

# CONSEILS, ASTUCES *et recettes !*



Suggestion de présentation.

 **Nestlé**  
HealthScience®

# RENUTRYL®

*Petit-déjeuners — Desserts — Collations*

Denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales.  
Utiliser sous contrôle médical.

 **Nestlé**  
HealthScience

# Sommaire

<b>Compléments nutritionnels oraux</b> [guide pratique] .....	3
<b>Les astuces</b> .....	6
<b>Les solutions nutritionnelles</b> .....	8
<b>Petit-déjeuners</b>	
• Fruits en gelée .....	10
• Semoule au lait et aux fruits secs .....	11
• Smoothie aux fruits et amandes .....	12
• Verrine de flocons d'avoine et fruits secs .....	13
• Banoffee en verrine .....	14
<b>Desserts</b>	
• Petit pot de crème à la fraise .....	15
• Riz au lait à la vanille .....	16
• Moelleux au chocolat-café .....	17
• Tarte normande aux pommes .....	18
• Far aux pruneaux .....	19
• Ganaches aux 3 chocolats .....	20
• Glace aux fruits .....	21
• Roulé à la crème et sa sauce chocolat .....	22
• Duo gourmand .....	23
<b>Collations</b>	
• Crème sucrée à la vanille .....	24
• Petits gâteaux minutes .....	25
• Milkshake .....	26
• Gâteau aux pommes .....	27
• Granité aux fruits .....	28
• Crêpes .....	29
<b>APAS 82 – Méthode MIAM</b> .....	30

# Compléments nutritionnels oraux

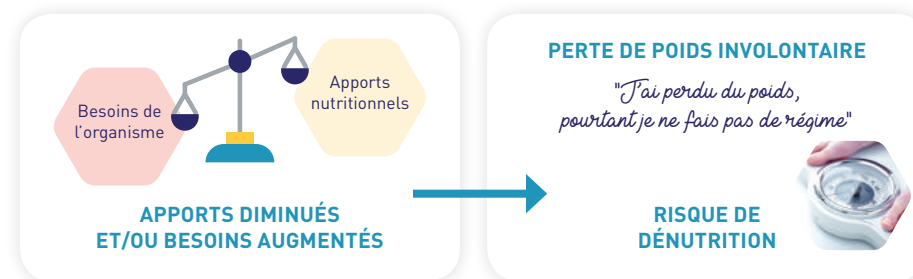


[guide pratique]

## VOTRE MÉDECIN VOUS A PRESCRIT UN COMPLÉMENT NUTRITIONNEL ORAL POUR VOUS AIDER À LUTTER CONTRE LA DÉNUTRITION

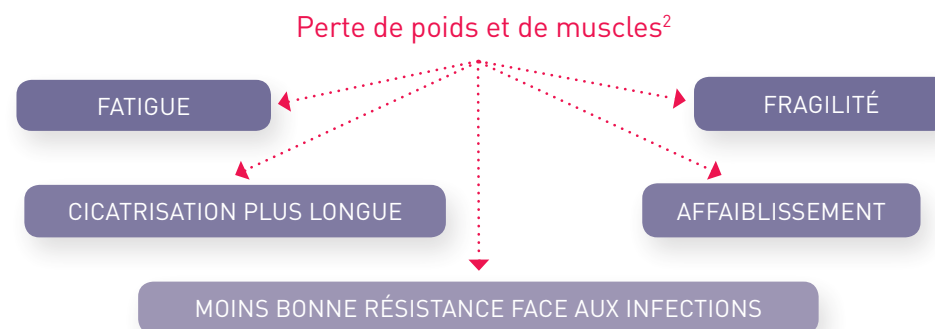
### Pourquoi vous a-t-il prescrit un complément nutritionnel oral ?

La dénutrition survient lorsque vos apports alimentaires ne suffisent plus à couvrir les besoins protéino-énergétiques de votre organisme au quotidien<sup>1</sup>. Cela aboutit à une diminution progressive de la masse maigre et de la masse grasse corporelles : ce déséquilibre conduit à une perte de muscle et de poids. Un complément nutritionnel oral peut vous aider à lutter contre la dénutrition.



### Quelles sont les conséquences de la dénutrition sur l'organisme ?

La dénutrition se traduit par une perte de poids et de muscles. Votre organisme devient plus fragile et cela peut avoir des conséquences sur votre santé. Vous pouvez vous sentir davantage fatigué, ressentir un affaiblissement, et être plus fragile.



1. HAS - Stratégie de prise en charge en cas de dénutrition protéino-énergétique chez la personne âgée - Avril 2007  
2. M. FERRY, Nutrition de la personne âgée, 4ème édition 2012

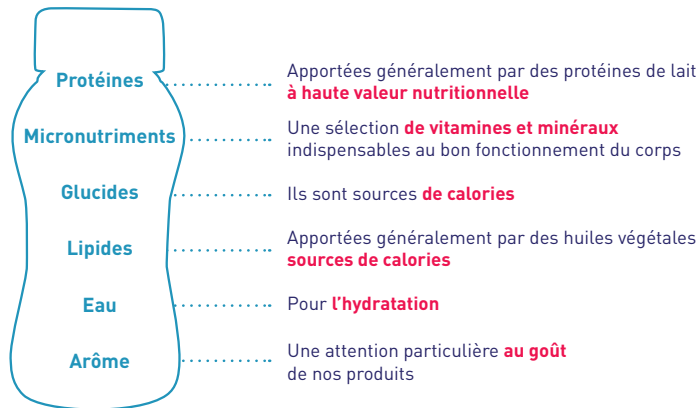
### Le saviez-vous ?

Les compléments nutritionnels oraux aident à reprendre du poids, à améliorer l'appétit et à diminuer le risque d'hospitalisation<sup>1</sup>.

### Qu'est-ce qu'un complément nutritionnel oral ?

C'est un concentré d'énergie, de protéines, de vitamines et de minéraux, conçu pour compenser des apports alimentaires insuffisants et lutter ainsi contre la dénutrition. Il peut se présenter sous plusieurs formes : liquide de type lacté, liquide fruité, crème dessert, soupe, préparations en poudre à reconstituer, etc. Et plusieurs saveurs pour favoriser l'observance<sup>2</sup>.

### Que contient un complément nutritionnel oral ?



1. Seguy D et al., Clinical Nutrition (2019), <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2019.08.005>  
2. Hubbard et al. Clinical Nutrition 31 (2012) 293-312

### Quelques conseils d'utilisation de votre complément nutritionnel oral

Les compléments nutritionnels oraux sont à utiliser sous avis médical et en complément de l'alimentation habituelle.

#### Combien ?

- 1 à 2 compléments nutritionnels *RENUTRYL® CONCENTRÉ* par jour en complément de votre alimentation.  
À adapter selon les recommandations de votre médecin.



#### Comment les consommer ?

- La plupart des produits *RENUTRYL® CONCENTRÉ* sont prêts à consommer. Vous pouvez également les utiliser dans une recette.
- Ces produits sont concentrés, il est recommandé de les consommer lentement.
- Ils peuvent se consommer en plusieurs fois tout au long de la journée.
- Après ouverture, conserver le produit au réfrigérateur et le consommer dans les 24 h.



#### Quand les consommer ?

- En collation, au moins 2 h avant ou après un repas.
- Au cours d'un repas en complément de votre alimentation.



Vous trouverez dans la suite de ce guide des astuces et recettes simples pour faciliter la consommation de vos produits *RENUTRYL® CONCENTRÉ*. Elles vous aideront à **respecter votre prescription**, tout en gardant le **plaisir de manger** !



Denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales.  
Utiliser sous contrôle médical.

# Les astuces



## QUELQUES ASTUCES SIMPLES POUR CONSOMMER RENUTRYL® CONCENTRÉ ET VARIER AU QUOTIDIEN

### AU PETIT-DÉJEUNER

#### Boissons chaudes

- 1<sup>e</sup> astuce : ajouter 1 à 3 cuillères de café soluble, de cacao, ou de chicorée à un liquide *RENUTRYL® CONCENTRÉ* (saveur Vanille). Puis tiédir le mélange, sans le faire bouillir, au micro-ondes ou dans une casserole à feu doux.
- 2<sup>e</sup> astuce : tiédir votre dessert *RENUTRYL® CONCENTRÉ* (saveur Café) sans le faire bouillir. Pour cela, retirer l'opercule, puis chauffer au micro-ondes ou verser dans une casserole et chauffer à feu doux.



#### Pâte à tartiner

- Faire fondre au bain-marie ou au micro-ondes 150 g de chocolat et 30 g de beurre.
- Ajouter 100 ml de liquide *RENUTRYL® CONCENTRÉ* (saveur Café) si vous utilisez du chocolat noir ou 100 ml de liquide *RENUTRYL® CONCENTRÉ* (saveur Caramel) si vous utilisez du chocolat au lait. Mélanger.
- Cette pâte à tartiner pourra alors remplacer au quotidien la confiture et le beurre pour les tartines.



### EN ENCAS, TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE

Accompagner votre dessert/produit *RENUTRYL® CONCENTRÉ* de petits biscuits secs (type biscuit à la cuillère, spéculoos) en les trempant dedans.



### EN DESSERT

#### Salade de fruits

- Mélanger votre salade de fruits frais ou en conserve avec un liquide *RENUTRYL® CONCENTRÉ*.
- Vous pouvez également ajouter des amandes ou de la noix de coco en poudre.



#### Dessert glacé

- Verser le dessert *RENUTRYL® CONCENTRÉ* dans un récipient adapté et le placer au congélateur pendant 2 h.
- Sortir 10 min à l'avance et utiliser une cuillère à glace pour servir.



#### Café glacé

- Faire un café avec 2 cuillères de café soluble ou un café filtre et le garder au frais.
- Lorsque votre café est bien froid, ajouter 2 glaçons et 100 ml de liquide *RENUTRYL® CONCENTRÉ* (saveur Café).
- Sucrez à votre convenance et saupoudrer de chocolat.



#### Pain perdu

- Prendre le pain, la brioche ou la viennoiserie de la veille.
- Mélanger 100 ml de produit *RENUTRYL® CONCENTRÉ* (saveur Vanille) avec 1 œuf dans une assiette creuse.
- Imbiber les morceaux de brioche, pain ou viennoiserie avec la préparation (œuf/*RENUTRYL® CONCENTRÉ*). Saupoudrer de sucre semoule.
- Dans une poêle à feu doux, faire caraméliser les morceaux.



#### Remarque

Ne pas faire bouillir. L'ébullition peut détruire les nutriments sensibles à la chaleur.



# Les solutions nutritionnelles



Les produits **RENUTRYL® CONCENTRÉ** sont des denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales à utiliser sous contrôle médical. Ces produits sont destinés aux besoins nutritionnels des patients adultes dénutris.

## LIQUIDE DE TYPE LACTÉ



### RENUTRYL® CONCENTRÉ

<b>450</b> kcal	<b>28g</b> protéines
<b>5</b> saveurs	Sans lactose

/200 ml





Vanille



Café



Caramel



Fraise



Praliné

## VARIÉTÉS

NOUVEAU



### RENUTRYL® CONCENTRÉ FRUITY

Boisson saveur fruitée

<b>300</b> kcal	<b>14g</b> protéines
<b>4</b> saveurs	Sans lactose

/200 ml



Fruits rouges    Ananas    Pomme    Orange



### RENUTRYL® CONCENTRÉ DESSERT

Dessert de type lacté

<b>280</b> kcal	<b>14g</b> protéines
<b>4</b> saveurs	Sans lactose

/140 g



Chocolat    Fraise    Vanille    Café

1. Indice glycémique mesuré selon la méthode FAO/WHO 1998 - N'exclut pas le contrôle de la glycémie chez le patient diabétique.



## Fruits en gelée



### INGRÉDIENTS POUR 2 PORTIONS

- 1 bouteille RENUTRYL® *CONCENTRÉ FRUITY* (saveur au choix)
- 3 g d'agar-agar
- 1 c.à.s de miel
- 100 g de fruits de saison



### PRÉPARATION

- 1 Mélanger l'agar-agar et le liquide RENUTRYL® *CONCENTRÉ FRUITY*.
- 2 Porter à ébullition puis ajouter le miel.
- 3 Verser dans les récipients et ajouter les fruits lavés et épluchés de votre choix.
- 4 Mettre au frais (min. 2 h).
- 5 Décorer à votre convenance avec des brisures de biscuit et/ou un peu de chantilly.

#### ASTUCE

Mettre les récipients au congélateur. Pendant ce temps, préparer les fruits en tranche, les coller sur les parois intérieures des verrines et les remettre au congélateur. Couler la préparation tiède dans les récipients et ajouter le reste des fruits.

Apports moyens pour 1 portion :

241  
kcal7g  
Protéines

## Semoule au lait et aux fruits secs



### INGRÉDIENTS POUR 2 PORTIONS

- 1 pot RENUTRYL® *CONCENTRÉ DESSERT* (saveur au choix)
- 150 ml de lait
- 30 g de semoule
- 8 abricots secs coupés en dés
- 8 dattes coupées
- 8 cerneaux de noix



### PRÉPARATION

- 1 Chauffer le lait, ajouter la semoule en pluie et cuire 3 min à feu doux.
- 2 Délayer avec le produit RENUTRYL® *CONCENTRÉ DESSERT* puis ajouter les fruits secs.
- 3 Verser la préparation dans 2 récipients.
- 4 Mettre au frais.

#### ASTUCE

Utiliser des fruits frais de saison ou réaliser un coulis de fruits et râper du chocolat sur la semoule froide pour la décorer.

Apports moyens pour 1 portion :

681  
kcal17g  
Protéines



## Smoothie aux fruits et amandes



### INGRÉDIENTS POUR 1 PORTION

- 1 bouteille RENUTRYL® **CONCENTRÉ FRUITY** (saveur au choix)
- 300 g de fruits frais de votre choix
- 20 g d'amandes
- Glaçons (facultatif)



### PRÉPARATION

- 1 Mixer les fruits avec le liquide RENUTRYL® **CONCENTRÉ FRUITY**.
- 2 Ajouter les amandes et mixer à nouveau.
- 3 Verser dans un récipient avec les glaçons.

#### ASTUCE

Pour les fruits rouges, les mixer au préalable et passer le jus au tamis pour éviter les petites graines.

Apports moyens pour 1 portion :

**567**  
kcal

**18g**  
Protéines



## Verrine de flocons d'avoine et fruits secs



### INGRÉDIENTS POUR 2 PORTIONS

- 1 bouteille RENUTRYL® **CONCENTRÉ** (saveur au choix)
- 100 ml de lait
- 50 g de flocons d'avoine
- 1 c.à.s de miel
- 25 g de noisettes grillées
- 25 g de raisins secs



### PRÉPARATION

- 1 Chauffer le lait et y ajouter les flocons d'avoine et le miel.
- 2 Cuire 5 min à feu doux.
- 3 Ajouter les raisins et le liquide RENUTRYL® **CONCENTRÉ**.
- 4 Mettre au frais.
- 5 Verser dans 2 récipients. Ajouter les noisettes grillées.

#### ASTUCE

Préparer les flocons d'avoine en plus grande quantité, les conserver au frais et en prélever une part. Diluer avec le liquide RENUTRYL® **CONCENTRÉ** et accommoder à votre goût.

Apports moyens pour 1 portion :

**521**  
kcal

**21g**  
Protéines



## Banoffee en verrine



### INGRÉDIENTS POUR 2 PORTIONS

- 1 pot *RENUTRYL*® *CONCENTRÉ DESSERT* (saveur au choix)
- 10 gâteaux secs (au choix)
- 1 petit pot de confiture de lait
- ½ banane
- Chantilly en bombe
- Cacao en poudre (pour la décoration)



### PRÉPARATION

- 1 Écraser les gâteaux dans une poche congélation.
- 2 Déposer successivement dans un récipient :
  - 1 c.à.s de gâteau émietté
  - ½ banane coupée en tranche
  - 1 c.à.c de confiture de lait
  - 1 c.à.s de gâteau émietté
  - ½ pot de *RENUTRYL*® *CONCENTRÉ DESSERT*
- 3 Décorer avec la chantilly et le cacao.
- 4 Mettre au frais 1h.

#### ASTUCE

La confiture de lait peut être remplacée par de la pâte à tartiner ou du caramel au beurre salé. Utiliser des fruits de saison.

Apports moyens pour 1 portion :

526  
kcal14g  
Protéines

## Petit pot de crème à la fraise



### INGRÉDIENTS POUR 2 PORTIONS

- 1 bouteille *RENUTRYL*® *CONCENTRÉ* (saveur Fraise)
- 2 jaunes d'œufs
- 2 c.à.s de sucre
- 2 c.à.s de coulis de fruits rouges
- Fraises



### PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 180°C et y placer un plat avec un fond d'eau (2 cm) pour la cuisson au bain-marie.
- 2 Tiédir le liquide *RENUTRYL*® *CONCENTRÉ* à feu doux dans une casserole.
- 3 Batta les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Verser le liquide *RENUTRYL*® *CONCENTRÉ* tiède dans la préparation œuf/sucre tout en remuant. À l'aide d'une cuillère, retirer la mousse qui s'est formée à la surface. Ajouter les 2 c.à.s de coulis de fruits rouges.
- 4 Verser la préparation dans des récipients et les déposer dans le plat contenant de l'eau pour une cuisson au bain-marie. Enfourner pendant 30 min et laisser refroidir.

#### ASTUCE

Peut être réalisé avec d'autres saveurs *RENUTRYL*® *CONCENTRÉ*. Le coulis de fruits rouges pourra être remplacé, soit par la même quantité de café, de vanille ou de caramel ; et pour plus de gourmandise, déposer différentes compotées de fruits du moment après refroidissement.

Apports moyens pour 1 portion :

657  
kcal30g  
Protéines



Préparation  
15 minCuisson  
20 min

## Riz au lait à la vanille



### INGRÉDIENTS POUR 1 PORTION

- 1 bouteille **RENUTRYL® CONCENTRÉ** (saveur Vanille)
- 30 g de riz rond
- 2 c.à.s de sucre
- 100 ml de lait
- ½ gousse de vanille



### PRÉPARATION

- 1 Dans une casserole, chauffer doucement à feu moyen le lait.
- 2 Couper la gousse de vanille en 2 dans le sens de la longueur. Gratter les graines et les ajouter au lait. Laisser le lait et la vanille chauffer 5 min.
- 3 Laver le riz sous l'eau froide et l'ajouter en pluie dans la casserole. Réduire le feu et laisser frémir tout doucement.
- 4 Dès que la préparation frémit, ajouter le liquide **RENUTRYL® CONCENTRÉ** et laisser cuire pendant 20 min.
- 5 Une fois que le riz est bien gonflé, retirez-le du feu et ajouter le sucre. Verser la préparation dans un récipient. Réserver au frais pendant 1 h.

#### ASTUCE

Vous pouvez agrémenter votre riz au lait de cannelle pour plus de gourmandise.

Apports moyens pour 1 portion :

700  
kcal33g  
ProtéinesPréparation  
15 minCuisson  
12 min

## Moelleux au chocolat-café



### INGRÉDIENTS POUR 2 PORTIONS

- ½ bouteille **RENUTRYL® CONCENTRÉ** (saveur Café)
- 50 g de beurre
- 1 œuf
- 50 g de chocolat noir
- 1 c.à.s bombée de farine
- 1 c.à.s de sucre



### PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 180°C.
- 2 Mettre le beurre et ½ bouteille de liquide **RENUTRYL® CONCENTRÉ** dans une casserole et chauffer à feu doux pour faire fondre le beurre. Une fois le beurre fondu, retirer du feu et ajouter le chocolat. Remuer jusqu'à ce que celui-ci ait entièrement fondu.
- 3 Mélanger l'œuf avec le sucre et la farine. Ajouter le mélange chocolat, beurre, le liquide **RENUTRYL® CONCENTRÉ** et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- 4 Verser la préparation dans des récipients préalablement beurrés.
- 5 Enfourner pendant 12 min et déguster tiède.

#### ASTUCE

Servir avec une crème anglaise réalisée avec la saveur Vanille de **RENUTRYL® CONCENTRÉ**.

Apports moyens pour 1 portion :

562  
kcal15g  
Protéines



## Tarte normande aux pommes



### INGRÉDIENTS POUR 2 PORTIONS

- 150 ml de *RENUTRYL*® *CONCENTRÉ* (saveur Caramel)
- 1 œuf
- ½ pâte Brisée
- ¼ de pomme
- 2 c.à.s de sucre



### PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 180°C.
- 2 Mélanger l'œuf battu avec le sucre et ajouter 150 ml de *RENUTRYL*® *CONCENTRÉ*.
- 3 Éplucher la pomme et couper en gros cubes. Étaler la pâte Brisée dans 2 récipients. Ajouter sur le fond de tarte les pommes coupées en cubes.
- 4 Verser la préparation œuf, sucre et liquide *RENUTRYL*® *CONCENTRÉ* dans les récipients.
- 5 Enfourner pendant 35 min. Laisser refroidir.

#### ASTUCE

Vous pouvez réaliser cette tarte avec tous les fruits de saison.

Apports moyens pour 1 portion :

**396**  
kcal

**18g**  
Protéines



## Far aux pruneaux



### INGRÉDIENTS POUR 2 PORTIONS

- 1 pot *RENUTRYL*® *CONCENTRÉ DESSERT* (saveur au choix)
- 2 œufs
- 50 g de sucre
- 20 g de farine de riz
- 20 g de fécule de maïs
- ½ sachet de levure (5 g)
- Beurre pour les moules individuels
- 12 pruneaux



### PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 180°C.
- 2 Battre les œufs avec le sucre et le produit *RENUTRYL*® *CONCENTRÉ DESSERT*.
- 3 Ajouter la farine de riz, la levure et la fécule de maïs.
- 4 Beurrer 2 récipients de 6 cm de diamètre et y verser la préparation.
- 5 Déposer les pruneaux dénoyautés sur la préparation et enfourner pendant 15 min.

#### ASTUCE

Pour un gâteau brillant, badigeonner le far à la sortie du four avec un peu de confiture d'abricot. Chauffer 15 sec au micro-ondes.

Apports moyens pour 1 portion :

**705**  
kcal

**22g**  
Protéines



## Ganaches aux 3 chocolats

Peut vous servir de base pour différentes recettes : crêpes, biscuits, mille-feuilles de biscuits secs, verrines...



### INGRÉDIENTS POUR 3 GANACHES

- 1 bouteille RENUTRYL® **CONCENTRÉ** (saveur au choix) pour chaque ganache

#### Au chocolat noir :

- 100 g de chocolat noir à 60 % de cacao

#### Au chocolat au lait :

- 100 g de chocolat au lait dessert

#### Au chocolat blanc :

- 100 g de chocolat blanc dessert



### PRÉPARATION

- 1 Faire fondre le chocolat au bain-marie.
- 2 Tiédir le liquide RENUTRYL® **CONCENTRÉ** sans le faire bouillir.
- 3 Mélanger doucement le chocolat fondu et le liquide RENUTRYL® **CONCENTRÉ**.
- 4 Laisser refroidir la préparation au réfrigérateur.

#### ASTUCE

Utiliser ces ganaches refroidies avant passage au réfrigérateur : elles seront plus maniables ! Si vous les utilisez après, les passer au micro-ondes 30 sec et les remuer pour les assouplir.

Apports moyens pour 1 ganache :

**995**  
kcal

**35g**  
Protéines



## Glace aux fruits



### INGRÉDIENTS POUR 2 PORTIONS

- 1 bouteille RENUTRYL® **CONCENTRÉ FRUITY** (saveur au choix)
- 300 g de fruits congelés
- 1 c.à.s de miel



### PRÉPARATION

- 1 Mixer les fruits encore congelés avec le liquide RENUTRYL® **CONCENTRÉ FRUITY** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.
- 2 Ajouter le miel et mixer à nouveau.

#### ASTUCE

Pour une texture plus aérée, incorporer un blanc d'œuf monté en neige.

Apports moyens pour 1 portion :

**290**  
kcal

**7g**  
Protéines



## Roulé à la crème et sa sauce chocolat



### PRÉPARATION

Pour le roulé :

- 1 Préchauffer le four à 180°C.
- 2 Monter les blancs en neige en ajoutant le sucre au fur et à mesure. Ajouter les jaunes puis la farine tamisée en mélangeant délicatement.
- 3 Étaler la pâte sur une plaque recouverte de papier cuisson, puis enfourner pendant 10 min.
- 4 Laisser refroidir sur grille. Retourner le biscuit sur une feuille propre et retirer délicatement la feuille de cuisson.
- 5 Couper le biscuit en 3 dans le sens de la longueur. Étaler le produit **RENUSTRYL® CONCENTRÉ DESSERT** sur le biscuit en laissant un bord sans crème pour éviter les débordements et rouler en vous aidant de la feuille.
- 6 Mettre au frais 2 h.

Pour la sauce chocolat :

- 1 Peser le chocolat et y ajouter le lait.
- 2 Chauffer au micro-ondes 30 sec, puis mélanger afin d'obtenir une sauce onctueuse.

Apports moyens pour 1 portion :

**388**  
kcal

**16g**  
Protéines



### INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

Pour le roulé :

- 1 pot **RENUSTRYL® CONCENTRÉ DESSERT** (saveur au choix)
- 3 œufs • 80 g sucre • 80 g farine

Pour la sauce chocolat :

- 80 g de chocolat noir
- 3 c.à.s de lait

### ASTUCE

Réaliser un roulé avec tout le biscuit, le napper d'une ganache chocolat (façon buche) et le décorer à votre goût. Découper après refroidissement et congeler. Sortir au fur et à mesure.



## Duo gourmand



### INGRÉDIENTS POUR 1 PORTION

- ½ bouteille **RENUSTRYL® CONCENTRÉ** (saveur Café)
- 100g de biscuits petit-beurre
- Fromage blanc
- Chocolat en poudre



### PRÉPARATION

- 1 Dans un récipient, écraser 100 g de biscuits petit-beurre et les mélanger avec ½ bouteille de liquide **RENUSTRYL® CONCENTRÉ**.
- 2 Rajouter par-dessus, à votre convenance, du fromage blanc et saupoudrer de chocolat en poudre.

### ASTUCE

Ajouter des fruits frais avec le fromage blanc.



Apports moyens pour 1 portion :

**883**  
kcal

**38g**  
Protéines



## Crème sucrée à la vanille



### INGRÉDIENTS POUR 1 PORTION

- ½ bouteille **RENUTRYL® CONCENTRÉ** (saveur Vanille)
- 200 g de fromage frais
- Sucre
- Fruits frais ou fruits secs



### PRÉPARATION

- 1 Dans un récipient, verser ½ bouteille de liquide **RENUTRYL® CONCENTRÉ**.
- 2 Ajouter le fromage frais.
- 3 Ajouter le sucre (à votre convenance).
- 4 Selon vos envies, ajouter des fruits frais ou des fruits secs.

#### ASTUCE

Ces crèmes peuvent agrémenter vos fonds de tartes ou simplement être mangées avec des sablés ou des palets bretons au cours de la journée.

Apports moyens pour 1 portion :

**483**  
kcal

**28 g**  
Protéines



## Petits gâteaux minutes



### INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

- ½ bouteille **RENUTRYL® CONCENTRÉ** (saveur Fraise)
- 1 œuf
- 2 c.à.s de farine
- 1 c.à.s de sucre



### PRÉPARATION

- 1 Mélanger l'œuf, la farine, le sucre et ½ bouteille de liquide **RENUTRYL® CONCENTRÉ**.
- 2 Mettre la pâte dans un moule à financier préalablement beurré.
- 3 Cuire 35 sec au micro-ondes.

#### ASTUCE

Ajouter des bonbons à la fraise ou des fruits frais coupés en morceaux.

Apports moyens pour 1 portion :

**136**  
kcal

**8 g**  
Protéines

Préparation  
**2 min**Cuisson  
**aucune**

## Milkshake



### INGRÉDIENTS POUR 1 PORTION

- ½ bouteille RENUTRYL® **CONCENTRÉ** (saveur Caramel)
- 2 boules de glace vanille



### PRÉPARATION

- 1 Dans un mixeur, mettre ½ bouteille de liquide RENUTRYL® **CONCENTRÉ** et 2 boules de glace vanille.
- 2 Mixer et verser dans un récipient.

#### ASTUCE

Vous pouvez réaliser cette recette avec toutes les saveurs de RENUTRYL® **CONCENTRÉ**.

Apports moyens pour 1 portion :

**478**  
kcal**17g**  
ProtéinesPréparation  
**10 min**Cuisson  
**10 min**

## Gâteau aux pommes



### INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

- 1 bouteille RENUTRYL® **CONCENTRÉ** (saveur au choix)
- 4 œufs
- 125 g de sucre
- 100 g de farine
- 50 g d'amandes en poudre
- ½ sachet de levure
- Beurre pour le moule
- 2 pommes



### PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 180°C.
- 2 Dans un saladier, monter les œufs et le sucre avec un fouet électrique pour obtenir un mélange mousseux.
- 3 Ajouter délicatement le liquide RENUTRYL® **CONCENTRÉ**, la farine et la levure.
- 4 Beurrer un moule de 18 cm de diamètre et y verser la préparation.
- 5 Déposer les pommes épluchées et coupées sur la préparation, puis enfourner pendant 30 min.

#### ASTUCE

À mi-cuisson, déposer une noisette de beurre sur les pommes et les saupoudrer avec 2 c.à.s de sucre en poudre.

Apports moyens pour 1 portion :

**584**  
kcal**24g**  
Protéines



## Granité aux fruits



### INGRÉDIENTS POUR 1 PORTION

- 1 bouteille RENUTRYL® **CONCENTRÉ FRUITY** (saveur au choix)
- 5 c.à.s de sirop<sup>1</sup> ou de jus fruit<sup>2</sup>



### PRÉPARATION

- 1 Mettre le liquide RENUTRYL® **CONCENTRÉ FRUITY** au congélateur pendant 12 h dans un bac à glaçon.
- 2 Dans un blender, mixer les glaçons pour obtenir de la glace pilée.
- 3 Avec une cuillère, remplir un récipient de glace pilée en tassant régulièrement.
- 4 Ajouter le sirop ou le jus de fruits.

#### ASTUCE

Si la glace devient trop liquide, remettre le granité au congélateur pour 1 h. À la sortie du congélateur, gratter le granité à la fourchette. Ayez des glaçons toujours prêts afin de pouvoir réaliser le granité à la demande.

Apports moyens pour 1 portion :

**503**  
kcal

**326**  
kcal

**14 g**  
Protéines

1. sirop

2. jus de fruit

28

Suggestion de présentation.



## Crêpes



### INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

- 1 bouteille RENUTRYL® **CONCENTRÉ** (saveur au choix)
- 2 œufs
- 50 ml d'eau
- 200 g de farine
- 200 ml de lait
- Huile pour la poêle



### PRÉPARATION

- 1 Mélanger le liquide RENUTRYL® **CONCENTRÉ**, la farine, les œufs, l'eau et le lait.
- 2 Laisser reposer 1 h.
- 3 Cuire les crêpes dans une poêle bien chaude et légèrement huilée.

#### ASTUCE

Doubler les proportions et congeler la pâte pour en disposer régulièrement. Garnir les crêpes avec de la ganache (voir recette « ganache aux 3 chocolats »).

Apports moyens pour 1 portion :

**405**  
kcal

**20 g**  
Protéines

29

Suggestion de présentation.







# RENUTRYL®

Variez les saveurs grâce aux produits  
de la gamme RENUTRYL® **CONCENTRÉ**

Votre pharmacien vous a délivré des compléments nutritionnels oraux RENUTRYL®. Une fois à domicile, **n'hésitez pas à contacter nos diététiciens** pour tout besoin d'informations.

AVEC VOUS  
AU QUOTIDIEN  
**0 809 400 413**  
service gratuit + prix appel



**DES DIÉTÉTICIENS  
À VOTRE ÉCOUTE**  
Conseils personnalisés  
Questions nutritionnelles  
Informations produit



Avec Ecofolio  
tous les papiers  
se recyclent.

Retrouvez plus d'informations sur nos produits sur [www.nestlehealthscience.fr](http://www.nestlehealthscience.fr)

DEMANDER CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN

