

# РЕЦЕПТЫ БЛЮД С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ БЕЛКА ДЛЯ ОНКОПАЦИЕНТОВ

Разработаны нутрициологом  
Павлом Петковым



300 ккал содержат Nutridrink Compact Protein со вкусами: банан, ваниль, клубника, кофе, персик-манго; 306 ккал содержат Nutridrink Compact Protein с нейтральным вкусом, охлаждающим фруктово-ягодным, согревающим вкусом инжира и тропических фруктов. Информация для тех, кому специалист рекомендовал Nutridrink Compact Protein, специализированный продукт диетического лечебного питания. Имеются противопоказания. Перед применением необходима консультация специалиста. Нутридринк Компакт Протеин предназначен для взрослых (старше 18 лет).

## Оглавление

### НА ЗАВТРАК

1. КРЕМ-СМУЗИ
2. ЧИА И ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ
3. МОРКОВНЫЙ СМУЗИ
4. МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ СМУЗИ
5. ОВСЯНЫЙ СМУЗИ
6. ЗИМНИЙ СМУЗИ
7. ЗЕЛЁНЫЙ СМУЗИ

8. ОВСЯНАЯ КАША С ЧИА
9. СЛАДКАЯ ЗЕЛЁНАЯ ГРЕЧКА
10. ЛЁГКИЕ ПАНКЕЙКИ

### НА ОБЕД

11. НУТ С ОВОЩАМИ
12. ЗАПЕЧЁННЫЙ БАТАТ С КУРИЦЕЙ
13. ЧЕЧЕВИЦА С БРОККОЛИ
14. КУРИЦА В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ
15. ХОЛОДНЫЙ ОВОЩНОЙ СУП
16. СВЕКОЛЬНО-МОРКОВНЫЙ СУП

17. ЗАПЕЧЁННАЯ СКУМБРИЯ С ОВОЩАМИ
18. УХА ЛОСОСЕВАЯ
19. НУТОВОЕ ПЮРЕ С КУРИЦЕЙ

### НА УЖИН

20. БАКЛАЖАНОВЫЙ КРЕМ-СУП
21. НУТОВЫЙ СУП
22. СУП БРОККОЛИ

23. ФИЛЕ МИНТАЯ «ПО-ГРЕЧЕСКИ»
24. АВТОРСКИЕ КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ
25. ФРИТАТТА
26. ЗАПЕЧЁННАЯ ТЫКВА  
С ФРУКТОВЫМ САЛАТОМ

### НА ДЕСЕРТ

27. БАНАНОВОЕ МОРОЖЕНОЕ
28. ЯГОДНЫЙ СМУЗИ
29. БАНАНОВО-МОЛОЧНЫЙ ДЕСЕРТ

Рецепты с Nutridrink Compact Protein

Рецепты без продукта

# Крем-смузи

НА ЗАВТРАК

## ИНГРЕДИЕНТЫ



Nutridrink  
Compact Protein  
со вкусом банана

125 мл

18 Г БЕЛКА  
В ОДНОЙ  
БУТЫЛОЧКЕ



## ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

в одной порции 615 ккал	Белки 24 г	Жиры 16 г	Углеводы 99 г	Клетчатка 13 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Смешать в блендере все ингредиенты вместе с **Nutridrink Compact Protein со вкусом банана**. Выложить смесь в стакан или пиалу. Украсить ягодами голубики, по желанию — мятой.



1 — Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. — Москва, 2002, стр. 236  
2 — Состав пищевых продуктов сырых, обработанных, подготовленных USDA National Nutrient Database for Standard Reference, USA, URL: <https://data.nal.usda.gov/dataset/composition-foods-raw-processed-prepared-usda-national-nutrient-database-standard-referenc-4>. Дата публикации: 26.06.2015. Дата обращения: 24.03.2021

Информация для пациентов, которым специалист рекомендовал Nutridrink Compact Protein, 18+

## ИНГРЕДИЕНТЫ



Nutridrink  
Compact Protein  
со вкусом ванили

125 мл

18 Г БЕЛКА  
В ОДНОЙ  
БУТЫЛОЧКЕ



1 яблоко<sup>2</sup>  
(130 г)



Семена чиа<sup>1</sup>  
(2 ст. л.)



Грецкий орех<sup>2</sup>  
(10 г)



Вода  
(50-100 мл)

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Смешать в посуде **Nutridrink Compact Protein со вкусом ванили**, семена чиа и воду. Добавить нарезанное яблоко. Подождать 15 минут, чтобы семена чиа впитали жидкость. Украсить грецкими орехами.

## ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ



543 ккал



Белки  
23 г



Жиры  
25 г



Углеводы  
56 г



Клетчатка  
12 г

<sup>1</sup> — Состав пищевых продуктов сырых, обработанных, подготовленных USDA National Nutrient Database for Standard Reference, USA, URL: <https://data.nal.usda.gov/dataset/composition-foods-raw-processed-prepared-usda-national-nutrient-database-standard-reference-4>, Дата публикации: 26.06.2015. Дата обращения: 24.03.2021  
<sup>2</sup> — Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. - Москва, 2002, стр. 236

# Морковный смузи

НА ЗАВТРАК

## ИНГРЕДИЕНТЫ



Nutridrink  
Compact Protein  
со вкусом  
персик-манго

125 мл

18 Г БЕЛКА  
В ОДНОЙ  
БУТЫЛОЧКЕ



## ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

в одной порции 598 ккал	Белки 23 г	Жиры 16 г	Углеводы 95 г	Клетчатка 12 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Нарезать банан, апельсин и имбирь. Морковь потереть на тёрке. Перемешать всё в блендере, добавить куркуму и **Nutridrink Compact Protein со вкусом персик-манго**.



1 — Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. — Москва, 2002, стр. 236

2 — Состав пищевых продуктов сырых, обработанных, подготовленных USDA National Nutrient Database for Standard Reference, USA, URL: <https://data.nal.usda.gov/dataset/composition-foods-raw-processed-prepared-usda-national-nutrient-database-standard-referenc-4>. Дата публикации: 26.06.2015. Дата обращения: 24.03.2021

Информация для пациентов, которым специалист рекомендовал Nutridrink Compact Protein, 18+

## ИНГРЕДИЕНТЫ



Nutridrink  
Compact Protein  
со вкусом имбиря  
и тропических  
фруктов  
125 мл

**18 Г БЕЛКА**  
В ОДНОЙ  
БУТЫЛОЧКЕ



1 яблоко<sup>1</sup>  
(130 г)



2 апельсина<sup>1</sup>  
(200 г)



2 моркови<sup>1</sup>  
(150 г)



Семена льна<sup>1</sup>  
(1 ч. л.)

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Нарезать морковь, апельсин и яблоко. Смешать в блендере с семенами льна и **Nutridrink Compact Protein** с согревающим вкусом имбиря и тропических фруктов.

## ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ



в одной  
порции  
**563**  
ккал



Белки  
**23 г**



Жиры  
**15 г**



Углеводы  
**78 г**



Клетчатка  
**9 г**

<sup>1</sup> — Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. — Москва, 2002, стр. 236

Информация для пациентов, которым специалист рекомендовал Nutridrink Compact Protein, 18+

# Овсяный смузи

НА ЗАВТРАК

## ИНГРЕДИЕНТЫ



Nutridrink  
Compact Protein  
со вкусом  
банана

125 мл

18 Г БЕЛКА  
В ОДНОЙ  
БУТЫЛОЧКЕ



## ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

в одной порции	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка
559 ккал	23 г	14 г	90 г	6 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Залить овсяные хлопья напитком **Nutridrink Compact Protein со вкусом банана** на 10 минут. Нарезать банан. Всё смешать в блендере с добавлением мёда. По желанию украсить мятой.



<sup>1</sup> — Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. — Москва, 2002, стр. 236

Информация для пациентов, которым специалист рекомендовал Nutridrink Compact Protein, 18+

## ИНГРЕДИЕНТЫ



Nutridrink  
Compact Protein  
со вкусом  
клубники

125 мл

18 Г БЕЛКА  
В ОДНОЙ  
БУТЫЛОЧКЕ



1-1,5 банана<sup>1</sup>  
(90 г)



1 яблоко<sup>1</sup>  
(130 г)



Корица<sup>2</sup>  
(1 ч. л.)



Средний киви<sup>1</sup>  
(80 г)



Семена чиа<sup>2</sup>  
(1 ч. л.)

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Залить **Nutridrink Compact Protein со вкусом клубники** в посуду, добавить семена чиа, оставить на 5 минут. Порезать фрукты. Смешать все в блендере с добавлением корицы.

## ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ



в одной порции  
563  
ккал



Белки  
22 г



Жиры  
16 г



Углеводы  
83 г



Клетчатка  
13 г

<sup>1</sup> — Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурикина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. — Москва, 2002, стр. 236

<sup>2</sup> — Состав пищевых продуктов сырых, обработанных, подготовленных USDA National Nutrient Database for Standard Reference, USA, URL: <https://data.nal.usda.gov/dataset/composition-foods-raw/processed-prepared-usda-national-nutrient-database-standard-reference-4>. Дата публикации: 26.06.2015. Дата обращения: 24.03.2021

# Зелёный смузи

НА ЗАВТРАК

## ИНГРЕДИЕНТЫ



Nutridrink  
Compact Protein  
со вкусом имбиря  
и тропических  
фруктов  
125 мл

18 Г БЕЛКА  
В ОДНОЙ  
БУТЫЛОЧКЕ



## ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

в одной порции 553 ккал	Белки 28 г	Жиры 16 г	Углеводы 75 г	Клетчатка 14 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Смешать все ингредиенты в блендере вместе с **Nutridrink Compact Protein** с согревающим вкусом имбиря и тропических фруктов.



<sup>1</sup> — Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. – Москва, 2002, стр. 236

Информация для пациентов, которым специалист рекомендовал Nutridrink Compact Protein, 18+

## ИНГРЕДИЕНТЫ



Овсяные хлопья<sup>1</sup>  
(80 г)



1 яблоко<sup>1</sup> (130 г)



Голубика<sup>1</sup> (30 г)



Семена чиа<sup>1</sup>  
(1 ст. л.)



Миндаль<sup>1</sup> (10 г)



Грецкий орех<sup>1</sup> (10 г)



Корица<sup>2</sup> (1 ч. л.)

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Овсяные хлопья и семена чиа залить молоком на 20 минут. Добавить голубику и нарезанное яблоко. Посыпать корицей и дроблеными орехами.

## ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ



в одной порции  
552  
ккал



Белки  
17 г



Жиры  
35 г



Углеводы  
66 г



Клетчатка  
13 г

<sup>1</sup> — Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. – Москва, 2002, стр. 236

<sup>2</sup> — Состав пищевых продуктов сырых, обработанных, подготовленных USDA National Nutrient Database for Standard Reference, USA, URL: <https://data.nal.usda.gov/dataset/composition-foods-rawprocessed-prepared-usda-national-nutrient-database-standard-referenc-4>. Дата публикации: 26.06.2015. Дата обращения: 24.03.2021

# Сладкая зелёная гречка

НА ЗАВТРАК

## ИНГРЕДИЕНТЫ



Зелёная гречка<sup>1</sup>  
(1 стакан)



Вода<sup>1</sup> (2 стакана)



Голубика<sup>1</sup> (200 г)



1 яблоко<sup>1</sup>



Корица<sup>2</sup> (1 ч. л.)



Мёд<sup>1</sup> (1 ст. л.)

## ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ



ккал  
394  
ккал



Белки  
6 г



Жиры  
6 г



Углеводы  
81 г



Клетчатка  
11 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Залить гречку на ночь водой. Перемешать в блендере гречку, голубику, нарезанные яблоки и мед. При желании добавить часть яблока для украшения, посыпать корицей.



1 — Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурикина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. — Москва, 2002, стр. 236

2 — Состав пищевых продуктов сырых, обработанных, подготовленных USDA National Nutrient Database for Standard Reference, USA, URL: <https://data.nal.usda.gov/dataset/composition-foods-rawprocessed-prepared-usda-national-nutrient-database-standard-referenc-4>. Дата публикации: 26.06.2015. Дата обращения: 24.03.2021



## ИНГРЕДИЕНТЫ



1-1,5 банана<sup>1</sup> (90 г)



2 яйца<sup>1</sup>



Голубика<sup>1</sup> (30 г)



Корица<sup>2</sup> (1 ч. л.)



Миндаль<sup>1</sup> (10 г)



Грецкий орех<sup>1</sup> (10 г)



Мёд<sup>1</sup> (1 ст. л.)



Оливковое масло<sup>1</sup>

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Банан и яйца смешать в блендере. На разогретой с оливковым маслом сковороде выпекать панкейки до готовности (10-15 минут). Украсить голубикой, корицей, орехами и ложкой мёда.

## ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ



в одной порции  
470  
ккал



Белки  
16 г



Жиры  
27 г



Углеводы  
46 г



Клетчатка  
6 г

<sup>1</sup> — Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурикина и академика РАН, проф. В.А. Тутельяна. — Москва, 2002, стр. 236

<sup>2</sup> — Состав пищевых продуктов сырых, обработанных, подготовленных USDA National Nutrient Database for Standard Reference, USA, URL: <https://data.nal.usda.gov/dataset/composition-foods-gawprocessed-prepared-usda-national-nutrient-database-standard-referenc-4>. Дата публикации: 26.06.2015. Дата обращения: 24.03.2021

# Нут с овощами

НА ОБЕД

## ИНГРЕДИЕНТЫ



Nutridrink Compact Protein с нейтральным вкусом

125 мл

18 Г БЕЛКА  
В ОДНОЙ  
БУТЫЛОЧКЕ



## ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

в одной порции	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка
578 ккал	33 г	22 г	62 г	14 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовить нут. Брюссельскую капусту, брокколи с семенами льна и куркумой запечь в духовке в течение 35 минут при температуре 150 °С.

Подавать вместе с Nutridrink Compact Protein с нейтральным вкусом (отдельно в стакане).



1 — Состав пищевых продуктов сырых, обработанных, подготовленных USDA National Nutrient Database for Standard Reference, USA, URL: <https://data.nal.usda.gov/dataset/composition-foods-gawprocessed-prepared-usda-national-nutrient-database-standard-referenc-4>, Дата публикации: 26.06.2015, Дата обращения: 24.03.2021

2 — Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И.М. Скуризина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. — Москва, 2002, стр. 236

Информация для пациентов, которым специалист рекомендовал Nutridrink Compact Protein, 18+

## ИНГРЕДИЕНТЫ



Nutridrink  
Compact Protein  
с нейтральным  
вкусом

125 мл

18 Г БЕЛКА  
В ОДНОЙ  
БУТЫЛОЧКЕ



Батат<sup>1</sup>  
(готовый 80 г)



Брокколи<sup>1</sup>  
(100 г)



Куркума<sup>1</sup>  
(1 ч. л.)



Семечки  
тыквы<sup>2</sup> (10 г)



Курица<sup>2</sup>  
(100 г)



Лук<sup>2</sup> 1 шт.  
(100 г)



Чеснок<sup>2</sup>  
1 зубчик



Оливковое  
масло<sup>2</sup> (1 ч. л.)



Петрушка<sup>2</sup>  
(50 г)

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Все ингредиенты порезать, смешать. Запекать в духовке на 150° С 40 минут. Перед подачей равномерно залить всё частью **Nutridrink Compact Protein с нейтральным вкусом**, остатки смеси подать в стакане.

## ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ



в одной  
порции  
825  
ккал



Белки  
55 г



Жиры  
33 г



Углеводы  
116 г



Клетчатка  
8 г

НА ОБЕД

1 — Состав пищевых продуктов сырых, обработанных, подготовленных USDA National Nutrient Database for Standard Reference, USA, URL: <https://data.nal.usda.gov/dataset/composition-foods-gainprocessed-prepared-usda-national-nutrient-database-standard-reference-4>. Дата публикации: 26.06.2015, Дата обращения: 24.03.2021  
2 — Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. — Москва, 2002, стр. 236

Информация для пациентов, которым специалист рекомендовал Nutridrink Compact Protein, 18+

# Чечевица с брокколи

НА ОБЕД

## ИНГРЕДИЕНТЫ



Nutridrink  
Compact Protein  
со вкусом  
банана

125 мл

18 Г БЕЛКА  
В ОДНОЙ  
БУТЫЛОЧКЕ



## ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

в одной порции 601 ккал	Белки 32 г	Жиры 27 г	Углеводы 63 г	Клетчатка 14 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовить чечевицу. Тушить чечевицу с брокколи и семенами льна, добавить куркуму. Подавать вместе с **Nutridrink Compact Protein со вкусом банана** (отдельно в стакане).



1 — Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурикина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. — Москва, 2002, стр. 236

2 — Состав пищевых продуктов сырых, обработанных, подготовленных USDA National Nutrient Database for Standard Reference, USA, URL: <https://data.nal.usda.gov/dataset/composition-foods-gawprocessed-prepared-usda-national-nutrient-database-standard-referenc-4>, Дата публикации: 26.06.2015, Дата обращения: 24.03.2021

Информация для пациентов, которым специалист рекомендовал Nutridrink Compact Protein, 18+

## ИНГРЕДИЕНТЫ



Nutridrink  
Compact Protein  
с нейтральным  
вкусом

125 мл

18 Г БЕЛКА  
В ОДНОЙ  
БУТЫЛОЧКЕ



Крупа  
гречневая<sup>1</sup>  
(80 г)

Куриное  
филе<sup>1</sup>  
(50 г)

Чеснок<sup>1</sup>  
1 зубчик

Лук<sup>1</sup>  
(100 г)



Петрушка<sup>1</sup>  
(50 г)



Оливковое  
масло<sup>1</sup>  
(1 ст. л.)



Куркума<sup>2</sup>  
(1 ч. л.)

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Гречку залить на ночь водой, промыть с утра. Режем курицу, лук и чеснок. Обжариваем лук на оливковом масле 5 минут, добавляем курицу и чеснок, тушим на малом огне до готовности. Перед подачей добавить часть **Nutridrink Compact Protein с нейтральным вкусом** как заправку, остатки смеси подать в стакане. Гречку украсить рубленой зеленью.

## ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ



в одной порции  
721  
ккал



Белки  
46 г



Жиры  
32 г



Углеводы  
65 г



Клетчатка  
6 г

<sup>1</sup> — Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. — Москва, 2002, стр. 236  
<sup>2</sup> — Состав пищевых продуктов сырых, обработанных, подготовленных USDA National Nutrient Database for Standard Reference, USA, URL: <https://data.nal.usda.gov/dataset/composition-foods-gainprocessed-prepared-usda-national-nutrient-database-standard-referenc-4>. Дата публикации: 24.06.2015. Дата обращения: 24.03.2021

Информация для пациентов, которым специалист рекомендовал Nutridrink Compact Protein, 18+

# Холодный овощной суп

НА ОБЕД

## ИНГРЕДИЕНТЫ



Nutridrink  
Compact Protein  
с нейтральным  
вкусом

125 мл

18 Г БЕЛКА  
В ОДНОЙ  
БУТЫЛОЧКЕ



## ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ



в одной  
порции  
**664**  
ккал



**26 г**



**41 г**



**50 г**



**8 г**

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Брынзу нарезать кусочками и залить оливковым маслом с орегано (по желанию). Авокадо почистить, нарезать и смешать с огурцом. Томатную пасту смешать с **Nutridrink Compact Protein с нейтральным вкусом** в блендере. Добавить в блендер авокадо, огурец, брынзу, соль и перец по вкусу. Украсить базиликом.



1 — Состав пищевых продуктов сырых, обработанных, подготовленных USDA National Nutrient Database for Standard Reference, USA. URL: <https://data.nal.usda.gov/dataset/composition-foods-gawprocessed-prepared-usda-national-nutrient-database-standard-referenc-4>. Дата публикации: 26.06.2015. Дата обращения: 24.03.2021

2 — Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурикина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. — Москва, 2002, стр. 236

# Свекольно-морковный суп

## ИНГРЕДИЕНТЫ



Nutridrink  
Compact Protein  
со вкусом ванили

125 мл

18 Г БЕЛКА  
В ОДНОЙ  
БУТЫЛОЧКЕ



1 свекла<sup>1</sup>  
(100 г)



2 моркови<sup>1</sup>  
(150 г)



Мёд<sup>1</sup>  
(1 ст. л.)

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Нарезать кусочками свеклу и морковь. Смешать в блендере с напитком **Nutridrink Compact Protein со вкусом ванили и мёдом**. По желанию украсить базиликом.

## ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ



в одной порции  
475  
ккал



Белки  
21 г



Жиры  
12 г



Углеводы  
71 г



Клетчатка  
8 г

НА ОБЕД

<sup>1</sup> — Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурикина и академика РАН, проф. В.А. Тутельяна. — Москва, 2002, стр. 236

Информация для пациентов, которым специалист рекомендовал Nutridrink Compact Protein, 18+

# Запечённая скумбрия с овощами

НА ОБЕД/УЖИН

## ИНГРЕДИЕНТЫ



Скумбрия<sup>1</sup> (120 г)



Брокколи<sup>1</sup> (170 г)



2 моркови<sup>2</sup> (150 г)



Семечки тыквы<sup>2</sup> (30 г)



Петрушка<sup>2</sup> (40 г)



Куркума<sup>1</sup> (1 ч.л.)

## ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ



Энергетическая  
ценность  
602  
ккал



Белки  
41 г



Жиры  
36 г



Углеводы  
38 г



Клетчатка  
10 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Разогреть духовку до 150° С. Разложить на пергаменте скумбрию и нарезанные овощи. Приправить куркумой и посыпать семенами тыквы. Выпекать до готовности 35-40 минут. По желанию приправить лимонным соком.



1 — Состав пищевых продуктов сырых, обработанных, подготовленных USDA National Nutrient Database for Standard Reference, USA, URL: <https://data.nal.usda.gov/dataset/composition-foods-gainprocessed-prepared-usda-national-nutrient-database-standard-reference-4>. Дата публикации: 26.06.2015. Дата обращения: 24.03.2021

2 — Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И.М. Скуригина и академика РАМН, проф. В.А. Тутальяна. — Москва, 2002, стр. 236

## ИНГРЕДИЕНТЫ



3 яйца<sup>1</sup> (60 г)



2 моркови<sup>1</sup> (150 г)



Брокколи<sup>2</sup> (100 г)



Семечки тыквы<sup>1</sup> (30 г)



Семечки подсолнечные<sup>1</sup> (1 ч.л.)



Петрушка<sup>1</sup> (2 г)



Оливковое масло<sup>1</sup> (1 ч. л.)



Семена льна (1 ч. л.)

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Духовку разогреть до 150° С.  
Нарезать овощи средними кусочками.  
Уложить в силиконовую форму, смазанную оливковым маслом.  
Залить взбитыми яйцами. Посыпать семенами и готовить 35 минут.  
Перед подачей украсить рубленой зеленью.

## ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ



в одной порции  
536 ккал



Белки  
32 г



Жиры  
33 г



Углеводы  
35 г



Клетчатка  
12 г

# Нутовое пюре с курицей

НА ОБЕД/УЖИН

## ИНГРЕДИЕНТЫ



Курица<sup>1</sup>  
(60 г)



Нут<sup>2</sup> (60 г)



2 моркови<sup>1</sup> (150 г)



Брокколи<sup>2</sup> (120 г)



Петрушка<sup>1</sup>  
(50 г)



Лук<sup>1</sup> (100 г)



Чеснок<sup>1</sup>  
(1 зубчик)



Куркума<sup>2</sup> (1 ч.л.)

## ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ



каждый  
порция  
569  
ккал



Белки  
43 г



Жиры  
16 г



Углеводы  
72 г



Клетчатка  
10 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Замоченный на ночь нут готовить в мультиварке 1 час. В духовке до 150° С запечь овощи и курицу (35 минут), соль и перец по вкусу. Перемолоть в блендере запечённые овощи с курицей и посыпать сверху зеленью.



1 — Состав пищевых продуктов сырых, обработанных, подготовленных USDA National Nutrient Database for Standard Reference, USA, URL: <https://data.nal.usda.gov/dataset/composition-foods-gawprocessed-prepared-usda-national-nutrient-database-standard-referenc-4>. Дата публикации: 26.06.2015. Дата обращения: 24.03.2021

2 — Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурикина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. — Москва, 2002, стр. 236

## ИНГРЕДИЕНТЫ



Nutridrink  
Compact Protein  
с нейтральным  
вкусом

125 мл

18 Г БЕЛКА  
В ОДНОЙ  
БУТЫЛОЧКЕ



1-2 баклажана<sup>1</sup>  
(170 г)



Чеснок<sup>1</sup>  
1 зубчик



2 моркови<sup>1</sup>  
(150 г)



Петрушка<sup>1</sup>  
(50 г)



Оливковое  
масло<sup>1</sup>  
(1 ст. л.)



Куркума<sup>2</sup>  
(1 ч. л.)

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Порезать баклажаны с морковью и чесноком, обжарить на оливковом масле, добавить приправы, перец по вкусу, тушить 3 минуты. Измельчить всё погружным блендером, добавив **Nutridrink Compact Protein с нейтральным вкусом**, перед подачей украсить зеленью.

## ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ



в одной порции  
612 ккал



Белки  
28 г



Жиры  
29 г



Углеводы  
68 г



Клетчатка  
8 г

# Нутовый суп

## ИНГРЕДИЕНТЫ



Nutridrink Compact Protein с нейтральным вкусом

125 мл

18 Г БЕЛКА  
В ОДНОЙ  
БУТЫЛОЧКЕ



НА УЖИН

## ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

в одной порции 654 ккал	Белки 37 г	Жиры 27 г	Углеводы 70 г	Клетчатка 8 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Нут замочить на ночь, отварить, после тушить на оливковом масле с чесноком, добавить приправы, перец по вкусу и тушить 5 минут на среднем огне. Измельчить всё погружным блендером, добавив **Nutridrink Compact Protein с нейтральным вкусом**, украсить нарезанной зеленью.



1 — Состав пищевых продуктов сырых, обработанных, подготовленных USDA National Nutrient Database for Standard Reference, USA, URL: <https://data.nal.usda.gov/dataset/composition-foods-gawprocessed-prepared-usda-national-nutrient-database-standard-referenc-4>, Дата публикации: 26.06.2015, Дата обращения: 24.03.2021

2 — Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурикина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. — Москва, 2002, стр. 236

Информация для пациентов, которым специалист рекомендовал Nutridrink Compact Protein, 18+

## ИНГРЕДИЕНТЫ



Nutridrink  
Compact Protein  
с нейтральным  
вкусом

125 мл

18 Г БЕЛКА  
В ОДНОЙ  
БУТЫЛОЧКЕ



Брокколи<sup>1</sup>  
(150 г)



Миндаль<sup>2</sup>  
(40 г)

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Потушить брокколи до готовности. Измельчить погружным блендером, добавив **Nutridrink Compact Protein с нейтральным вкусом**. Замоченные на ночь ядра миндаля измельчить и посыпать крем-суп, добавить соль, перец по вкусу.

## ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ



в одной порции  
615  
ккал



Белки  
27 г



Жиры  
37 г



Углеводы  
45 г



Клетчатка  
6 г

1 — Состав пищевых продуктов сырых, обработанных, подготовленных USDA National Nutrient Database for Standard Reference, USA, URL: <https://data.nal.usda.gov/dataset/composition-foods-gainprocessed-prepared-usda-national-nutrient-database-standard-reference-4>. Дата публикации: 26.06.2015. Дата обращения: 24.03.2021  
2 — Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. — Москва, 2002, стр. 236

# Филе минтая «по-гречески»

## ИНГРЕДИЕНТЫ



## ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ



в одной порции  
396  
ккал



Белки  
41 г



Жиры  
17 г



Углеводы  
27 г



Клетчатка  
9 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Разогреть духовку до 150° С, помидор нарубить с зеленью, смешать с йогуртом и выдавить чеснок. Выложить на пергамент филе минтая и залить получившимся соусом, посыпать семенами. Запекать 35 минут. Перед подачей украсить зеленью и поперчить.



1 — Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И.М. Скуригина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. — Москва, 2002, стр. 236

2 — Состав пищевых продуктов сырых, обработанных, подготовленных USDA National Nutrient Database for Standard Reference, USA, URL: <https://data.nal.usda.gov/dataset/composition-foods-rawprocessed-prepared-usda-national-nutrient-database-standard-referenc-4>. Дата публикации: 26.06.2015. Дата обращения: 24.03.2021

## ИНГРЕДИЕНТЫ



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Разогреть духовку до 160° С. Курицу, рубленную кубиками, перемолоть с морковью, чесноком, луком и геркулесом в блендере. Соль, перец по вкусу. Выложить сформированные котлеты с брокколи на пергамент, смазанный оливковым маслом, посыпать семенами и куркумой, готовить 35 минут. Перед подачей украсить зеленью. Подавать с греческим йогуртом.

## ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

				
в одной порции <b>731</b> ккал	<b>Белки</b> 48 г	<b>Жиры</b> 31 г	<b>Углеводы</b> 62 г	<b>Клетчатка</b> 12 г

# Уха лососевая

## ИНГРЕДИЕНТЫ



Кижуч<sup>1</sup> (150 г)



2 моркови<sup>2</sup> (150 г)



Куркума<sup>1</sup> (1 ч.л.)



2 картофелины<sup>2</sup>  
(170 г)



Петрушка<sup>2</sup> (50 г)

## ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ



в одной порции  
567  
ккал



Белки  
48 г



Жиры  
21 г



Углеводы  
52 г



Клетчатка  
6 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Овощи порезать и варить на медленном огне (не доводя до кипения) 15 минут. Добавить соль, перец, куркуму, нарезанный кижуч и рубленую зелень. Варить еще 7-8 минут до готовности. При подаче (по желанию) сбрызнуть лимонным соком.



НА УЖИН

1 — Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. — Москва, 2002, стр. 236

2 — Состав пищевых продуктов сырых, обработанных, подготовленных USDA National Nutrient Database for Standard Reference, USA, URL: <https://data.nal.usda.gov/dataset/composition-foods-raw/processed-prepared-usda-national-nutrient-database-standard-referenc-4>. Дата публикации: 26.06.2015. Дата обращения: 24.03.2021

## ИНГРЕДИЕНТЫ



Тыква<sup>1</sup> (150 г)



1 яблоко<sup>1</sup> (130 г)



Голубика<sup>1</sup> (30 г)



1-1,5 банана<sup>1</sup> (80 г)



Миндаль<sup>1</sup> (20 г)



Тыквенные семечки<sup>1</sup> (30 г)



Корица<sup>2</sup> (1 ч. л.)



Греческий йогурт<sup>1</sup> (100 г)

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Разогреть духовку до 150° С, нарезать тыкву кубиками, посыпать тыквенными семечками и отправить в духовку на 40 минут. Все фрукты нарезать кубиками, заправить йогуртом. Подавать с готовой тыквой, украсить ягодами, миндалем и корицей.

## ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ



в одной порции  
660  
ккал



Белки  
24 г



Жиры  
39 г



Углеводы  
59 г



Клетчатка  
13 г

# Банановое мороженое

## ИНГРЕДИЕНТЫ



Nutridrink  
Compact Protein  
со вкусом  
ванили

125 мл

18 г БЕЛКА  
в одной  
БУТЫЛОЧКЕ



## ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

в одной порции	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка
566 ккал	25 г	18 г	84 г	8 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Бананы нарезать и оставить в морозильной камере на ночь. Все ингредиенты и **Nutridrink Compact Protein со вкусом ванили** смешать в блендере до однородной массы. Украсить семенами тыквы и голубикой.



НА ДЕСЕРТ

<sup>1</sup> — Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. — Москва, 2002, стр. 236

Информация для пациентов, которым специалист рекомендовал Nutridrink Compact Protein, 18+

## ИНГРЕДИЕНТЫ



Nutridrink  
Compact Protein  
со вкусом  
персик-манго

125 мл

18 Г БЕЛКА  
В ОДНОЙ  
БУТЫЛОЧКЕ



Голубика<sup>1</sup>  
(100 г)



Йогурт  
греческий<sup>1</sup> (1 шт.)



Корица<sup>2</sup>  
(1 ч. л.)



Семена чиа<sup>1</sup>  
(2 ст. л.)

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Смешать все ингредиенты в блендере с Nutridrink Compact Protein со вкусом персик-манго. Украсить ягодами.

## ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ



в одной  
порции  
489  
ккал



Белки  
29 г



Жиры  
19 г



Углеводы  
52 г



Клетчатка  
7 г

НА ДЕСЕРТ

<sup>1</sup> — Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. — Москва, 2002, стр. 236

<sup>2</sup> — Состав пищевых продуктов сырых, обработанных, подготовленных USDA National Nutrient Database for Standard Reference, USA, URL: <https://data.nal.usda.gov/dataset/composition-foods-gawprocessed-prepared-usda-national-nutrient-database-standard-reference-4>. Дата публикации: 26.06.2015. Дата обращения: 24.03.2021

Информация для пациентов, которым специалист рекомендовал Nutridrink Compact Protein, 18+

# Бананово-молочный десерт

## ИНГРЕДИЕНТЫ



Nutridrink  
Compact Protein  
со вкусом  
клубники

125 мл

18 Г БЕЛКА  
В ОДНОЙ  
БУТЫЛОЧКЕ



## ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

в одной порции	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка
548 ккал	48 г	15 г	60 г	7 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Банан и Nutridrink Compact Protein со вкусом клубники смешать в блендере. Развести желатин согласно инструкции на упаковке, добавить в коктейль и разлить по креманкам. Украсить голубикой, тертым шоколадом и корицей и убрать в холодильник на 2 часа.

НА ДЕСЕРТ

<sup>1</sup> — Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурикина и академика РАН, проф. В.А. Тутельяна. — Москва, 2002, стр. 236

<sup>2</sup> — Состав пищевых продуктов сырых, обработанных, подготовленных USDA National Nutrient Database for Standard Reference, USA, URL: <https://data.nal.usda.gov/dataset/composition-foods-rawprocessed-prepared-usda-national-nutrient-database-standard-reference-4>. Дата публикации: 26.06.2015. Дата обращения: 24.03.2021

Информация для пациентов, которым специалист рекомендовал Nutridrink Compact Protein, 18+

## НУТРИТИВНАЯ ПОДДЕРЖКА ПРИ ОНКОЛОГИИ

**1** Высокое содержание белка, энергия в малом объеме\*

**2** Широкая линейка вкусов для разнообразия рациона\*



Банан

Клубника

Ваниль

Персик-манго

Кофе



Разработано совместно с пациентами с онкологическими заболеваниями\*\*



Может помочь при изменении восприятия вкусов у онкологических пациентов\*\*



Нейтральный вкус

Охлаждающий фруктово-ягодный вкус

Согревающий вкус имбиря и тропических фруктов

\*Среди линейки продуктов компании ООО «Нутриция» в России.

\*\*De Haan J et al. Self-reported taste and smell alterations and the liking of oral nutritional supplements with sensory-adapted flavors in cancer patients receiving systemic antitumor treatment. Support Care Cancer. 2021 Feb 25.