

restoric[®]
supportiv S



Mit Genuss zu neuer Kraft und Energie

Rezepte von uns für Sie – schnell und einfach zubereitet.



 **vitasyn**

Liebe Patientin, lieber Patient,

mit dieser Rezeptbroschüre möchten wir Ihnen Ideen an die Hand geben, wie Sie Ihre täglichen Speisen auf einfache und abwechslungsreiche Weise mit **restoric® supportiv S** zubereiten können.

Alle Rezepte geben Ihnen viel wertvolles Eiweiß und Energie.

Bei der Auswahl der Zutaten haben wir besonderen Wert darauf gelegt, dass sie gut verträglich sind. Stoffe, die einen empfindlichen Magen-Darm-Trakt reizen können, sind nur in geringen Mengen oder gar nicht enthalten.

Alle unsere leckeren Rezepte sind:


- ✓ laktosearm
- ✓ glutenfrei
- ✓ frei von Zuckeralkoholen
- ✓ fruktosefrei oder mit wenig Fruktose
- ✓ arm an Kohlenhydraten, die erst im Darm fermentiert werden

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Zubereitung und einen guten Appetit!

Ihr  **vitasyn** medical - Team



Bananen-Schoko-Shake

- ½ reife Banane (75 g)
- 100 ml Wasser
- 1 Beutel **restoric® supportiv S** 

Banane schälen und in Stücke schneiden. Wasser, **restoric®** Schokolade und die Bananenstücke in einen Mixbecher geben und zusammen pürieren.

Ein cremiger Genuss!



Pro Glas	Energie	Eiweiß	Fett	KH	Laktose	Fruktose
245 ml	385 kcal	21 g	13 g	45 g	0,4 g	2,6 g

Moccacino

- 100 ml kalten oder lauwarmen Kaffee
- 1 Beutel **restoric® supportiv S**  oder 



100 ml erkalteten
oder lauwarmen Kaffee
abmessen



restoric® supportiv S
hinzugeben



Gut schütteln –
und genießen!



Tipp

Geben Sie eine Kugel Vanilleeis (ggf. laktosefrei) in den kalten Drink und zaubern Sie so einen köstlichen Eiskaffee.

Pro Glas	Energie	Eiweiß	Fett	KH	Laktose	Fruktose
150 ml	316 kcal	20 g	12,6 g	29,8 g	0,4 g	0 g




Marzipan-Shake

- 100 ml Wasser
- 1 Beutel **restoric® supportiv S**  oder 
- 5 Tropfen Backöl Bittermandel

Einfach Wasser in den Schüttelbecher geben.
restoric® Schokolade oder Vanille und
Backöl Bittermandel hinzufügen,
kräftig schütteln – fertig!

Pro Glas	Energie	Eiweiß	Fett	KH	Laktose	Fruktose
150 ml	316 kcal	20 g	12,6 g	29,8 g	0,4 g	0 g

Beerentraum

- 100 ml Haferdrink*
- 1 Beutel **restoric**® supportiv S 
- 75 g Erdbeeren (frisch oder tiefgekühlt)

Haferdrink in den Schüttelbecher geben, **restoric**® Erdbeere hinzufügen und gut schütteln. Die gewaschenen oder tiefgefrorenen Erdbeeren pürieren und unter die Erdbeermilch rühren – schmeckt gekühlt besonders gut!

*Haferdrink erhalten Sie in jedem gut sortierten Supermarkt, Discounter oder Drogeriemarkt.

Tipp



Sie können die Erdbeeren auch durch Himbeeren oder Heidelbeeren ersetzen.



Pro Glas	Energie	Eiweiß	Fett	KH	Laktose	Fruktose
245 g	379 kcal	21 g	14 g	40 g	0,4 g	1,5 g



Cremiger Vanille-Chai-Tee


- 100 ml kalten oder lauwarmen Chai-Tee (alternativ Gewürztee)
- 1 Beutel **restoric**® supportiv S  oder 

Tee in den Schüttelbecher geben. **restoric**® Vanille oder Schokolade hinzugeben, gut vermischen – und genießen!

Pro Glas	Energie	Eiweiß	Fett	KH	Laktose	Fruktose
150 ml	316 kcal	20 g	12,6 g	29,8 g	0,4 g	0 g

Schoko-Orangen-Quark

2 Portionen

- 100 g Magerquark (*laktosefrei*)
- 2 EL Wasser
- 1 Beutel **restoric**[®] *supportiv S* 
- 1 Orange

Quark mit Wasser verrühren. **restoric**[®] Schokolade dazugeben und mit dem Schneebesen kräftig mixen. Die Orange großzügig schälen und die weiße Haut dabei mit entfernen. Die Orangenfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, etwas kleinschneiden und mit dem Saft unter die Quarkspeise mischen. Guten Appetit!



Tipp


Falls Sie vollfetten, laktosefreien Quark im Handel finden, empfehlen wir diesen statt Magerquark zu verwenden.



Pro Portion	Energie	Eiweiß	Fett	KH	Laktose	Fruktose
123 g	209 kcal	17 g	6,5 g	19 g	0,2 g	1,6 g

Erdbeereis

2 Portionen

- 100 g Erdbeeren (*frisch oder tiefgekühlt*)
- 1 Beutel **restoric**[®] *supportiv S* 
- 75 g Sahne (*laktosefrei*)
- ½ TL Zucker


Erdbeeren zunächst waschen und kleinschneiden, dann gemeinsam mit **restoric**[®] Erdbeere in einen Mixbecher geben und pürieren. Sahne mit Zucker steif schlagen, unter die Erdbeermasse rühren und in Eiswürfelbehälter oder Eisförmchen füllen. Ca. 4 Stunden gefrieren lassen und vor dem Genuss leicht antauen – eine köstliche Erfrischung!



Pro Portion	Energie	Eiweiß	Fett	KH	Laktose	Fruktose
123 g	296 kcal	11,5 g	18,5 g	20 g	0,2 g	1,6 g

Erdbeercreme

2 Portionen

- 100 g Erdbeeren (*frisch oder tiefgekühlt*)
- 2 Blatt Gelatine
- 3 EL Haferdrink
- 1 Beutel **restoric**[®] *supportiv S* 
- ½ TL Puderzucker
- 50 g Sahne (*laktosefrei*)

Die gewaschenen Erdbeeren zusammen mit der Hafermilch und dem Puderzucker pürieren. **restoric**[®] Erdbeere dazugeben und unterrühren. Die Erdbeermischung dazugeben, einrühren und etwas abkühlen lassen. Die Sahne steif schlagen, unter die Erdbeercreme heben und mind. 30 Minuten kühl stellen – schmeckt herrlich cremig!





Pro Portion	Energie	Eiweiß	Fett	KH	Laktose	Fruktose
125 g	171 kcal	12,5 g	15 g	21 g	0,2 g	1,6 g



Milchreis

2 Portionen


- 450 ml Milch (*laktosefrei*)
- 100 g Milchreis
- 1 Beutel **restoric**[®] *supportiv S*  oder 
- ½ TL Zimtpulver

Milch und Milchreis im Kochtopf aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und den Reis ca. 20 Minuten quellen lassen. **restoric**[®] Schokolade oder Vanille in den flüssigen Milchreis einrühren, nach Belieben Zucker und Zimt hinzugeben – warm und kalt ein Genuss!

Pro Portion	Energie	Eiweiß	Fett	KH	Laktose	Fruktose
240 g	485 kcal	21 g	15 g	65 g	0,4 g	0 g

Bananen-Quark

2 Portionen

- 100 g Magerquark (*laktosefrei*)
- 3 EL Wasser
- 1 Beutel **restoric® supportiv S**   oder 
- etwas Zimtpulver
- ½ Banane (75 g)
- 1 EL gehackte Mandeln



Quark mit Wasser verrühren. **restoric®** Vanille, Erdbeere oder Schokolade und nach Belieben Zimt einrühren. Banane schälen, in Scheiben schneiden und unter die Quarkcreme mischen.

Mit gehackten Mandeln bestreuen. Falls Sie vollfetten, laktosefreien Quark im Handel finden, empfehlen wir diesen statt Magerquark zu verwenden.


Tipp

Sie können die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten und dann abgekühlt über die Quarkcreme streuen.

Pro Portion	Energie	Eiweiß	Fett	KH	Laktose	Fruktose
130 g	165 kcal	18,5 g	10 g	25 g	0,2 g	1,3 g

Vanillecreme mit Himbeeren

2 Portionen

- 2 Blatt Gelatine
- 100 ml Haferdrink
- 1 Beutel **restoric® supportiv S** 
- 50 g Sahne (*laktosefrei*)
- 75 g Himbeeren (*frisch oder tiefgekühlt*)




Haferdrink in einem kleinen Topf unter Rühren erwärmen. Gelatine einweichen, ausdrücken und im warmen Haferdrink auflösen. Alles etwas abkühlen lassen und **restoric®** Vanille gut unterrühren. Sahne steif schlagen, unter die Vanillecreme rühren und diese mind. 30 Minuten kühl stellen. Himbeeren zugeben und mit der Vanillecreme genießen.

Pro Portion	Energie	Eiweiß	Fett	KH	Laktose	Fruktose
147 g	273 kcal	13 g	15 g	20,5 g	0,2 g	0,9 g

Knusprige Heidelbeeren mit Vanillesauce

2 Portionen

- 200 g Heidelbeeren
- 20 ml Haferdrink
- 20 g Butter
- 50 ml Sahne (*laktosefrei*)
- 15 g Zucker
- 1 Beutel **restoric® supportiv S** 
- 20 g feine Haferflocken

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine kleine Auflaufform mit etwas Butter ausfetten und die gewaschenen Heidelbeeren hineingeben. Die restliche Butter in einem Topf schmelzen lassen, Zucker und Haferflocken dazugeben und etwas anbraten. Haferflockenmischung über die Heidelbeeren verteilen und etwa 10 Minuten backen lassen. Für die Sauce, Haferdrink und Sahne in den Schüttelbecher geben, **restoric®** Vanille dazugeben und gut schütteln. Die Heidelbeeren etwas abkühlen lassen und gemeinsam mit der Vanillesauce genießen – guten Appetit!



Pro Portion	Energie	Eiweiß	Fett	KH	Laktose	Fruktose
200 g	417 kcal	12 g	24 g	36 g	0,3 g	3,5 g

Viel Genuss und gute Besserung...

wünscht Ihnen Ihre vitasyn medical GmbH

Bei Fragen rund um eine bedarfsgerechte Ernährung steht Ihnen unser Ernährungsteam gerne zur Verfügung.

Hotline: **030 - 63 10 47 90**

vitasyn medical GmbH
Segelfliegerdamm 95
12487 Berlin

Fon 030 - 63 10 47 - 90
Fax 030 - 63 10 47 - 959
info@vitasyn.de
www.vitasyn.de

