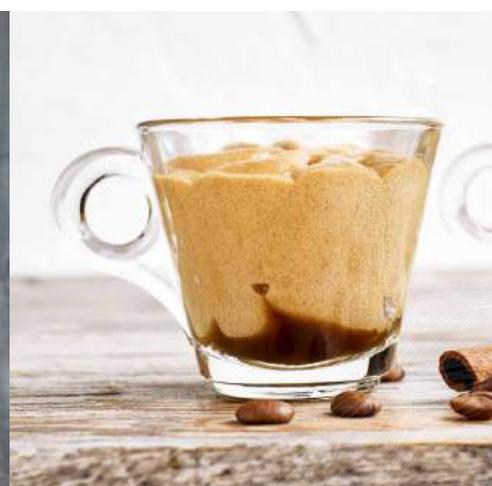


DÉLICIEUSES RECETTES AVEC MOLTEIN FINO PUDDING

INFORMATIONS POUR LES PATIENTS,
LES ÉTABLISSEMENTS ET LES
CUISINES COLLECTIVES



Découvrez de délicieuses préparations autour du Moltein FINO Pudding riche en protéines ! Développé par des diététicien.nes expérimenté.es, il offre des idées créatives pour une alimentation équilibrée - parfaites en cas de besoins accrus en protéines, tout en étant savoureuses.



SOMMAIRE

Informations	3-4
Pudding au café	5
Pudding à la mangue	6
Pudding caotina	7
Pudding au peanut butter	8
Pudding chocolat	9
Flan caramel	10
Pudding de semoule	11
Pudding riz au lait	12
Dessert banane-speculoos	13

INFORMATIONS

« Manger et boire sont des éléments essentiels de la qualité de vie et doivent être appréhendés dans une approche d'ensemble. »

Ce recueil de recettes vous offre de l'inspiration pour plus de variété et de plaisir. Les différentes déclinaisons du Moltein FINO Pudding mettent en avant sa polyvalence et permettent une adaptation selon les préférences individuelles. De nombreuses recettes sont spécialement conçues pour répondre aux besoins liés à la dysphagie.

Les recettes ont été élaborées de manière à pouvoir être réalisées aussi bien à domicile, dans les services hospitaliers, les institutions ou encore dans les cuisines collectives.

Légende



BOISSON



COLLATION



REPAS



DESSERT

M = mesurette / CS = cuillère à soupe / CC = cuillère à café
kcal = Kilocalorie / g = gramme / dl = décilitre

À prendre en compte lors de la préparation

- Respecter le temps de refroidissement pour obtenir un résultat optimal.
- La consistance des recettes adaptées à la dysphagie peut légèrement varier, mais elle reste conforme aux besoins des patients. Les images illustrant ces recettes incluent des éléments décoratifs. En pratique, il est cependant essentiel de garantir une consistance uniforme et homogène.
- Le liquide ajouté doit être tiède afin de garantir un résultat optimal.
- L'intensité du goût dépend du produit aromatisant choisi.
- Comme le produit original, les préparations doivent être conservées au frais et consommées dans les 48 heures.

« Un apport suffisant en protéines et en énergie est essentiel au maintien des fonctions corporelles et de la mobilité. »

Consommer suffisamment de protéines et d'énergie à partir d'aliments naturels peut s'avérer difficile. La douleur, les difficultés de déglutition, les effets secondaires des médicaments ou la perte d'appétit peuvent rendre l'alimentation difficile.

Si l'apport en nutriments est insuffisant, cela peut entraîner une perte de poids ou une malnutrition (protéinée). Pour les personnes concernées, cela se manifeste souvent par de la fatigue, une faiblesse ou une sensation d'épuisement.

Moltein FINO Pudding ...

... est le produit idéal pour une alimentation complémentaire. Il a une teneur très élevée en protéines et est hypercalorique avec 1,9 kcal/ml. Moltein FINO Pudding est particulièrement adapté en cas de besoins accrus en protéines, de malnutrition, de troubles de la mastication et de la déglutition, ainsi que de maladies neurodégénératives.

Recommandations pour vos propres recettes

Les recettes peuvent être adaptées en fonction des goûts individuels, mais il est important de respecter la quantité de liquide ajoutée afin de garantir la consistance souhaitée.

La recette originale du Moltein FINO Pudding peut être intégrée dans divers desserts et préparations, comme le tiramisu, les crèmes, les gâteaux ou le trifle.

Informations nutritionnelles

Les valeurs nutritionnelles ont été calculées à l'aide de la base de données suisse des valeurs nutritives et arrondies. Des écarts peuvent exister selon la source utilisée.



PUDDING AU CAFÉ

Ingrédients (1 Portion = 100 g)

- 45 g de Moltein FINO Pudding
- 55 ml d'espresso

★ Préparation

Mélanger l'espresso tiède avec la poudre FINO Pudding jusqu'à obtenir une texture homogène. Laisser refroidir au réfrigérateur 2 à 3 heures.

🔥 Valeurs nutritionnelles

Energie : 190 kcal
Protéines : 22 g
Lipides : 5 g
Glucides : 15 g

🧠 Convient en cas de dysphagie

- oui
- non





PUDDING À LA MANGUE

Ingrédients (1 Portion = 110 g)

- 45 g de Moltein FINO Pudding
- 62 g de jus de mangue

Préparation

Mélanger le jus de mangue tiède avec la poudre FINO Pudding jusqu'à obtenir une texture homogène. Laisser refroidir au réfrigérateur 2 à 3 heures.

Valeurs nutritionnelles

Energie : 230 kcal
Protéines : 22 g
Lipides : 5 g
Glucides : 23 g

Convient en cas de dysphagie

- oui
- non





PUDDING CAOTINA

Ingrédients (1 Portion = 110 g)

- 45 g de Moltein FINO Pudding
- 55 ml d'eau
- 10 g de poudre Caotina



Préparation

Mélanger l'eau tiède avec la poudre FINO Pudding jusqu'à obtenir une texture homogène. Incorporer la poudre Caotina. Laisser refroidir au réfrigérateur 2 à 3 heures.



Valeurs nutritionnelles

Energie : 230 kcal
Protéines : 22 g
Lipides : 6 g
Glucides : 23 g



Convient en cas de dysphagie

- oui
- non





PUDDING AU PEANUT BUTTER

Ingrédients (1 Portion = 120 g)

- 45 g de Moltein FINO Pudding
- 60 ml d'eau
- 16 g de beurre de cacahuète

★ Préparation

Mélanger l'eau avec la poudre FINO Pudding jusqu'à obtenir une masse homogène. Ajouter le beurre de cacahuète. Laisser refroidir au réfrigérateur 2 à 3 heures.

🔥 Valeurs nutritionnelles

Energie : 300 kcal
Protéines : 26 g
Lipides : 14 g
Glucides : 17 g

🧠 Convient en cas de dysphagie

- oui
- non





PUDDING CHOCOLAT

Ingrédients (1 Portion = 115 g)

- 45 g de Moltein FINO Pudding
- 55 ml d'eau
- 16 g de chocolat 55 %



Préparation

Fondre le chocolat et laisser légèrement refroidir. Mélanger l'eau tiède avec la poudre FINO Pudding jusqu'à obtenir une masse homogène. Ajouter le chocolat fondu. Laisser refroidir au réfrigérateur 2 à 3 heures.



Valeurs nutritionnelles

Energie : 280 kcal
Protéines : 23 g
Lipides : 10 g
Glucides : 24 g



Convient en cas de dysphagie

- oui
- non





FLAN Caramel

Ingrédients (1 Portion = 130 g)

- 45 g de Moltein FINO Pudding
- 65 ml d'eau
- Sauce caramel



Préparation

Verser une fine couche de sauce caramel au fond d'un ramequin. Mélanger l'eau tiède avec la poudre FINO Pudding jusqu'à obtenir une masse homogène. Verser sur la couche de caramel. Laisser refroidir au réfrigérateur 2 à 3 heures. Lors du service, détacher les bords avec un couteau et démouler.



Valeurs nutritionnelles

Energie : 260 kcal
Protéines : 22 g
Lipides : 5 g
Glucides : 32 g



Convient en cas de dysphagie

- oui
- non





PUDDING DE SEMOULE

Ingrédients (1 Portion = 130 g)

- 45 g de Moltein FINO Pudding
- 170 ml de lait
- 17 g de semoule de blé dur



Préparation

Porter le lait à ébullition et ajouter la semoule, puis laisser mijoter environ 15 minutes. Retirer du feu et ajouter la poudre FINO Pudding dans la préparation. Mélanger. Pour un pudding de semoule froid : laisser refroidir au réfrigérateur 2 à 3 heures.



Valeurs nutritionnelles

Energie : 360 kcal
Protéines : 30 g
Lipides : 10 g
Glucides : 35 g



Convient en cas de dysphagie

- oui
- non





PUDDING RIZ AU LAIT

Ingrédients (1 Portion = 340 g)

- 45 g de Moltein FINO Pudding
- 55 ml de lait (+ env. 200 ml pour le riz)
- 40 g de riz rond (poids cru)

En option: un peu de cannelle



Préparation

Cuire le riz dans la quantité de lait selon les instructions de l'emballage. Optionnellement : Ajouter un peu de cannelle. Mélanger l'eau tiède avec la poudre FINO Pudding jusqu'à obtenir une masse homogène. Mélanger la préparation de riz au lait avec la préparation de pudding. Laisser refroidir au réfrigérateur 2 à 3 heures.



Valeurs nutritionnelles

Energie : 450 kcal
Protéines : 33 g
Lipides : 10 g
Glucides : 58 g



Convient en cas de dysphagie

- oui
- non





DESSERT BANANE-SPECULOOS

Ingrédients (1 Portion = 160 g)

- 45 g de Moltein FINO Pudding
- 55 ml d'eau
- 25 ml de crème 35 %
- ¼ de banane
- 2 biscuits spéculoos



Préparation

Mélanger l'eau tiède avec la poudre FINO Pudding jusqu'à obtenir une masse homogène. Laisser refroidir au réfrigérateur 2 à 3 heures. Monter la crème en chantilly, couper la banane en tranches et émietter les biscuits grossièrement. Monter le dessert par couches : biscuits, pudding, banane, chantilly et répéter.



Valeurs nutritionnelles

Energie : 360 kcal
 Protéines : 24 g
 Lipides : 14 g
 Glucides : 31 g



Convient en cas de dysphagie

- oui
- non

