

ENKLA RECEPT

Hela dagens måltider för barn med födoämnesallergi

Neocate Junior är livsmedel för speciella medicinska ändamål vid mjölkallergi, sojaallergi och multipel födoämnesallergi, samt andra tillstånd där elementardietet rekommenderas. Neocate Junior används i samråd med läkare eller dietist.



MAT FÖR BARN MED FÖDOÄMNESALLERGI

Neocate Junior är en mjölkfri näringsdryck för barn över ett år. Neocate Junior kan drickas som den är eller användas som ersättning för mjölk i matlagning och bakning. Recepten i den här foldern är tänkta att ge inspiration och att göra det enkelt att variera måltiderna för ditt barn med födoämnesallergi. Doseringsmätt för Neocate Junior-pulvret är den medföljande skopan. 1 skopa motsvarar knappt en matsked.

Recepten i den här brochyren är gjorda på Neocate Junior neutral smak, men Neocate Junior finns även med vanilj- och jorgubbssmak!



Neocate Junior är livsmedel för speciella medicinska ändamål vid mjölkallergi, sojaallergi och multipel födoämnesallergi, samt andra tillstånd där elementardiet rekommenderas. Neocate Junior används i samråd med läkare eller dietist. Observera att näringsvärdet i Neocate Junior kan försämrats vid upphettning.

Fler recept och tips hittar du på komjolksallergi.se



PIGGA SCONES

Goda små scones på enkel smet som rörs ihop på nolltid.

12 PORTIONSBITAR

- 8 DL VETEMJÖL*
- ¼ TSK SALT
- 3 TSK BAKPULVER
- 8 SKOPOR NEOCATE JUNIOR-PULVER (MOTSVARAR CA 1 ½ DL PULVER)
- 2 ½ DL VATTEN
- 1 DL FLYTANDE MJÖLKFRIIT MATFETT

* Den som inte tål vete eller gluten väljer en vete-/glutenfri mix.

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 250°. Häll vetemjöl, salt, bakpulver och Neocate Junior-pulver i en skål och rör om. Blanda ner vatten och flytande mjölkfritt matfett och rör ihop till en smidig deg. Dela degen i 12 bitar, forma varje bit till en platt boll och grädda i mitten av ugnen ca 10 minuter eller tills sconsen fått fin färg.

Servera direkt med mjölkfritt matfett och gott pålägg, som barnet tål. Frys in de scones som inte går åt.

NÄRINGSINNEHÅLL ETT PORTIONSBRÖD BAKAT PÅ VETEMJÖL GER

Energi 220 kcal	Protein 4 g	Järn 0,6 mg	Kalcium 29 mg	Vitamin D 0,9 µg
-----------------	-------------	-------------	---------------	------------------

CHOKLADDRYCK

1 PORTION

- 1 ½ DL VATTEN
- 3 SKOPOR NEOCATE JUNIOR-PULVER
- 2 TSK KAKAO
- 1 MSK SOCKER
- 3 KRM VANILJSOCKER

GÖR SÅ HÄR

Koka upp hälften av vattnet tillsammans med kakao, socker och vaniljsocker. Tillsätt det resterande kalla vattnet för att få en bra drickstemperatur.

Rör i Neocate Junior-pulvret och servera i en mugg.

NÄRINGSINNEHÅLL - RECEPTET GER

Energi 235 kcal	Protein 6 g	Järn 2,6 mg	Kalcium 164 mg	Vitamin D 2 µg
-----------------	-------------	-------------	----------------	----------------





SMÅ SPRÖDA PANNKAKOR

Med två ägg i smeten blir pannkakorna extra näringsrika.

7 SMÅ PANNKAKOR

1 DL VETEMJÖL*
1 NYPA SALT
8 SKOPOR NEOCATE JUNIOR-PULVER
(MOTSVARAR CA 1 ½ DL PULVER)
2 ½ DL VATTEN
2 ÄGG
MJÖLFRITT MATFETT ATT STEKA I

GÖR SÅ HÄR

Häll mjöl, salt och Neocate Junior-pulver i en bunke. Tillsätt vatten och ägg och vispa till en slät smet. Stek pannkakor på medelvarm platta. Använd gärna en lite mindre stekpanna eftersom pannkakorna har lite svårare att hålla ihop. Servera med sylt eller något annat gott. Överblivna pannkakor går bra att frysa.

NÄRINGSINNEHÅLL - EN PANNKAKA GER

Energi 150 kcal	Protein 4 g	Järn 0,9 mg	Kalcium 48 mg	Vitamin D 0,8 µg
-----------------	-------------	-------------	---------------	------------------

ÄGGFRIA PANNKAKOR

Pannkakor utan ägg och mjölk? Javisst går det!

5 SMÅ PANNKAKOR

2 DL VETEMJÖL*
1 NYPA SALT
2 TSK BAKPULVER
8 SKOPOR NEOCATE JUNIOR-PULVER
(MOTSVARAR CA 1 ½ DL PULVER)
2 ½ DL VATTEN
2 MSK FLYTANDE MJÖLFRITT MATFETT
MJÖLFRITT MATFETT ATT STEKA I

GÖR SÅ HÄR

Häll mjöl, salt, bakpulver och Neocate Junior-pulver i en bunke. Tillsätt vatten och vispa till en slät smet. Stek pannkakor på medelvarm platta. Använd gärna en lite mindre stekpanna eftersom pannkakorna har lite svårare att hålla ihop. Servera med sylt eller något annat gott. Överblivna pannkakor går bra att frysa.

NÄRINGSINNEHÅLL - EN PANNKAKA GER

Energi 220 kcal	Protein 4 g	Järn 1 mg	Kalcium 57 mg	Vitamin D 0,8 µg
-----------------	-------------	-----------	---------------	------------------

* Den som inte tål vete eller gluten väljer en vete-/glutenfri mix.

BLÅBÄRSGRÖT

Med blåbärssoppa blir gröten läckert lila! Grahamsgrynen kan bytas ut mot mannagryn för den som vill.

1-2 PORTIONER

2 DL VATTEN

8 SKOPOR NEOCATE JUNIOR-PULVER
(MOTSVARAR CA 1 ½ DL PULVER)

½ DL BLÅBÄRSSOPPA

½ DL + 1 MSK GRAHAMSGRYN*

EN NYPA SALT

GÖR SÅ HÄR

Koka upp vatten i en kastrull. Tillsätt blåbärssoppa, grahamsgryn och salt och låt koka försiktigt ca 5 minuter.

Rör om hela tiden, så att gröten inte bränner fast.

Rör slutligen i Neocate Junior-pulvret.

Servera med bär eller sylt.

*Den som inte tål vete eller gluten kan ta polentagryn i stället.

NÄRINGSINNEHÅLL - RECEPTET GER

Energi 500 kcal	Protein 13 g	Järn 4,7 mg	Kalcium 284 mg	Vitamin D 3,8 µg
-----------------	--------------	-------------	----------------	------------------



TIPS!

Prova att byta ut blåbärssoppan mot nyponsoppa.

BLÅBÄRSDRYCK

1 GLAS

2 DL BLÅBÄRSSOPPA

2 SKOPOR NEOCATE JUNIOR-PULVER

GÖR SÅ HÄR

Skaka ihop i en flaska eller "shaker".

NÄRINGSINNEHÅLL - RECEPTET GER

Energi 200 kcal	Protein 3,5 g	Järn 1,8 mg	Kalcium 126 mg	Vitamin D 1,3 µg
-----------------	---------------	-------------	----------------	------------------

SMOOTHIE PÅ ETT KICK

Lika god med andra frukt- och bärpuréer – prova dig fram efter barnets favorit.

1-2 PORTIONER

4 SKOPOR NEOCATE JUNIOR-PULVER

1 ¼ DL VATTEN

1 DL MANGO-BANAN-PURÉ

ETT PAR JORDGUBBAR (VALFRITT)

GÖR SÅ HÄR

Skaka ihop ingredienserna och servera.

NÄRINGSINNEHÅLL - RECEPTET GER

Energi 210 kcal

Protein 4,5 g

Järn 1,85 mg

Kalcium 137 mg

Vitamin D 1,9 µg



FRUKTGLASS

Banan ger glassen bra konsistens. Extra god blir glassen med t ex blåbär, hallon, mango, persika eller päron.

4 PINNGLASSAR

½ BANAN

1 DL BÄR ELLER FRUKT I BITAR

1 TSK HONUNG

4 SKOPOR NEOCATE JUNIOR-PULVER

1 ¼ DL VATTEN

GÖR SÅ HÄR

Lägg allt i en bunke och mixa slät med stavmixer.

Häll i pinnglassformar och ställ i frysen i 3-4 timmar, tills de är genomfrysna.

NÄRINGSINNEHÅLL - EN GLASS GER

Energi 80 kcal

Protein 1,7 g

Järn 0,8 mg

Kalcium 48 mg

Vitamin D 0,6 µg



MELLISMUFFINS

Perfekta att plocka fram som mellis eller att ha som matsäck.

10 STYCKEN

2 DL VETEMJÖL*
 1 DL HAVREGRYN*
 2 MSK SOCKER
 1 TSK BAKPULVER
 ½ KRM SALT
 1 TSK KANEL
 4 SKOPOR NEOCATE JUNIOR-PULVER
 1 DL VATTEN
 ¼ DL RAPSOLJA
 2 DL FINRIVNA MORÖTTER
 1 ÄGG
 10 MUFFINSFORMAR

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 180° Blanda alla torra ingredienser i en bunke. Tillsätt vatten, olja, morot och ägg och rör ihop till en smet som klickas ut i muffinsformar. Fyll varje form till hälften. Grädda i mitten av ugnen ca 20 minuter eller tills muffinsarna fått fin färg. Servera som de är och frys in de som inte går åt.

* Den som inte tål vete eller gluten byter ut vetemjöl mot vete-/glutenfri mix och havregryn mot glutenfria havregryn.

NÄRINGSINNEHÅLL – EN MUFFINS BAKAD PÅ VETEMJÖL GER

Energi 150 kcal	Protein 2,5 g	Järn 0,5 mg	Kalcium 10 mg	Vitamin D 0,2 µg
-----------------	---------------	-------------	---------------	------------------

POTATISPANNKAKA

Perfekt att frysa in i portionsbitar och ta upp när det passar.

EN FORM, CA 4 PORTIONER

5-6 POTATISAR (CA 400 G)
 2 DL VETEMJÖL*
 0,5 TSK SALT
 2 ½ DL NEOCATE JUNIOR-PULVER
 5 ½ DL VATTEN
 3 ÄGG
 MJÖLKFRIIT MATFETT FÖR ATT SMÖRJA
 FORMEN
 LINGONSYLT

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 200°. Skala och riv potatisen grovt. Häll vetemjöl, salt och Neocate Junior-pulver i en bunke. Tillsätt vatten och ägg och vispa till en jämn smet. Tillsätt den rivna potatisen. Häll i en smord ugnsfast form (ca 25 x 35 cm) och grädda i mitten av ugnen i 35 minuter, till dess pannkakan stannat och blivit gyllene i färgen. Låt svalna och servera med lingonsylt och goda grönsaker.

* Den som inte tål vete eller gluten väljer en vete-/glutenfri mix.

NÄRINGSINNEHÅLL – RECEPTET GER

Energi 1600 kcal	Protein 55 g	Järn 10 mg	Kalcium 600 mg	Vitamin D 10 µg
------------------	--------------	------------	----------------	-----------------





MILD BLOMKÅLSSOPPA

Den som vill lägga något gott att "jaga" i soppan, t ex korvslantar, köttbullshalvor, ärtor eller något annat barnet tål.

4 DL SOPPA

1 MSK RAPSOLJA/MJÖLKFRIIT MATFETT
1 MSK FINHACKAD LÖK
½ FINHACKAD VITLÖKSKLYFTA
2 ½ DL VATTEN
150-200 G BLOMKÅL
8 SKOPOR NEOCATE JUNIOR-PULVER
(MOTSVARAR CA 1 ½ DL PULVER)
SALT OCH VITPEPPAR

GÖR SÅ HÄR

Hetta upp fett i en kastrull. Bryn lök och vitlök i fett och tillsätt vatten och blomkål, skuren i små bitar. Låt koka ca 10 minuter eller tills blomkålen är mjuk. Ta från plattan och tillsätt Neocate Junior-pulvret. Mixa soppan slät med stavmixer. Smaka av med salt och vitpeppar. Överbliven soppa går bra att frysa.

NÄRINGSINNEHÅLL - RECEPTET GER

Energi 470 kcal	Protein 11 g	Järn 4,2 mg	Kalcium 304 mg	Vitamin D 3,8 µg
-----------------	--------------	-------------	----------------	------------------

PASTASÅS MED SKINKA

Såsen kan lätt varieras med andra kryddor och tillbehör.

3 DL SÅS

2 MSK MJÖLKFRIIT MATFETT
1 MSK FINHACKAD LÖK (KAN UTESLUTAS)
2 MSK VETEMJÖL*
2 ½ DL VATTEN
8 SKOPOR NEOCATE JUNIOR-PULVER
(MOTSVARAR 1 DL PULVER)
50 G RÖKT SKINKA
OREGANO
SALT OCH SVARTPEPPAR

GÖR SÅ HÄR

Hetta upp fett i en kastrull. Bryn löken snabbt och tillsätt mjölet. Tillsätt vattnet och låt koka i 3 min.

Blanda ut Neocate Junior-pulvret med lite vatten så att det löser sig helt och håll blandningen i kastrullen och vispa till en slät sås. Tillsätt skinka, klippt i strimlor och smaksätt med oregano, salt och svartpeppar. Servera med nykokt pasta och favoritgrönsakerna. Överbliven sås går bra att frysa.

* Den som inte tål vete eller gluten väljer en vete-/glutenfri mix.

NÄRINGSINNEHÅLL - RECEPTET GER

Energi 670 kcal	Protein 20 g	Järn 4 mg	Kalcium 0,6 mg	Vitamin D 2,8 µg
-----------------	--------------	-----------	----------------	------------------



TIPS!

Gör kokt torsk med ägg- och persiljesås genom att ersätta skinkan och oreganon med hackat kokt ägg och persilja och servera med kokt torsk.

NEOCATE JUNIOR

Vid födoämnesallergi



Neocate Junior kan köpas på apotek eller förskivas på Livsmedelsanvisning.

Produkt	Best nr	Antal/Förp
Neocate Junior Neutral	90 04 84	1 burk à 400 g
Neocate Junior Jordgubb	90 04 85	1 burk à 400 g
Neocate Junior Vanilj	62 97 60	1 burk à 400 g

Neocate Junior är livsmedel för speciella medicinska ändamål vid mjölkallergi, sojaallergi och multipel födoämnesallergi, samt andra tillstånd där elementardietet rekommenderas. Neocate Junior används i samråd med läkare eller dietist.

KOMJOLKSALLERGI.SE

Information och praktiska hjälpmedel för dig som är förälder till ett barn med mjölkallergi.

NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION