



restoric[®]
nephro intraD Neutral

Variantenreich mit viel Genuss

Herzhafte Rezepte mit der Sorte Neutral - schnell & einfach zubereitet.



Ernährungstipps für Dialysepatienten

Zu den folgenden Themen finden Sie passende Rezepte in dieser Broschüre

► Begrenzte Resttrinkmenge?

Hochkalorische Trinknahrungen, wie **restoric® nephro intraD**, sind Mahlzeiten und keine Getränke. Sie sind sehr energiedicht, deshalb wird das dort verwendete Wasser nicht auf die tägliche Trinkmenge angerechnet. Dies gilt auch für alle Rezepte in dieser Broschüre, wenn sie wie angegeben zubereitet werden.

Tipp *Fragen Sie Ihren Arzt, ob Sie Ihre Medikamente mit der Trinknahrung einnehmen können. So sparen Sie zusätzlich Wasser ein!*

► Starkes Durstgefühl?

Bei akutem Durstgefühl können zuckerfreie Pfefferminzbonbons und Kaugummis oder Zitronenstückchen Linderung verschaffen. Generell sollten sehr süße oder salzige Speisen und Getränke vermieden werden. Statt zu zuckerhaltigen Limonaden lieber zu Tees oder selbstgemachten Erfrischungsgetränken greifen!

► Appetit auf Salziges?

Zu viel Salz macht durstig und sorgt dafür, dass mehr Wasser im Körper gebunden wird. Nutzen Sie zum Würzen stattdessen Kräuter und Gewürze wie Pfeffer, Paprikapulver oder Curry. Probieren Sie zum Beispiel unseren cremigen Gewürz-Drink.

► Schluckbeschwerden?

Dickflüssige Speisen und Getränke können helfen, den Schluckvorgang zu vereinfachen. Besonders geeignet sind weiche und milde Nahrungsmittel.

Tipp ***restoric® nephro intraD** kann statt mit 100 ml auch mit nur 70 ml Wasser zubereitet werden. So wird es cremiger. Auch die 3 Trinkmahlzeiten in dieser Broschüre gelingen mit weniger Wasser als im Rezept angegeben und werden dadurch dickflüssiger.*

Herzhafte Genussrezepte mit **restoric® nephro intraD Neutral**

restoric® nephro intraD Neutral schmeckt angenehm mild und nur ganz leicht süß. Schütteln Sie dazu das Pulver, wie auf der Verpackung beschrieben, einfach mit kaltem Leitungswasser an. Für viele Patienten ist diese unaufdringliche Sorte bereits pur eine wunderbare Alternative zu stark aromatisierten Trinknahrungen.

restoric® nephro intraD Neutral ist darüber hinaus überaus variabel einsetzbar und eignet sich hervorragend, um herzhafte-würzige Speisen und Getränke zuzubereiten. In dieser Broschüre haben wir leckere, einfache und schnelle Rezepte für Sie zusammengestellt.

Generell sind bei der Zubereitung bitte stets folgende Dinge zu beachten:

- Das Pulver erst nach dem Kochen einrühren!
- Gerichte mit **restoric®** nicht wieder aufkochen!
- Kein heißes Wasser in den Schüttelbecher füllen! → **Beim Schütteln mit heißem Wasser entsteht ein hoher Druck. Der Deckel wird aufgesprengt. Verbrennungsgefahr!**

Alle Rezepte dieser Broschüre sind hochkalorisch und eiweißreich bei gleichzeitig moderater Zufuhr von Kalium und Phosphat. Die in den Rezepten angegebenen Nährwerte beziehen sich auf die Zutaten des Grundrezeptes. Es wurden Durchschnittsnährwerte handelsüblicher Lebensmittel für die Berechnung verwendet.

Ihr  **vitasyn** medical - Team

Gurken-Power-Drink **1 Portion**

- 30 g Salatgurke
- 30 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
- 70 ml Wasser
- 1 Btl. **restoric® nephro intraD Neutral**

Zubereitung: Gurke schälen und in Würfel schneiden.

Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben, nach Belieben würzen, mit dem Pürierstab pürieren - und genießen.



Tipp

Dieser Drink schmeckt auch mit verdünntem Gemüsesaft sehr gut. Schütteln Sie dazu **restoric®** mit einem Gemisch aus 50 ml Wasser und 50 ml Saft an. Nach Belieben würzen.



| pro Portion | Energie | Eiweiß | KH* | Fett | Kalium | Phosphor |
|-------------|----------|--------|------|------|--------|----------|
| 200 g | 325 Kcal | 27 g | 29 g | 11 g | 236 mg | 128 mg |

*Kohlenhydrate

Trinkmahlzeiten

Buttermilch-Kräuter-Drink 1 Portion

- 50 ml Wasser
- 50 ml Buttermilch
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL gehackte Kräuter (tiefgekühlt)
- 1 Btl. **restoric® nephro intraD Neutral**

Zubereitung: Wasser, Buttermilch und Zitronensaft in den Schüttelbecher füllen. Anschließend die Kräuter und **restoric® nephro intraD Neutral** dazugeben und kräftig schütteln.

Variante

Variante

Tauschen Sie die Buttermilch und den Zitronensaft z. B. durch Ayran (türkischer Joghurt- Drink) aus.



| pro Portion | Energie | Eiweiß | KH* | Fett | Kalium | Phosphor |
|-------------|----------|--------|------|------|--------|----------|
| 180 g | 322 Kcal | 27 g | 29 g | 10 g | 235 mg | 140 mg |

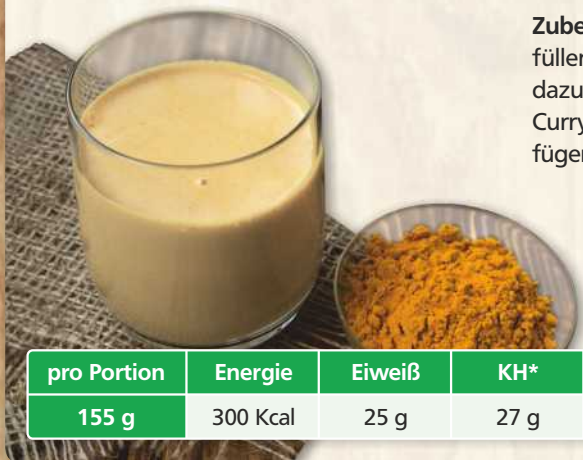
Cremiger Gewürz-Drink 1 Portion

- 100 ml Wasser
- 1 Btl. **restoric® nephro intraD Neutral**
- etwas Currypulver
- 1 Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung: Wasser in den Schüttelbecher füllen, **restoric® nephro intraD Neutral** dazugeben und kräftig schütteln. Currypulver, Pfeffer und wenig Salz hinzufügen und noch einmal gut durchschütteln.

Tipp

Diesen Drink können Sie alternativ auch mit süßem Senf oder Paprikapulver würzen.



| pro Portion | Energie | Eiweiß | KH* | Fett | Kalium | Phosphor |
|-------------|----------|--------|------|------|--------|----------|
| 155 g | 300 Kcal | 25 g | 27 g | 10 g | 147 mg | 94 mg |

Rote Bete-Cremesuppe **1 Portion**

- 50 g Rote Bete (vorgekocht)
- 1 EL Margarine
- ¼ Zwiebel
- 70 ml Gemüsebrühe
- 30 ml Sahne
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 1 Btl. **restoric® nephro intraD Neutral**



Zubereitung: Rote Bete abtropfen lassen, mit Wasser abspülen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und in der Margarine glasig dünsten. Die Rote Bete zufügen, kurz mit anschwitzen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Suppe ca. 5 - 7 Minuten köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen, Sahne zugeben und alles mit dem Pürierstab zu einer cremigen Suppe weiterverarbeiten. 1 Beutel **restoric® nephro intraD Neutral** unterrühren (**nicht noch einmal aufkochen**). Nach Belieben würzen.

Variante

Variante

Statt der Roten Bete können Sie auch Kürbis oder Zucchini als Suppenbasis verwenden. Auch diese Gemüse haben nach dem Garen und Entfernen des Kochwassers einen moderaten Kaliumgehalt.

| pro Portion | Energie | Eiweiß | KH* | Fett | Kalium | Phosphor |
|-------------|----------|--------|------|------|--------|----------|
| 230 g | 477 Kcal | 27 g | 31 g | 27 g | 301 mg | 149 mg |

Cremige Gemüsebrühe **1 Portion**

- 100 ml Wasser
- ½ gestrichener TL Gemüsebouillon-Brühpulver
- 1 Btl. **restoric® nephro intraD Neutral**

Zubereitung: 100 ml heißes (aber nicht mehr kochendes) Wasser in eine Schüssel geben. Erst dann Brühpulver und **restoric® nephro intraD Neutral** Pulver hinzugeben, mit einem Schneebesen gut verrühren – fertig ist Ihre warme Suppenmahlzeit. Bitte verwenden Sie keine Brühe mit Diätsalz, dies enthält viel Kalium!



Hinweis: Nährwertangaben auf Basis von Knorr Gemüsebouillon.

| pro Portion | Energie | Eiweiß | KH* | Fett | Kalium | Phosphor |
|-------------|----------|--------|------|------|--------|----------|
| 170 g | 305 Kcal | 26 g | 27 g | 10 g | 155 mg | 104 mg |

Kräuterquark **1 Portion**

- 100 g Magerquark
- 1 EL Wasser
- 1 Btl. **restoric[®] nephro intraD Neutral**
- ½ Bund Schnittlauch (alternativ auch Basilikum oder andere Kräuter)



Zubereitung: Alle Zutaten in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren. Mit etwas Paprikapulver und Pfeffer abschmecken. Genießen Sie den Quark pur, zu Kartoffeln oder als Brotbelag.

| pro Portion | Energie | Eiweiß | KH* | Fett | Kalium | Phosphor |
|-------------|----------|--------|------|------|--------|----------|
| 170 g | 372 Kcal | 39 g | 30 g | 14 g | 232 mg | 259 mg |

Brotaufstrich Tomate-Kräuter **2 Portionen**

- 150 g Frischkäse Doppelrahmstufe
- 1 Btl. **restoric[®] nephro intraD Neutral**
- 1 TL Tomatenmark
- 2 TL mediterrane Kräuter (tiefgekühlt)



Zubereitung: Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut verrühren. Wer es würziger mag, verwendet etwas mehr Kräuter und Pfeffer. Sie können den Brotaufstrich ca. 1 Tag im Kühlschrank aufbewahren.

| pro Portion | Energie | Eiweiß | KH* | Fett | Kalium | Phosphor |
|-------------|----------|--------|------|------|--------|----------|
| 100 g | 406 Kcal | 21 g | 16 g | 29 g | 169 mg | 160 mg |

Viel Genuss und gute Besserung...

wünscht Ihnen Ihre vitasyn medical GmbH



vitasyn medical GmbH
Segelfliegerdamm 95
12487 Berlin

Fon 030 - 63 10 47 - 90
www.vitasyn.de



*Kohlenhydrate