



Sorgente



**Variëren met drinkvoeding
Tips en recepten**

Medische voeding kan bijdragen aan kwaliteit van leven

Sorgente beschouwt het als haar missie om mensen te helpen die door een medische noodzaak zijn aangewezen op medische voeding thuis. Wij geloven dat een juist gebruik van medische voeding bijdraagt aan het herstel bij ziekte, het voorkomen van complicaties en de kwaliteit van leven.

Het beste resultaat bereikt u als u uw dieet volhoudt

Voor een goed resultaat is het belangrijk dat u het advies van uw diëtist of arts opvolgt. Wij begrijpen dat weinig eetlust, vermoeidheid of een vol gevoel ervoor kunnen zorgen dat u soms wat van de drinkvoeding laat staan.

Door te variëren met de smaak, textuur en bereiding van drinkvoeding is het makkelijker om drinkvoeding te blijven gebruiken. Dit heeft een positief effect op het resultaat van uw dieetbehandeling. In deze flyer staan praktische tips om het dieet te blijven volgen.



Vragen over uw dieet?

Uw diëtist of arts begeleidt u bij uw dieetbehandeling. Voor vragen over soort en hoeveelheid van uw drinkvoeding kunt u bij diëtist of uw arts terecht.

Heeft u nog vragen over het dagelijks gebruik van drinkvoeding?

Een team van deskundige medewerkers staat elke werkdag klaar om u te helpen. Heeft u vragen over het bestellen, het dagelijkse gebruik van drinkvoeding of over uw vergoeding, dan kunt u contact opnemen met het Klantenteam Drinkvoeding via de e-mail (teamdrinkvoeding@sorgente.nl) of telefonisch 030 - 634 6262. Wij zijn bereikbaar op maandag t/m vrijdag van 8.00 tot 18.00.



Wij geven u graag tips om te variëren met drinkvoeding

1. Kies voor variatie in smaak en dikte; wissel regelmatig tussen zoet en hartig smaken. Naast de drinkvoeding in een flesje zijn er ook vruchtenmoesjes, soepen en desserts. Daarnaast is er drinkvoeding op sap-, yoghurt- of melkbasis.
2. Om te variëren kunt u (in overleg met uw diëtist of arts) extra's toevoegen aan de drinkvoeding zoals:
 - (vanille)suiker, honing, limonadesiroop, slagroom of jam
 - oploskoffie
 - (verse) vruchtensap
 - anijs
 - ijsklontjes of een bolletje ijs
3. U kunt de drinkvoeding verwarmen in een pannetje of in de magnetron. Vooral de hartige smaken, vanille, chocolade en koffie zijn erg geschikt om warm te drinken. Bij het verwarmen van de drinkvoeding mag het kookpunt niet bereikt worden. Anders kunnen er voedingsstoffen verloren gaan. Roer de drinkvoeding regelmatig tijdens het verwarmen, zodat deze langzaam op temperatuur komt.
4. Aan drinkvoeding in soepvorm kunt u toevoegen:
 - zout en peper
 - kruiden en specerijen zoals munt, basilicum, peterselie, bieslook of oregano voor een Italiaans accent.
 - vlees, gekookte/gerookte vis of kip
 - groenten zoals wortel, prei of ui
 - peulvruchten zoals erwten of tuinbonen
 - vermicelli, stukjes aardappel of rijst
 - bouillonpoeder of instant soep in poedervorm
5. Drinkvoeding in neutraalsmaak kunt u toevoegen aan soepen, sauzen, desserts, appelmoes, koffie of door een zuiveldrank mengen.
6. U kunt de drinkvoeding invriezen als ijsblokje of ijslolly. Bij het invriezen gaan geen voedingsstoffen verloren.
7. Sorgente heeft diverse recepten met drinkvoeding. Bekijk de recepten op www.sorgente.nl/drinkvoeding-recepten

Onze basisrecepten voor u



Fruitsmoothie

Per glas
352 kcal
10,4 g eiwit

Ingrediënten

- 1 flesje drinkvoeding op sap of yoghurtbasis, smaak naar keuze
- 50 ml volle yoghurt
- 50 g zacht fruit zoals banaan, aardbeien, kiwi of frambozen
- paar blaadjes munt voor de garnering

Materialen

- Blender of staafmixer + mengbeker
- Longdrinkglas

Bereiding

1. Doe de drinkvoeding met het vruchtensap en het fruit in de blender.
 2. Mix het geheel tot een gladde drank.
 3. Giet de fruitshake in een longdrinkglas en garneer met de munt.
-



Fruitijsje

Per stuk
100 kcal
2,7 g eiwit

Ingrediënten

- 1 flesje drinkvoeding op sap, melk of yoghurtbasis, smaak naar keuze

Materialen

- IJsvormpjes met stokjes

Bereiding

1. Verdeel de drinkvoeding over de ijsvormpjes.
2. Steek de stokjes erin en zet ze in de vriezer.
3. Na een paar uur in de vriezer zijn de ijsjes klaar om gegeten te worden.

Chocciato - melkbasis

Per glas
370 kcal
12,4 g eiwit

Ingrediënten

- 1 flesje drinkvoeding op melkbasis, chocoladesmaak
- 1 espresso
- 2 eetlepels geklopte slagroom (gezoet)
- cacaopoeder

Materialen

- Grote beker of glas
- Pan

Bereiding

1. Verwarm de drinkvoeding in een pan (niet laten koken).
2. Zet een kopje sterke zwarte koffie of een espresso.
3. Giet de koffie met de warme drinkvoeding in een beker.
4. Schep de slagroom op de chocciato.
5. Strooi cacaopoeder op de slagroom.

Suggestie

- Dit recept kunt u ook met andere smaken drinkvoeding bereiden, bijvoorbeeld mokka- of karamelsmaak.
-



Pannenkoeken - melkbasis

Per stuk
277 kcal
10,1 g eiwit

Ingrediënten

- 1 flesje drinkvoeding op melkbasis, neutraalsmaak
- 100 g bloem
- 1 ei
- 1 eetlepel (vloeibare) margarine of boter

Materialen

- Kom
- Koekenpan

Bereiding

1. Meng de bloem, het ei en de drinkvoeding in een kom en roer het tot een dun beslag.
2. Verhit de boter in de koekenpan en bak de pannenkoek aan beide zijden goudbruin.
3. Serveer met beleg naar keuze, bijvoorbeeld jam of suiker.

Suggestie

- U kunt ook hartige variaties maken, bijvoorbeeld met spek of kaas.

Bekijk meer recepten op:

www.sorgente.nl/drinkvoeding-recepten

De voedingswaarden in deze brochure zijn een indicatie en hangen af van de gebruikte voeding. Voor de berekening is de gemiddelde samenstelling van energieverrijkte drinkvoeding gebruikt. Heeft u zelf ook een lekker recept? Stuur het naar teamdrinkvoeding@sorgente.nl



Havermout – melkbasis

Per stuk
430 kcal
16,5 g eiwit

Ingrediënten

- 1 flesje drinkvoeding op melkbasis, vanillesmaak
- 30 gram havermout
- kopje (vries)fruit; houdt wat apart voor de garnering
- 1 tl kaneel

Materialen

- Pan

Bereiding

1. Meng de havermout, het fruit, kaneel en de drinkvoeding in de pan en roer het zodat alles goed gemengd is.
2. Verhit de havermout langzaam.
3. Neem de havermout uit de pan wanneer deze de gewenste dikte bereikt heeft.

Suggesties

- Garneer met fruit en een snufje kaneel of cacao.

Vlaflip - yoghurtbasis

Per portie
425 kcal
12 g eiwit

Ingrediënten

- 1 cupje verdikte drinkvoeding op yoghurtbasis, smaak naar keuze
- 100 ml volle vanillevla
- 50 ml limonadesiroop, aardbeismaak

Materialen

- Schaaltje
- Lepel

Bereiding

1. Schenk de limonadesiroop in een schaaltje.
2. Schep hier de verdikte drinkvoeding op.
3. Giet hier vervolgens de vanillevla overheen.

Suggesties

- Garneer met (verse) aardbeien en een toefje slagroom.
- In plaats van verdikte drinkvoeding op yoghurtbasis kunt u ook verdikte drinkvoeding op melkbasis gebruiken.

Onze klantenservice helpt u graag verder

Op www.sorgente.nl vindt u informatie en handige tips. Heeft u toch nog een vraag? Mail dan naar teamdrinkvoeding@sorgente.nl of bel ons op 030 – 634 62 62. Wij zijn bereikbaar op maandag t/m vrijdag van 8.00 tot 18.00 uur.

Onze service voor u op een rij:

- Bestelt u voor 17.00 uur? Dan is het mogelijk uw medische voeding de volgende werkdag bij u te laten bezorgen. Bestellingen na vrijdag 17:00 uur worden op dinsdag geleverd.
 - Onze webwinkel is 24 uur per dag, 7 dagen per week bereikbaar.
 - Voor persoonlijk contact, vragen en support staan onze deskundige medewerkers op werkdagen telefonisch voor u klaar.
 - Kijk op de website voor praktische tips en recepten om uw dieet vol te houden.
 - Komt uw voeding voor vergoeding in aanmerking? Dan loopt de betaling via uw zorgverzekeraar en heeft u er verder geen omkijken naar.
-

U kunt gemakkelijk online bestellen

Via de webwinkel kunt u gemakkelijk zelf 24 uur per dag, 7 dagen in de week online bestellen. Ga naar www.sorgente.nl en maak uw "Mijn Sorgente" account aan. U kunt via uw account, naast het plaatsen van bestellingen, eenvoudig:

- uw persoonlijke vergoedingen inzien;
 - uw bestelhistorie bekijken;
 - uw favoriete producten bijhouden;
 - en uw persoonlijke gegevens beheren
-

Sorgente B.V. Postbus 281, 3990 GB Houten

Sorgente

www.sorgente.nl



www.facebook.com/Sorgentebv