



GUIDE DES COMPLÉMENTS NUTRITIONNELS

Clinutren®



Denrée alimentaires destinées à des fins médicales spéciales. À utiliser sous contrôle médical.

CONSEILS, ASTUCES ET RECETTES

SOMMAIRE



GUIDE PRATIQUE DES COMPLÉMENTS NUTRITIONNELS ORAUX	3 à 9
---	-------



SPÉCIAL PETIT-DÉJEUNER

Muesli gourmand	10
Pancakes saveur Caramel	10
Pâte à tartiner	11
Pain perdu	11



LES RECETTES SALÉES

Omelette tomate parmesan	12
Quiche lorraine	13
Gratin de pommes de terre à la béchamel	14
Hachis parmentier de légumes	15
Soupe froide façon Gaspacho de légumes	16
Mini cake au cabillaud et petits légumes	17



LES RECETTES SUCRÉES

Mousse au chocolat	18
Tarte aux pêches	19
Crème façon tiramisu	20
Mousse citronnée aux fruits	21
Panna cotta fraise	22
Coupe glacée fruits rouges - vanille	23



LES BOISSONS

Virgin Mojito fraise-cassis	24
Douceur de poire au miel	25
Smoothie saveur fraise	26
Milk-shake ananas-orange-coco	27

GUIDE PRATIQUE DES COMPLÉMENTS NUTRITIONNELS ORAUX

Votre médecin vous a prescrit un complément nutritionnel oral pour vous aider à **lutter contre la dénutrition**.

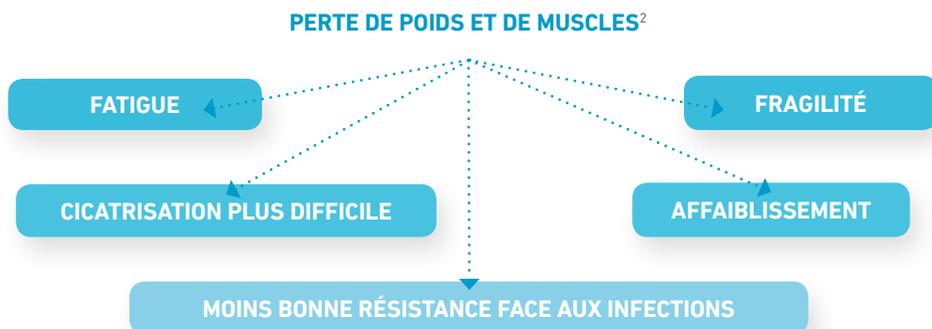
Qu'est-ce que la dénutrition?

La dénutrition est un état de déséquilibre entre les apports et les besoins protéino-énergétiques¹, qui aboutit à une diminution progressive de la masse maigre et de la masse grasse corporelles. Elle résulte soit d'une diminution des apports (anorexie, malabsorption, perte d'appétit), soit d'une augmentation des besoins (hypercatabolisme), soit d'une conjonction des deux.



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.



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.

Comment vous aider à lutter contre la dénutrition ?

Pour vous aider à lutter contre la dénutrition¹ :

- En 1^{ère} intention, il est conseillé d'**enrichir l'alimentation habituelle** en protéines et en énergie à l'aide d'aliments tels que le **fromage**, la **crème** ou encore les **œufs**.
- Si ce n'est pas suffisant, un médecin peut **prescrire des compléments nutritionnels oraux** en complément de l'alimentation habituelle.

LES COMPLÉMENTS NUTRITIONNELS ORAUX AIDENT À² :

Reprendre
du poids

Améliorer
l'appétit

Diminuer le risque
d'hospitalisation

ILS SONT UN PARTENAIRE NUTRITIONNEL

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** et plusieurs saveurs existent pour favoriser l'observance.³

Un complément nutritionnel oral contient :



Les compléments nutritionnels oraux sont des denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales qui s'utilisent sous contrôle médical. Demander conseil à votre professionnel de santé.

1. HAS - Stratégie de prise en charge en cas de dénutrition protéino-énergétique chez la personne âgée - Avril 2007 2. Seguy D et al., Clinical Nutrition (2019), <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2019.08.005>

3. Hubbard et al. Clinical Nutrition 31 (2012) 293-312.

Quelques conseils d'utilisation de votre complément nutritionnel oral

Pour que les compléments nutritionnels oraux soient efficaces, ils doivent être pris en plus de l'alimentation habituelle.



Combien ?

- **1 à 3 compléments nutritionnels Clinutren® par jour** en complémentation de votre alimentation.

A adapter selon les recommandations de votre médecin.



Comment les consommer ?

- **La plupart des produits Clinutren® 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 heures.



Quand les consommer ?

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



En cas de troubles de la déglutition et/ou de la mastication, vous pouvez adapter la texture et l'épaississement des recettes. Vous pouvez mixer vos plats ou utiliser une poudre épaississante afin d'ajuster la texture des liquides.

Pour une **meilleure efficacité de la prise en charge nutritionnelle**, il est important de bien **respecter votre prescription médicale** et votre programme de nutrition.
Chaque prise nutritionnelle compte !

Au quotidien, **Nestlé Health Science** propose des compléments nutritionnels oraux aux **textures et saveurs différentes**, mais toujours au **bon goût !**



LES SOLUTIONS

Variez les saveurs et les textures grâce

LES LIQUIDES DE TYPE LACTÉ

NOUVELLE
RECETTE



Clinutren®
hp/hc+2kcal



- Chocolat
- ★ Vanille
- Fraise
- Caramel
- Pêche
- Café
- Neutre **NOUVEAU MARS 2020**

NOUVELLE
RECETTE



Clinutren®
hp/hc+2kcal fibre



- Chocolat
- Café
- Fruits des bois
- ★ Vanille



Clinutren®
Concentré



- ★ Vanille
- Fraise
- Caramel
- Café

NB : Il existe des produits Clinutren® adaptés à certaines situations médicales. Parlez-en à votre médecin.

LES DESSERTS

Des textures onctueuses aux saveurs gourmandes



Clinutren®
dessert hp/hc+2kcal



- Café
- Caramel
- ★ Vanille
- Fraise
- Pêche
- Chocolat **NOUVEAU**

Clinutren®
dessert gourmand



- Café
- Caramel
- ★ Vanille
- Chocolat
- Fraise biscuitée

NOUVEAU

- Façon tarte citron meringuée
- Façon baba
- Façon tarte tatin

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

LES ALTERNATIVES AUX LIQUIDES DE TYPE LACTÉ

Soupes appétissantes aux légumes*

**Clinutren®
soup**



Salé

302 kcal	14 g protéines
3 recettes	sans lactose

/ 200 ml

-  Légume du soleil
-  Petits légumes au poulet
-  Crème de légumes

* Légumes déshydratés reconstitués

Liquides fruités avec des concentrés de jus de fruits

**Clinutren®
fruit**



Sucré

300 kcal	8 g protéines
8 recettes	sans lactose

/ 200 ml

-  Ananas-Orange
-  Orange
-  Pomme
-  Framboise-Cassis
-  Poire-Cerise
-  Raisin-Pomme
-  Citronnade
-  Multifruits

LES SOLUTIONS ADAPTÉES AUX TROUBLES DE LA DÉGLUTITION*

Préparation céréalière en poudre à mélanger avec du lait ou de l'eau pour le petit-déjeuner



**NOUVELLE
RECETTE**

**Clinutren®
cereal**



336 kcal	15 g protéines
1 saveur	sans lactose

/ 200 g reconstitués
(1 sachet de 75g
+ 125ml d'eau)

 Pomme noisette

Plats salés en poudre, en portions individuelles, à mélanger avec de l'eau

**Clinutren®
mix**



342 kcal ²	15,4 g protéines
7 recettes	avec lactose

/ 215 g reconstitués
(1 sachet de 75g +
140ml d'eau)

-  Bœuf à la Hongroise
-  Cabillaud et petits légumes
-  Suprême de dinde aux légumes
-  Printanière de légumes
-  Veau aux brocolis
-  Poulet aux légumes
-  Mousseline de petits pois saveur jambon

**Poudre épaississante
pour boissons
et aliments chauds ou froids**

**Clinutren®
ThickenUP[®]
cereal**



* Il convient de s'assurer que la texture est adaptée aux capacités de déglutition du patient. 1. Si reconstitué avec de l'eau 2. En moyenne

Quelques astuces pour varier au quotidien

Suggestions
de présentation

Utilisez les liquides de type lacté Clinutren® pour vos boissons chaudes :

Ajouter 1 à 3 cuillères de café soluble, de cacao ou de chicorée à votre Clinutren® HP/HC+ 2kcal saveur Chocolat, Caramel, Café ou Vanille. Puis réchauffer le tout au four à micro-onde ou dans une casserole à feu doux sans laisser bouillir. Idéal au petit-déjeuner ou en collation !



Utilisez les liquides fruités Clinutren® dans vos boissons pétillantes :

Ajouter un peu d'eau pétillante et des glaçons au Clinutren® Fruit de votre choix. Idéal au petit-déjeuner !



Prenez votre goûter avec les liquides de type lacté Clinutren® :

Accompagner les Clinutren® de type lacté de petits biscuits secs (type biscuits à la cuillère, speculoos), soit en les trempant, soit en les émiettant dedans.



Réalisez une soupe gourmande avec Clinutren® Soup :

Ajouter au Clinutren® Soup de votre choix des épices, des croûtons ou encore du fromage râpé.



Suggestions de présentation



Réalisez une crème glacée :

Choisir un dessert Clinutren®, verser dans un récipient adapté et mettre au congélateur pendant 2 heures. Sortir 10 min avant de consommer.



Réalisez une salade de fruits gourmande :

Mélanger votre salade de fruits frais ou en conserve au Clinutren® saveur sucrée de votre choix. Vous pouvez également ajouter des amandes ou de la noix de coco râpée.



Pour encore plus de variété au quotidien, **Nestlé Health Science** vous propose des recettes simples, rapides et appétissantes ! Elles sont idéales pour **respecter votre prescription**, tout en gardant **le plaisir de manger** !

Certaines des recettes ont été élaborées en collaboration avec l'Association Promotion Autonomie et Santé 82 (APAS 82). Cette association gestionnaire de service en lien avec l'aide et le soin à domicile dans le Tarn et Garonne, a mis en place la méthode Manger Informer Aider Maintenir (MIAM). Grâce à cette méthode, l'APAS 82 développe des actions afin de prévenir le risque de dénutrition des personnes âgées. Des recettes nutritives qui intègrent des compléments Clinutren® ont été créées par Sophie Claudet, cuisinière-pâtissière de l'APAS 82, et Laurence Pitet, nutritionniste (dans ce guide des compléments nutritionnels Clinutren® : Pancakes Caramel, Soupe froide façon Gaspacho de légumes et mini cake au cabillaud et petits légumes).

Plus d'infos sur : www.miam-nutrition.fr



Remarque : la cuisson des produits Clinutren® peut diminuer la concentration de certaines vitamines

Suggestions de présentation



Muesli gourmand

Suggestion de présentation



Quantité
1 portion



Préparation
10 min



INGRÉDIENTS

- 1 pot de **Clinutren® Dessert Gourmand** saveur Fraise biscuitée 200 g
- 50 g de muesli • 1 banane • Miel



300
kcal

18 g
Protéines

/ 200 g

PRÉPARATION

- 1• Verser dans un bol le pot de **Clinutren® Dessert Gourmand** saveur Fraise biscuitée.
- 2• Saupoudrer de muesli.
- 3• Couper la banane en rondelles et la mettre dans le bol. Verser un peu de miel.



Astuce: Variez la saveur de votre **Clinutren® Dessert Gourmand** et les fruits selon vos envies et la saison.

Pancakes saveur Caramel

Suggestion de présentation



Quantité
4 portions



Cuisson
10 min



Préparation
15 min



Conservation
2 jours



INGRÉDIENTS

- 300 ml de **Clinutren® HP/HC+ 2 kcal** saveur Caramel
- 50 g de poudre de **Clinutren® Cereal**
- 2 œufs • 50 g de beurre fondu • 250 g de farine
- 20 g de levure chimique • 50 g de sucre en poudre
- 50 ml d'eau • 20 ml de lait • Pépites de chocolat
- 1 cuillère à soupe d'huile (pour la cuisson)

400
kcal

20 g
Protéines

/ 200 ml



336
kcal

15 g
Protéines

/ 200 g
reconstitués

PRÉPARATION

- 1• Mélanger la farine, le **Clinutren® Cereal**, le sucre et la levure.
- 2• Ajouter les œufs, le **Clinutren® HP/HC+ 2 kcal** saveur Caramel, l'eau, le beurre fondu et les pépites de chocolat. Laisser reposer la pâte 20 minutes.
- 3• Dans une poêle chaude et légèrement huilée, faire cuire comme des crêpes en les faisant plus petites (environ 1 minute de cuisson par face).
- 4• Réserver au chaud et déguster.

Pâte à tartiner

Suggestion de présentation



Quantité
4 portions



Cuisson
10 min



Préparation
5 min



INGRÉDIENTS

- 1 bouteille de **Clinutren® HP/HC+ 2 kcal** saveur Caramel 200 ml
- 300 g de chocolat au lait • 60 g de beurre

PRÉPARATION

- 1• Faire fondre au bain-marie ou au four micro-ondes 300 g de chocolat et 60 g de beurre.
- 2• Ajouter 200 ml de **Clinutren® HP/HC+ 2 kcal** saveur Caramel et mélanger.



400
kcal

20g
Protéines

/ 200 ml



Astuce: Utilisez du chocolat noir avec un **Clinutren® HP/HC+ 2kcal** saveur Café.

Pain perdu

Suggestion de présentation



Quantité
4 portions



Cuisson
10 min



Préparation
10 min



INGRÉDIENTS

- 100 ml de **Clinutren® HP/HC+ 2 kcal** saveur Vanille
- 2 tartines de pain, brioche ou 2 viennoiseries de la veille
- 1 œuf
- Sucre semoule

PRÉPARATION

- 1• Mélanger 100 ml de **Clinutren® HP/HC+ 2 kcal** saveur Vanille avec 1 œuf dans une assiette creuse.
- 2• Imbiber les morceaux de brioche, de pain, ou les viennoiseries avec la préparation. Puis saupoudrer de sucre semoule.
- 3• Dans une poêle à feu doux, faire caraméliser les morceaux.



400
kcal

20g
Protéines

/ 200 ml

Omelette tomate parmesan

Suggestion de présentation



Quantité
1 portion



Préparation
10 min



Cuisson
4 min

INGRÉDIENTS

- 1 bouteille de **Clinutren® HP/HC+ 2kcal** saveur Neutre 200 ml
- 3 œufs • 1 tomate
- 50 g de parmesan râpé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel • Poivre • Basilic frais • Ail



400
kcal

20 g
Protéines

/ 200 ml

PRÉPARATION

- 1• Dans un bol, mélanger **Clinutren® HP/HC+ 2kcal** saveur Neutre avec les œufs.
- 2• Couper la tomate en cubes et les faire revenir dans une poêle chaude avec de l'huile d'olive et un peu d'ail.
- 3• Ajouter à la préparation **Clinutren® HP/HC+ 2kcal** et œufs : le parmesan râpé, les cubes de tomate et le basilic coupé. Assaisonner à votre convenance.
- 4• Verser la préparation dans une poêle chaude et faire cuire 4 à 5 minutes.



Astuce : accompagner votre recette de salade verte.

Quiche lorraine

Suggestion de présentation



Quantité
4 portions



Préparation
20 min



Cuisson
45 min



INGRÉDIENTS

- 1 bouteille de **Clinutren® HP/HC+ 2kcal** saveur Neutre 200 ml
- 1 pâte brisée • 30 g d'emmental râpé
- 200 g de lardons • 3 œufs
- 1 noix de beurre • 20 cl de crème liquide
- Sel • Poivre



400
kcal

20 g
Protéines

/ 200 ml

PRÉPARATION

- 1• Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
- 2• Étaler la pâte dans un moule préalablement beurré et la piquer avec une fourchette.
- 3• Faire cuire les lardons dans une poêle puis les répartir sur la pâte.
- 4• Dans un bol, mélanger les œufs, la crème liquide, l'emmental râpé et le **Clinutren® HP/HC+ 2kcal** saveur Neutre. Saler et poivrer à votre convenance. Verser le mélange sur la pâte.
- 5• Faire cuire 45 minutes au four à 180°C.

Gratin de pommes de terre à la béchamel

Suggestion de présentation



Quantité
4 portions



Préparation
30 min



Cuisson
40 min



INGRÉDIENTS

- 2 bouteilles de **Clinutren® HP/HC+ 2kcal** saveur Neutre 200 ml
- 1 kg de pommes de terre
- 1 noix de beurre pour le plat à gratin
- 50 g de beurre • 250 ml de lait
- 4 cuillères à soupe de farine
- Muscade • Sel • Poivre



400
kcal

20 g
Protéines

/ 200 ml

PRÉPARATION

- 1• Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
- 2• Faire cuire à l'eau les pommes de terre épluchées et coupées en rondelles, environ 20 minutes.
- 3• Préparer la béchamel : faire fondre le beurre, puis ajouter la farine. Remuer sans faire de grumeaux.
Dès que le mélange blondit, verser le lait et les bouteilles de **Clinutren® HP/HC+ 2kcal** saveur Neutre peu à peu en fouettant, saler, poivrer et ajouter un peu de muscade.
- 4• Disposer une couche de pommes de terre cuites dans un plat à gratin beurré. Parsemer de gruyère, napper de béchamel et recommencer l'opération en couvrant bien de fromage.
- 5• Faire gratiner au four pendant 20 minutes.

Hachis parmentier de légumes

Suggestion de présentation



Quantité
1 portion



Préparation
25 min



Cuisson
18 min



INGRÉDIENTS

- 1 sachet de **Clinutren® Mix**
Printanière de légumes 75g de poudre
- 100 g de steak haché
- 1/2 oignon • 140 ml d'eau
- 1 cuillère à soupe d'huile
- Sel • Poivre • Thym



337
kcal

15,1g
Protéines

/ 75 g de poudre

PRÉPARATION

- 1• Préchauffer le four à 200°C (thermostat 7).
- 2• Dans une poêle, faire chauffer à feu doux l'huile, ajouter le steak haché puis l'oignon émincé. Cuire pendant 5 minutes et assaisonner avec le thym, le sel et le poivre.
- 3• Verser le contenu d'un sachet **Clinutren® Mix** dans un bol.
Verser sur la poudre l'eau préalablement portée à ébullition et mélanger doucement jusqu'à l'obtention d'un mélange à la consistance d'une purée.
- 4• Dans un petit plat, mettre au fond la moitié de la purée **Clinutren® Mix** puis la viande hachée cuite et recouvrir avec le reste de purée **Clinutren® Mix**.
Faire cuire au four 18 minutes.



Astuce: mettre un peu de fromage râpé sur le dessus puis faire gratiner légèrement au four.

Soupe froide façon Gaspacho de légumes

Suggestion de présentation



Quantité
4 portions



Préparation
15 min



Réfrigération
3 h



INGRÉDIENTS

- 1 sachet de **Clinutren® Mix**
Poulet aux légumes 75 g de poudre
- 1/2 concombre • 1/2 poivron rouge
- 2 tomates bien mûres • 1 gousse d'ail
- 3 cuillères à soupe de pois chiche
- 1 cuillère à café de vinaigre balsamique
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Un peu de persil ou de coriandre



335
kcal

15,4g
Protéines

/ 75 g de poudre

PRÉPARATION

- 1• Éplucher tous les légumes et les couper en petits morceaux.
- 2• Filtrer la préparation, puis la lier avec un sachet de **Clinutren® Mix** Poulet aux légumes.
- 3• Mettre au réfrigérateur pendant 3 heures et déguster bien froid.

Mini cake au cabillaud et petits légumes

Suggestion de présentation



Quantité
4 portions



Préparation
10 min



Cuisson
10 min



INGRÉDIENTS

- 1 sachet de **Clinutren® Mix** Cabillaud et petits légumes 75 g de poudre
- 1/4 de litre de lait
- 3 œufs
- 40 g de fromage râpé
- 160 g de farine
- 1 sachet de levure chimique



342
kcal

15,1 g
Protéines

/ 75 g de poudre

PRÉPARATION

- 1• Préchauffer le four à 200°C (thermostat 7).
- 2• Mélanger la farine, la levure chimique et le **Clinutren® Mix** Cabillaud et petits légumes et les œufs. Puis délayer avec le lait.
- 3• Ajouter le fromage râpé. Mélanger.
- 4• Répartir la pâte dans des petits moules. Enfourner pour 10 minutes de cuisson.



Astuce: Vous pouvez également utiliser un gaufrier pour cuire la pâte.

Mousse au chocolat

Suggestion de présentation



Quantité
2 portions



Préparation
18 min



Réfrigération
2 h

INGRÉDIENTS

- 1 pot de **Clinutren® Dessert Gourmand** saveur Chocolat 200 g
- 30 g de mascarpone
- 1 blanc d'œuf
- 30 g de sucre
- 1 gousse de vanille



302
kcal

18 g
Protéines

/ 200 g

PRÉPARATION

- 1• À l'aide d'un fouet, mélanger le **Clinutren® Dessert Gourmand** saveur Chocolat avec le mascarpone et le sucre.
- 2• Ajouter les graines de la gousse de vanille. Mélanger à nouveau.
- 3• Monter le blanc d'œuf en neige et incorporer au reste de la préparation.
- 4• Verser la mousse dans un saladier et la mettre au réfrigérateur pendant 2 heures.

Tarte aux pêches

Suggestion de présentation



Quantité
2 portions



Préparation
15 min



Cuisson
25 min



Réfrigération
1 h

INGRÉDIENTS

- 1 pot de **Clinutren® Dessert HP/HC+ 2kcal** saveur Pêche 200 g
- 1/2 pâte Brisée
- 1 pêche



400
kcal

20g
Protéines

/ 200g

PRÉPARATION

- 1• Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6-7).
- 2• Faire cuire la pâte Brisée pendant 25 minutes à blanc. Une fois cuite, sortir la pâte du four.
- 3• Lorsqu'elle est refroidie, garnir de **Clinutren® Dessert HP/HC+ 2kcal** saveur Pêche et ajouter par-dessus les pêches coupées en morceaux.
- 4• Conserver au réfrigérateur.



Astuce : vous pouvez réaliser cette recette avec d'autres saveurs de **Clinutren® Dessert HP/HC+ 2kcal** :

- saveur Vanille avec des fruits rouges
- saveur Chocolat avec des oranges ou des poires
- saveur Fraise avec des fraises ou des fruits rouges

Crème façon tiramisu

Suggestion de présentation



Quantité
2 portions



Préparation
8 min



Réfrigération
30 min



INGRÉDIENTS

- 1 bouteille de **Clinutren® HP/HC+ 2kcal** saveur Café 200 ml
- 4 biscuits à la cuillère
- 1 cuillère à café de café soluble
- 8 cl d'eau chaude
- 1 cuillère à soupe de sucre
- Copeaux de chocolat



400
kcal

20 g
Protéines

/ 200 ml

PRÉPARATION

- 1• Dissoudre le café soluble dans l'eau chaude puis ajouter le sucre.
- 2• Dans une coupe, répartir les biscuits coupés en deux puis verser le sirop de café.
- 3• Ajouter le **Clinutren® HP/HC+ 2kcal** saveur Café.
- 4• Placer au réfrigérateur pendant 30 minutes.
Saupoudrer de copeaux de chocolat.

Mousse citronnée aux fruits

Suggestion de présentation



Quantité
1 portion



Préparation
10 min



Réfrigération
2 h



INGRÉDIENTS

- 1 bouteille de **Clinutren® HP/HC+ 2kcal** saveur Vanille 200 ml
- 100 g de fruits au sirop en morceaux de votre choix
- 3 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 biscuit (type sablé breton)



400
kcal

20 g
Protéines

/ 200 ml

PRÉPARATION

- 1• Verser le **Clinutren® HP/HC+ 2kcal** saveur Vanille dans un saladier et le mettre 2 heures au réfrigérateur.
- 2• Ajouter le jus de citron au **Clinutren® HP/HC+ 2kcal** saveur Vanille. À l'aide d'un batteur électrique, mélanger la préparation jusqu'à obtenir une mousse onctueuse.
- 3• Dans une coupelle, verser les fruits puis recouvrir de mousse et émietter le biscuit sur le dessus. Placer au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Panna cotta fraise

Suggestion de présentation



Quantité
1 portion



Préparation
10 min



Réfrigération
1 h



INGRÉDIENTS

- 1 bouteille de **Clinutren® HP/HC+ 2kcal** saveur Fraise 200 ml
- 1 feuille de gélatine
- 1 barquette de fraise pour la décoration
- 20 g de sucre



400
kcal

20 g
Protéines

/ 200 ml

PRÉPARATION

- 1• Verser le **Clinutren® HP/HC+ 2kcal** saveur Fraise dans une casserole. À feu doux, ajouter le sucre et faire frémir sans cesser de remuer.
- 2• Pendant ce temps, faire ramollir la feuille de gélatine dans un bol d'eau froide.
- 3• Dès le début de l'ébullition, retirer la casserole du feu et ajouter la feuille de gélatine égouttée en remuant.
- 4• Verser le mélange dans une verrine puis mettre au réfrigérateur pendant 1 heure minimum.
- 5• Ajouter des fraises découpées en morceaux sur la panna cotta.



Astuce : utiliser du coulis ou des confitures de fruits rouges pour recouvrir votre panna cotta.

Coupe glacée fruits rouges - vanille

Suggestion de présentation



Quantité
4 portions



Préparation
10-15 min



Congélation
4 h

INGRÉDIENTS

- 1 bouteille de **Clinutren® Fruit** Framboise-Cassis 200 ml
- 100 g de cassis • 100 g de framboises
- 1 pot de **Clinutren® Dessert Gourmand** saveur Vanille 200 g
- 4 biscuits cuillères

300
kcal



18 g
Protéines

/ 200 g



300
kcal

8 g
Protéines

/ 200 ml

PRÉPARATION

- 1• Mixer les fruits et le **Clinutren® Fruit** Framboise-Cassis, jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.
Puis verser dans un récipient adapté à votre congélateur.
- 2• Verser le **Clinutren® Dessert Gourmand** saveur Vanille dans un récipient adapté à votre congélateur.
- 3• Mettre les deux récipients au congélateur pendant 4 heures.
- 4• Sortir 10 minutes à l'avance le sorbet et la crème glacée.
Dans 4 coupes, déposer vos boules de glace et de sorbet, ainsi qu'un biscuit cuillère.



Astuce: vous pouvez ajouter des fruits frais et de la crème chantilly dans votre coupe glacée pour plus de gourmandise.

Virgin mojito fraise - cassis

Suggestion de présentation

Quantité
2 portions



Préparation
10 min



INGRÉDIENTS

- 1 bouteille de **Clinutren® Fruit** Framboise-Cassis 200 ml
- 20 feuilles de menthe
- 10 fraises • 2 citrons verts
- 4 cuillères à café de sirop de fraise
- 200 ml d'eau gazeuse
- Glaçons



300
kcal

8 g
Protéines

/ 200 ml

PRÉPARATION

- 1• Dans un bol, mixer les feuilles de menthe et les fraises.
- 2• Eplucher et découper les citrons en quartiers, les mettre dans le bol et mixer à nouveau.
- 3• Ajouter le sirop de fraise puis **Clinutren® Fruit** Framboise-Cassis.
- 4• Ajouter l'eau gazeuse. Bien mélanger et servir dans un verre avec des glaçons.

Douceur de poire au miel

Suggestion de présentation



Quantité
2 portions



Préparation
5 min



Réfrigération
30 min



INGRÉDIENTS

- 1 bouteille de **Clinutren® HP/HC+ 2kcal** saveur Vanille 200 ml
- 4 demi-poires au sirop
- 1 cuillère à soupe de miel
- 3 cuillères à soupe d'eau
- Glaçons



400
kcal

20 g
Protéines

/ 200 ml

PRÉPARATION

- 1• Dans un mixeur, mélanger le **Clinutren® HP/HC+ 2kcal** saveur Vanille, les poires, le miel et l'eau pendant 3 minutes.
- 2• Placer au réfrigérateur 30 minutes.
- 3• Servir dans un verre avec des glaçons.

Smoothie saveur fraise

Suggestion de présentation



Quantité
1 portion



Préparation
5 min



Réfrigération
30 min

INGRÉDIENTS

- 1 pot de **Clinutren® Dessert Gourmand** saveur Fraise biscuitée 200 g
- 1 kiwi
- 1/2 banane
- 1 fraise en décoration
- 3 cuillères à soupe d'eau pétillante
- Glaçons



300
kcal

18 g
Protéines

/ 200 g

PRÉPARATION

- 1• Mixer le **Clinutren® Dessert Gourmand** saveur Fraise biscuitée, les fruits et l'eau pétillante pendant 3 minutes.
- 2• Servir dans un verre avec des glaçons.
- 3• Décorer avec la fraise en morceaux.



Astuce : peut être aussi réalisé avec **Clinutren® Dessert HP/HC+ 2kcal** saveur Fraise.

Milk-shake ananas-orange-coco

Suggestion de présentation



Quantité
2 portions



Préparation
15 min



INGRÉDIENTS

- 1 bouteille de **Clinutren® Fruit**
Ananas-Orange 200 ml
- 1 quartier d'ananas
- 1 cuillère à soupe de glace à la noix de coco
- 100 ml de lait de coco
- Glaçons



300
kcal

8 g
Protéines

/ 200 ml

PRÉPARATION

- 1• Mixer le **Clinutren® Fruit** Ananas-Orange, l'ananas, la glace et le lait de coco pendant 3 minutes.
- 2• Servir dans un verre avec des glaçons.



Clinutren®

Varier les saveurs et les textures
grâce aux produits Clinutren®

N'hésitez pas à demander
les produits Clinutren® de votre choix
en pharmacie

AVEC VOUS
AU QUOTIDIEN

0 809 400 413

service gratuit + prix appel



DES DIÉTÉTIENS
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

DEMANDER CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN