

restoric[®]
nephro intraD



zum Diätmanagement bei
dialysepflichtiger Niereninsuffizienz

Variantenreich mit viel Genuss

Rezepte für Sie – schnell und einfach zubereitet.



 **Vitasyn**

Ernährungstipps für Dialysepatienten

Zu den folgenden Themen finden Sie passende Rezepte in dieser Broschüre

► Begrenzte Resttrinkmenge?

Hochkalorische Trinknahrungen, wie **restoric® nephro intraD**, sind zusätzliche 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.

► 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 5 Trinkmahlzeiten in dieser Broschüre gelingen mit weniger Wasser als im Rezept angegeben und werden dadurch dickflüssiger.*

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® nephro intraD** zubereiten können.

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.

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. Verbrennungsfahr!**


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

Ihr  **vitasyn** medical - Team



Erdbeertraum

1 Portion

- 5 Erdbeeren
- 100 ml Kefir, Buttermilch oder Trinkmolke
- 1 Beutel **restoric® nephro intraD** 
- etwas abgeriebene Zitronenschale

Die gewaschenen Erdbeeren pürieren. Erdbeerpüree und Kefir, Buttermilch oder Molke in den Schüttelbecher geben, **restoric®** Erdbeere hinzufügen und gut schütteln. Die Zitronenschale dazugeben und nochmals schütteln.

Tipp



Statt frischen Erdbeeren können Sie auch 2 EL Erdbeerkonfitüre verwenden.

Pro Portion	Energie	Eiweiß	Fett	KH*	BE	Kalium	Phosphor
165 g	325 kcal	27 g	10 g	30 g	2,5	240 mg	140 mg

* Kohlenhydrate

Trink-Variationen

Moccacino 1 Portion

- 100 ml kalter oder lauwarmen Kaffee
- 1 Beutel **restoric**[®] nephro intraD  oder 



100 ml erkalteten oder lauwarmen Kaffee abmessen



restoric[®] nephro intraD hinzugeben



Gut schütteln – und genießen!




Tipp

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



Pro Portion	Energie	Eiweiß	Fett	KH*	BE	Kalium	Phosphor
150 ml	300 kcal	26 g	10 g	27 g	2,3	210 mg	95 mg

Winterzauber 1 Portion


- 100 ml Wasser
- 1 Beutel **restoric**[®] nephro intraD   oder 
- 5 Tropfen Bittermandelöl (schmeckt lecker nach Marzipan) oder eine Prise Zimt

Einfach Wasser in den Schüttelbecher geben. **restoric**[®] Schokolade, Vanille oder Keks und Bittermandelöl oder Zimt hinzufügen, kräftig schütteln – fertig!

Pro Portion	Energie	Eiweiß	Fett	KH*	BE	Kalium	Phosphor
150 ml	300 kcal	25,5 g	10 g	27 g	2,3	150 mg	95 mg

Joghurt-Shake mit Heidelbeeren

1 Portion

- 100 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
- 50 g Heidelbeeren
- 3 EL Wasser
- 1 Beutel **restoric**[®] *nepbro intraD* 



Heidelbeeren mit dem Stabmixer in einem hohen Gefäß fein pürieren. Den Joghurt (gut gekühlt schmeckt er besonders erfrischend), Wasser und **restoric**[®] Vanille hinzufügen und mit einem Löffel oder Schneebesen verrühren – fertig!



Pro Portion	Energie	Eiweiß	Fett	KH*	BE	Kalium	Phosphor
200 ml	442 kcal	29 g	20 g	35 g	3,0	325 mg	191 mg

Früchte-Power

1 Portion

- 100 ml Wasser
- 1 Beutel **restoric**[®] *nepbro intraD*  oder 
- 2 TL Frucht-Sirup Ihrer Wahl


Wasser in den Schüttelbecher geben, **restoric**[®] und Sirup hinzufügen und gut schütteln. Besonders gut geeignet sind Beeren-Sirups, z. B. mit Erdbeer-, Himbeer- oder Waldfruchtgeschmack.

Pro Portion	Energie	Eiweiß	Fett	KH*	BE	Kalium	Phosphor
160 ml	326 kcal	26 g	10 g	34 g	2,8	156 mg	96 mg

Erdbeerjoghurt

1 Portion



- 75 g Erdbeeren (frisch oder TK-Ware)
- 100 g Sahnejoghurt (10 % Fett)
- 1 Beutel **restoric® nephro intraD** 

Die Erdbeeren waschen, pürieren und mit dem Joghurt in eine Schüssel geben. **restoric®** mit einem Schneebesen einrühren. Guten Appetit!

Tipp



Sie können **restoric®** auch einfach in fertigen Erdbeerjoghurt oder -quark einrühren.



Pro Portion	Energie	Eiweiß	Fett	KH*	BE	Kalium	Phosphor
240 g	442 kcal	29 g	20 g	35 g	3,0	396 mg	203 mg

1 Portion



Paradiesischer Schokoquark

- 100 g Quarkcreme oder Magerquark
- 2 EL kalter Kaffee
- 1 Beutel **restoric® nephro intraD**  oder 
- 100 g Pfirsiche (Konserven ohne Saft)

Den Speisequark mit Kaffee verrühren. **restoric®** Schokolade oder Cappuccino dazugeben und mit einem Schneebesen kräftig mixen. Die gewürfelten Pfirsiche untermischen.

Pro Portion	Energie	Eiweiß	Fett	KH*	BE	Kalium	Phosphor
290 g	420 kcal	34 g	10 g	47 g	3,9	365 mg	265 mg

Grießbrei 2 Portionen

- 200 ml Wasser
- 50 ml Sahne
- 3 EL Weizengrieß
- 1 Beutel **restoric**[®] *nephro intraD*  oder 



Weizengrieß im Wasser-Sahne-Gemisch im Kochtopf aufkochen lassen, die Hitze reduzieren und den Grieß etwa 10 Minuten quellen lassen. Grießbrei in eine Schüssel füllen, **restoric**[®] dazugeben und gut vermischen. Noch warm oder – nach Lust und Geschmack – kalt genießen!



Pro Portion	Energie	Eiweiß	Fett	KH*	BE	Kalium	Phosphor
175 g	280 kcal	15 g	13 g	26 g	2,0	230 mg	77 mg



Knuspercreme 1 Portion


- 100 g Speisequark (20 % Fett)
- 1 Beutel **restoric**[®]  oder 
- 1 EL Wasser
- 1 EL Honig
- 2 Butterkekse

Quark, **restoric**[®], Wasser und Honig zu einer glatten Creme verrühren. Butterkekse in einen Frischhaltebeutel geben und zerbröseln. Creme in ein Schälchen füllen und mit den Kekskrümmeln bestreuen – schmeckt gekühlt besonders gut.

Pro Portion	Energie	Eiweiß	Fett	KH*	BE	Kalium	Phosphor
170 g	480 kcal	40 g	16 g	44 g	3,6	331 mg	272 mg

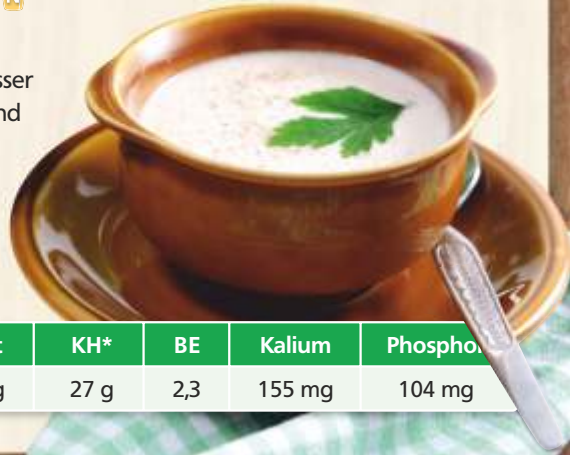
LUST AUF ETWAS HERZHAFTES?

Cremige Gemüsebrühe

- 100 ml Wasser
- 1/2 gestrichener TL Gemüsebouillon-Brühpulver
- 1 Beutel **restoric**[®] nephro intraD Neutral 

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

Weitere leckere Rezepte mit der **restoric**[®]-Sorte Neutral finden Sie auf www.vitasyn.de zum Download.



Pro Portion	Energie	Eiweiß	Fett	KH*	BE	Kalium	Phosphor
170 g	305 kcal	26 g	10 g	27 g	2,3	155 mg	104 mg

Hinweis: Nährwertangaben auf Basis von Knorr Gemüsebouillon.

Viel Genuss und gute Besserung...

wünscht Ihnen Ihre vitasyn medical GmbH

Bei Fragen rund um unsere Produkte stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

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

vitasyn medical GmbH
Segelfliegerdamm 95
12487 Berlin

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

