

# OMANDA

MEDICAL NUTRITION

♥  
Made  
with love

## *Des recettes fraîches et savoureuses avec Moltein PLUS*

Informations pour les patients,  
les établissements et les  
cuisines collectives

Enrichir et rehausser les  
plats avec Moltein PLUS  
– simple et délicieux.

Recettes élaborées  
et testées par des  
nutritionnistes.

Particulièrement  
adapté en cas de  
besoins accrus en  
protéines et en  
énergie.



# Sommaire

|  |     |
|--|-----|
| Informations                                       | 3–4 |
| Chai Latte   | 5   |
| Chocolat chaud d'hiver                             | 6   |
| Frappé cannelle                                    | 7   |
| All – Time – Favorite du chef Jogidrink            | 8   |
| Cocktail banane                                    | 9   |
| Rêve de baies                                      | 10  |
| Muesli myrtilles-banane                            | 11  |
| Canapés énergétiques: Tartinade Houmous-Chili      | 12  |
| Fromage frais à tartiner aux herbes                | 13  |
| Bâtonnets de légumes avec dip enrichi en protéines | 14  |
| Cottage cheese aux herbes                          | 15  |
| En-cas ultra rapide: Yaourt protéiné               | 16  |
| Sandwich au jambon avec moutarde enrichie          | 17  |
| Spaghetti au beurre de cacahuètes                  | 18  |
| Polenta au fromage                                 | 19  |
| Soupe automnale au potiron                         | 20  |
| Rösti de pommes «grand-mère» avec crème vanille    | 21  |
| Sauce enrichie au Curry-riz Casimir                | 22  |
| Soupe à la farine bâloise                          | 23  |
| Flan à la semoule                                  | 24  |
| Coupe Romanoff énergétique                         | 25  |
| Frappé glace vanille et framboises                 | 26  |
| Crème séré chocolat                                | 27  |

# Informations

«Manger et boire constituent un élément essentiel de la qualité de vie et devraient être envisagés de manière globale.»

Cet ensemble de recettes vise à vous inspirer pour varier les plaisirs. L'enrichissement créatif des repas en énergie et en protéines répond à la demande d'une nouvelle forme d'administration des formules buvables et peut être utilisé en complément. Les recettes ont été conçues de manière à pouvoir être mises en œuvre aussi bien à domicile que dans les services, les établissements ou les cuisines collectives.

## Légende



BOISSON



COLLATION



REPAS



DESSERT

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

## Éléments à prendre en compte lors de l'enrichissement

- Ne jamais faire bouillir la poudre et l'ajouter à température de consommation.
- Si les aliments se solidifient après l'ajout, réduire la température.
- La consistance peut se densifier après plus de 4 heures de repos.
- Une texture friable indique un excès de poudre ou un manque de liquide.
- La poudre peut être mélangée à des composants liquides (comme de la crème, de l'eau, du lait) avant d'être ajoutée
- Les aliments clairs comme le bouillon sont moins appropriés pour l'enrichissement
- Idéal pour les soupes, les purées, les desserts et les sauces

«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, il peut y avoir une perte de poids ou une malnutrition (protéinée). Pour les personnes touchées, cela se traduit souvent par de la fatigue, un manque de force ou un abattement.

### **Moltein PLUS ...**

... peut être utilisé comme alimentation exclusive. Il a une teneur très élevée en protéines et est hautement calorique avec 2,5 kcal/ml.

Moltein PLUS est particulièrement indiqué en cas de besoins énergétiques et protéiques fortement accrus, de malnutrition, de maladies, notamment oncologiques, de troubles de la mastication ou de la déglutition et de réduction de l'apport alimentaire.

### **Dosage recommandé pour ses propres recettes**

*Pour les soupes: 1–2 M par 200 ml*

*Pour les aliments mixés: 1–2 M par 100 g*

*Pour les plats à base de séré et de yaourt: 2–3 M par 100 g*

*Pour les milkshakes: 3 M par 100 ml de lait, d'eau, de jus ou de crème*

*\* Valeurs nutritionnelles calculées à l'aide de la base de données nutritionnelle suisse et arrondies. Des différences avec d'autres bases de données sont possibles en fonction de la source.*



## Chai Latte

### Ingrédients

- 60 ml de lait entier
- 40 ml de thé noir ou de chai
- miel selon le goût (env. 1 CC)
- 2 M = 34 g Moltein PLUS Neutre

*Décoration: 2 CS de crème et de cannelle ou de cacao en poudre*

### 🏠 Préparation

Préparer le thé chai et le faire infuser pendant 5 minutes. Laisser le légèrement refroidir. Mélanger Moltein avec le lait et l'ajouter au thé.

### 🔥 Valeurs nutritives

Énergie: 223 kcal  
 Protéines: 16 g  
 Lipides: 8 g  
 Glucides: 21 g





## Chocolat chaud d'hiver

### Ingrédients

- 2 CC de poudre de cacao
- 120 ml de lait entier
- 3 M = 50 g Moltein PLUS Chocolat

### Préparation

Porter le lait à ébullition avec le cacao et laisser refroidir à moins de 70 °C. Ajouter Moltein. Pour la décoration, la crème fouettée est idéale.

### Valeurs nutritives

Énergie: 374 kcal  
Protéines: 27 g  
Lipides: 15 g  
Glucides: 28 g





## Frappé cannelle

### Ingrédients

- 50 g de glace à la vanille
- 100 ml de lait entier
- 1 CC de cannelle
- 3 M = 50 g Moltein PLUS Vanille



### Préparation

Mélanger tous les ingrédients à l'aide d'un batteur électrique. Ajouter de la glace, pour une gourmandise.

*En option:* Il est également possible d'utiliser de la purée de fruits plutôt que de la cannelle. La glace à la vanille peut être remplacée par du sorbet ou d'autres types de glaces.



### Valeurs nutritives

Énergie: 421 kcal  
Protéines: 27 g  
Lipides: 17 g  
Glucides: 38 g





*All - Time - Favorite du chef*

## *Jogidrink*

### Ingrédients

- 30 g de yaourt nature
- 90 ml de lait entier
- 3 M = 50 g Moltein PLUS
- Cappuccino ou arôme au choix



### Préparation

Mélanger tous les ingrédients à l'aide d'un batteur électrique ou d'un shaker. La quantité de lait peut varier ou être remplacée par de l'eau en fonction de la consistance souhaitée.



### Valeurs nutritives

Énergie: 332 kcal  
Protéines: 25 g  
Lipides: 13 g  
Glucides: 27 g





## Cocktail banane

### Ingrédients

- ½ banane écrasée (40 g)
- 80 ml de lait entier
- 3 M = 50 g Moltein PLUS Vanille

### 📖 Préparation

Mélanger tous les ingrédients au mixeur.

### 💧 Valeurs nutritives

Énergie: 342 kcal  
Protéines: 24 g  
Lipides: 11 g  
Glucides: 33 g





## Rêve de baies

### Ingrédients

- 60 ml de lait entier
- 30 ml d'eau
- 3 M = 50 g Moltein PLUS Myrtille

*En option:* Remplacer l'eau par 30 ml de jus de fraise.



### Préparation

Mélanger tous les ingrédients à l'aide d'un batteur électrique ou d'un shaker.

*En option:* La quantité de liquide peut varier en fonction de la consistance souhaitée.

Décorer avec des fraises ou des framboises fraîches et de la menthe.



### Valeurs nutritives

Énergie: 291 kcal  
Protéines: 23 g  
Lipides: 10 g  
Glucides: 24 g





## Muesli myrtilles-banane

### Ingrédients

- 20 ml de lait entier
- 40 g de séré demi-gras
- 20 g de flocons d'avoine
- 1 poire râpée
- 1 banane écrasée
- 20 g de myrtilles
- 2 M = 34 g Moltein PLUS Vanille

Donne  
1 portion

### Préparation

Mélanger le séré et le lait, puis ajouter Moltein. Ajouter les flocons d'avoine et les fruits.

*En option:* Ajouter une cuillère de beurre de cacahuète. Le séré peut être remplacé par du yaourt aux fruits. Délicieux avec toutes les préférences de fruits.

### Valeurs nutritives

Énergie: 448 kcal  
Protéines: 23 g  
Lipides: 11 g  
Glucides: 61 g





*Canapés énergétiques:*

## *Tartinade Houmous-Chili*

### Ingrédients

- 50 g de pois chiches (trempés pendant 12 heures puis cuits jusqu'à ce qu'ils soient tendres, ou en boîte, prêts à consommer)
- 20 ml d'eau
- Un filet de jus de citron
- 1 CS d'huile d'olive, 1 CC de sel
- Cumin moulu et chili selon les goûts
- 1 M = 17 g Moltein PLUS Neutre

Donne  
1 portion

### 🏠 Préparation

Réduire en purée les ingrédients et les étaler sur des toasts/biscottes. Cette préparation à tartiner peut également remplacer le beurre dans les sandwiches ou servir de sauce dans les burgers.

### 🔥 Valeurs nutritives

Énergie: 397 kcal  
Protéines: 17 g  
Lipides: 21 g  
Glucides: 33 g





# Fromage frais à tartiner aux herbes

## Ingrédients

- 2 CS de fromage frais
- Sel, poivre, ciboulette, oignons rouges
- 1 M = 17 g Moltein PLUS Neutre

Donne  
1 portion

## Préparation

Mélanger les ingrédients et les étaler sur des toasts/ biscottes. Cette préparation à tartiner peut également remplacer le beurre dans les sandwiches ou servir de sauce dans les burgers.

## Valeurs nutritives

Énergie: 183 kcal  
Protéines: 10 g  
Lipides: 12 g  
Glucides: 8 g





## Bâtonnets de légumes avec dip enrichi en protéines

### Ingrédients

- 60 g de crème fraîche
- 40 g de mayonnaise
- 1 CC de moutarde
- Sel et poivre
- ½ poivron
- ½ carotte
- 1 M = 17 g Moltein PLUS Neutre

Donne  
1 portion

### Préparation

Couper la carotte et le poivron en bâtonnets. Mélanger tous les autres ingrédients et assaisonner. Disposer les légumes sur des assiettes à côté du dip.

### Valeurs nutritives

Énergie: 539 kcal  
Protéines: 9 g  
Lipides: 51 g  
Glucides: 12 g





## Cottage cheese aux herbes

### Ingrédients

- 80 g de cottage cheese
- 5 g de fines herbes de saison
- Sel et poivre
- 1 M = 17 g Moltein PLUS Neutre

Donne  
1 portion

### Préparation

Mélanger tous les ingrédients et rectifier l'assaisonnement selon les préférences. abschmecken.

### Valeurs nutritives

Énergie: 165 kcal  
Protéines: 17 g  
Lipides: 7 g  
Glucides: 9 g





*En-cas ultra rapide:*

## *Yaourt protéiné*

### Ingrédients

- Un pot (180 g) de yaourt (nature, fruits des bois, caramel, chocolat, etc.)
- 3 M = 50 g Moltein PLUS

*Conseil:* Tous les arômes de Moltein PLUS conviennent avec du yaourt nature. Le yaourt peut être remplacé par du séné.



### Préparation

Mélanger le yaourt et Moltein. Laisser reposer 10 minutes pour que la poudre puisse se mélanger de manière optimale au yaourt. Des graines de lin ou des flocons d'avoine peuvent être ajoutés pour faciliter la digestion. Pour servir comme dessert, des pépites de chocolat sont idéales pour décorer.



### Valeurs nutritives

*(pour le yaourt nature)*

Énergie: 372 kcal  
 Protéines: 28 g  
 Lipides: 14 g  
 Glucides: 30 g





# Sandwich au jambon avec moutarde enrichie

## Ingrédients

- 2 CC de moutarde
- Jambon, fromage d'Italie ou salami
- Ciboulette, sel et poivre
- 1 tranche de pain
- 1 M = 17 g Moltein PLUS Neutre

## Préparation

Faire griller la tranche de pain au grille-pain ou à la poêle. Mélanger la moutarde avec Moltein et appliquer sur le toast chaud. Recouvrir de charcuterie et ajouter de la ciboulette, du sel et du poivre selon les préférences.

## Valeurs nutritives

(calculées avec 40 g de jambon cru en garniture)

Énergie: 189 kcal  
Protéines: 19 g  
Lipides: 9 g  
Glucides: 8 g





# Spaghetti au beurre de cacahuètes

## Ingrédients

- 2 CS de beurre de cacahuètes
- 1 CS de sauce soja
- 1–2 CS de Mirin (vinaigre de vin de riz)
- Chili ou sambal, selon le goût, sésame à saupoudrer
- 10 ml d'huile
- 100 g de spaghettis (cuits)
- 1 M = 17 g Moltein PLUS Neutre

Donne  
2 portions



## Préparation

Faire chauffer rapidement l'huile dans la poêle. Mélanger le beurre de cacahuètes avec le Mirin, le chili ou le sambal et la sauce soja, puis ajouter l'huile chaude. Ajouter 1 ou 2 cuillères à soupe d'eau de cuisson des pâtes (température de cuisson) et incorporez Moltein. Saler la sauce selon les préférences. Verser la sauce sur les pâtes et mélanger. Pour décorer, disposer des graines de sésame, des herbes et des légumes au choix.

## Valeurs nutritives

Énergie: 635 kcal  
Protéines: 25 g  
Lipides: 35 g  
Glucides: 52 g



## Polenta au fromage

### Ingrédients

- 5 dl d'eau
- 125 g de semoule de maïs
- 2 M = 34 g de Moltein PLUS Neutre dissous dans l'eau
- Sel, poivre et paprika
- 2 CS de crème fraîche
- 40 g de fromage à pâte dure

Donne  
2 portions

### Préparation

Porter l'eau à ébullition avec le sel, le poivre et le paprika, puis incorporer lentement la semoule de maïs. Laisser cuire la polenta pendant 10 minutes en remuant de temps en temps. Laisser reposer 10 minutes supplémentaires. Retirer la casserole du feu et laisser refroidir au moins 5 minutes jusqu'à température de consommation. Ajouter la crème fraîche et incorporer Moltein. Saupoudrer de fromage et servir.



### 🔥 Valeurs nutritives (par portion)

Énergie: 392 kcal  
Protéines: 20 g  
Lipides: 11 g  
Glucides: 54 g



# Soupe automnale au potiron

## Ingrédients

- ½ potiron normal (650 g)
- 2 CS (20 g) d'huile de colza
- 80 g de carotte
- 2 CS de curry en poudre
- 400 ml de bouillon de légumes
- Poivre, ail en poudre
- 4 CS (60 g) de crème entière
- 4 M = 68 g Moltein PLUS Neutre

Donne  
env. 1 litre,  
4 portions

## Préparation

Faire chauffer l'huile dans une poêle, ajouter le potiron pelé et épépiné ainsi que la carotte. Faire revenir brièvement, saupoudrer de curry en poudre et ajouter le bouillon de légumes. Ajouter le poivre et l'ail. Laisser mijoter jusqu'à ce que le potiron soit tendre (environ 20 minutes), puis réduire le mélange en purée. Ajouter la crème et laisser refroidir la soupe à la température de consommation. Ajouter Moltein, remuer et servir.



## 🔥 Valeurs nutritives (par portion)

Énergie: 257 kcal  
Protéines: 10 g  
Lipides: 14 g  
Glucides: 20 g



# Rösti de pommes

## «grand-mère» avec crème vanille

### Ingrédients

- 50 g de compote de pommes
- 50 g de pain tessinois
- Cannelle
- Sauce vanille instantanée:  
1 paquet préparé selon les instructions de l'emballage
- 1 M = 17 g Moltein PLUS Vanille

Donne  
1 portion

### Préparation

Faire griller le pain dans une poêle et le disposer sur des assiettes. Répartir la compote de pommes sur le pain grillé. Mélanger le crème vanille et Moltein et répartir sur le plat. Ajouter le poudre de canelle selon les préférences.

### Valeurs nutritives

Énergie: 433 kcal  
Protéines: 16 g  
Lipides: 11 g  
Glucides: 66 g





# Sauce enrichie au Curry-riz Casimir

## Ingrédients

- 2 CS (20 g) d'huile de colza
- 900 ml de lait de coco
- 2 grosses pommes
- 2 oignons
- 4 gousses d'ail
- 60 g de curry en poudre
- 1 CS de concentré de tomates
- Sel et poivre
- 10 M = env. 170 g Moltein PLUS Neutre

*Conseil:* Il est également possible d'ajouter Moltein PLUS à des sauces toutes prêtes ou à des plats cuisinés au curry.

Donne  
env. 1 litre,  
10 portions



## Préparation

Faire revenir les pommes, les oignons et l'ail dans une casserole à feu moyen. Ajouter le curry en poudre et le concentré de tomates. Mélanger et ajouter le lait de coco. Laisser cuire 20 minutes. Réduire en purée, saler et poivrer. Laisser refroidir 5-10 minutes (à la température de consommation) et ajouter Moltein. La sauce se marie merveilleusement bien avec du riz et du poulet poêlé. Agrémenter de fruits de votre choix.

## Valeurs nutritives (par portion)

Énergie: 333 kcal  
Protéines: 9 g  
Lipides: 29 g  
Glucides: 17 g



## Soupe à la farine bâloise

### Ingrédients

- 150 g de farine
- 1 oignon
- 2 CS (20 g) d'huile de colza
- 1 litre de bouillon de légumes
- 200 ml de vin rouge (en option)
- Sel et poivre
- 4 M = 68 g Moltein PLUS Neutre

Donne env.  
1 litre,  
4 portions

### Préparation

Faire griller la farine dans une poêle jusqu'à ce qu'elle prenne une couleur foncée et la retirer de la poêle. Hacher l'oignon et le faire revenir dans l'huile de colza. Remettre le mélange de farine et bien mélanger (pour éviter les grumeaux). Ajouter le bouillon et laisser cuire la soupe 40 minutes. Ajouter le vin et poursuivre la cuisson pendant 10 à 15 minutes. Rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre. Laisser refroidir 5-10 minutes (à la température de consommation) et ajouter Moltein.



### 🔥 Valeurs nutritives (pro Portion)

Énergie: 309 kcal  
Protéines: 13 g  
Lipides: 9 g  
Glucides: 36 g



## Flan à la semoule

### Ingrédients

- 125 ml de lait entier
- 15 g de semoule de blé dur
- 13 g de sucre
- 1 pincée de sel
- Zeste de citron
- 1 M = 17 g Moltein PLUS Vanille

Donne  
1 flan



### Préparation

Porter à ébullition le lait entier avec le sucre, le sel et le zeste de citron, puis incorporer la semoule de blé dur. Laissez refroidir brièvement. Ajouter Moltein et mettre dans des moules. Décorer avec des fruits en purée, une pomme coupée et de la crème.



### Valeurs nutritives

Énergie: 271 kcal  
Protéines: 13 g  
Lipides: 8 g  
Glucides: 36 g





# Coupe Romanoff énergétique

## Ingrédients

- 50 g de glace à la vanille
- 50 g de baies mélangées congelées
- 2 M = 34 g Moltein PLUS Neutre

Donne  
1 portion



## Préparation

Faire bouillir les baies, laissez refroidir et les mélanger avec Moltein. Mettre la glace vanille dans des coupelles et verser le mélange de baies, décorer avec de la menthe.

*En option:* Répartir de la crème fouettée sur la coupe glacée ou mixer la coupe Romanoff pour obtenir un frappé.



## Valeurs nutritives

Énergie: 276 kcal  
Protéines: 17 g  
Lipides: 11 g  
Glucides: 27 g





## Frappé glace vanille et framboises

### Ingrédients

- 60 ml de lait entier
- Env. 10 framboises congelées
- 1 boule de glace vanille ou noix de coco (60 g)
- 3 M = 50 g Moltein PLUS Vanille ou Neutre



### Préparation

Mélanger le lait avec les framboises et Moltein au mixeur. Conserver quelques baies pour la décoration. Ajouter la glace (vanille ou coco) et continuer à mixer brièvement. Servir immédiatement.



### Valeurs nutritives

Énergie: 404 kcal  
Protéines: 26 g  
Lipides: 16 g  
Glucides: 36 g





## Crème séré chocolat

### Ingrédients

- 1 M = 17 g Moltein PLUS chocolat
- 40 g de séré demi-gras
- 20 g de crème fouettée
- 1 CS de lait
- Un peu de cacao à cuire (env. 1 CC)
- Miel ou sucre selon le goût

Donne  
1 portion

### Préparation

Mélanger Moltein et le séré, incorporer la crème et ajouter le lait. La crème peut également être préparée avec d'autres arômes. Il est également possible d'utiliser 2 M de Moltein, puis d'ajouter un peu de lait.

### Valeurs nutritives

Énergie: 218 kcal  
Protéines: 13 g  
Lipides: 14 g  
Glucides: 11 g



Ce livret de recettes a été élaboré grâce à l'investissement de chefs de cuisine passionnés. Il est la propriété exclusive d'Omanda AG et ne peut être ni reproduit, ni distribué à des fins commerciales.

#### Suisse

Omanda AG  
Güterstrasse 5  
CH-3072 Ostermundigen

#### UE

Omanda Europe GmbH  
Güterstrasse 26  
DE-79618 Rheinfeldern

