutition, demandez conseil à votre médecin

Pour 1 portion

- 1 pot de 200 g de Fortimel® Creme Protein 2 kcal, saveur au choix : Vanille, Chocolat, Moka, Fruits de la forêt ou Banane
- Quelques fruits frais (optionnel)
- Crème anglaise (optionnel)
- Crème Chantilly ou crème fouettée (optionnel)



Pour 200 g

20,6 g PROTÉINES*

400 kcal*



Saveur Vanille



Saveur Chocolat



Saveur Moka



Saveur Fruits de la forêt



Saveur Banane

PRÉPARATION

- Placez votre Fortimel® Creme Protein 2 kcal au congélateur pendant 10 heures.
- Sortez le Fortimel® du congélateur 15 minutes avant de déguster.

Astuce

Selon vos préférences et vos envies, vous pouvez ajouter des fruits frais à votre glace, la napper de crème anglaise ou y ajouter de la crème Chantilly/crème fouettée.

J'AJOUTE MES NOTES AU VERSO !

*Pour la saveur chocolat : 20,2 g protéines / 400 kcal / 1,3 g fibres.

QUELQUES CONSEILS POUR CONSOMMER VOTRE CNO* FORTIMEL®

1  Agitez-le bien avant consommation.

2  Consommez-le de préférence en collation **entre les repas** (ex. : milieu de matinée, goûter, coucher).

3  Fractionnez-le, si besoin, en plusieurs prises. À conserver au réfrigérateur **pendant 24 h maximum** après ouverture.

4  Dégustez les saveurs sucrées et salées de votre **Fortimel® PlantBased Protein 2 kcal chaudes** (sans porter à ébullition) ou **froides**.



5  Variez les plaisirs en ajoutant dans votre **Fortimel® Creme Protein** vos ingrédients préférés : fruits coupés, céréales, noix, cacao, etc. (Consultez votre médecin en cas de contre-indications)



6  Ajoutez de l'**eau gazeuse** à votre **Fortimel® Jucy 1.5 kcal** pour favoriser l'hydratation.



7  Votre CNO Fortimel® ne remplace pas un repas. Il peut cependant être incorporé à vos recettes préférées pour les enrichir, **consultez nos recettes !** 



EN CAS DE QUESTIONS, DEMANDEZ CONSEIL
À VOTRE PROFESSIONNEL DE SANTÉ



* Complément nutritionnel oral.

Les compléments nutritionnels oraux sont destinés à compléter l'alimentation quotidienne lorsque celle-ci, même enrichie, ne suffit plus à couvrir les besoins nutritionnels des patients dénutris.

Les produits Fortimel® sont des denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales pour les besoins nutritionnels en cas de dénutrition.

À utiliser sous contrôle médical.