NUTRICIA
Fortimel®
KRAFT FÜR **DICH**





KRAFTVOLL KOCHEN MIT FORTIMEL®

Einfach, lecker und energiereich.
Rezeptideen mit unserer Trinknahrung



Hinweis: Dieses Heft vereint das Know-how unserer Ernährungsexpert:innen aus der Schweiz und Österreich – für eine praxisnahe und genussvolle Anwendung. Bitte beachten Sie: Wo sich Begriffe (wie Zutaten) länderspezifisch unterscheiden, wurden beide Formulierungen aufgeführt, um die Verständlichkeit für alle Leser:innen zu gewährleisten – entspechend Schweizer Rechtschreibung wurde auch auf das „ß“ verzichtet. In diesem Sinne – En Guete & Mahlzeit!

LIEBE LESERIN,
LIEBER LESER,

gesundes, nahrhaftes Essen und Trinken spendet unserem Körper wertvolle Kraft. Diese Kraft kann im Alter oder aufgrund von Krankheiten schwinden, wenn sich unser Körper und dessen Funktionen verändern und körperliche Beschwerden zunehmen. **Dies ist ein Prozess, der schleichend oder auch abrupt passieren kann.** Weniger Appetit, frühzeitige Sättigung, Probleme oder gar Schmerzen beim Schlucken oder mit der Zahnprothese erschweren die Nahrungszufuhr.

Die Folge: Der Körper verliert schnell an Gewicht und Muskelmasse. Dazu kommen Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Schwäche. Gelingt es uns nicht, den ungewollten Gewichtsverlust aufzufangen, leiden unser Bewegungsapparat und unsere natürliche Immunabwehr. **Ein Zustand der Mangelernährung kann sich einstellen.** Genau deshalb ist eine ausreichende Ernährung so wichtig. Schliesslich wollen wir alle so lange wie nur möglich unabhängig und eigenständig leben. Aber was bedeutet es, sich gesund und ausgewogen zu ernähren? Ganz einfach: **Wir versorgen unseren Körper mit Energie und allen für ihn notwendigen Nährstoffen wie Vitamine und Mineralstoffe – und das bestenfalls durch frisch zubereitete Mahlzeiten.**

Doch was tun, wenn wir uns krankheitsbedingt nicht mehr normal ernähren können, das Risiko einer Mangelernährung besteht oder sich eine solche bereits eingestellt hat? Zum Glück gibt es wahre Kraftpakete, die uns unterstützen können. **Verbessern Sie Ihren Ernährungszustand mit der von Ihrer spezialisierten Fachperson empfohlenen medizinischen Trinknahrung von Fortimel®.** Ergänzen Sie mit jeder einzelnen Flasche konzentrierte Energie und Nährstoffe wie Eiweiss und Vitamine. Ob in Trinkform oder zum Anreichern von Speisen – entdecken Sie mit unserem Fortimel® Rezeptheft neue Ideen für energiereiche Speisen und abwechslungsreiche Zwischenmahlzeiten.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Kochen und einen guten Appetit!

Ihr Fortimel® Team

TIPP 1

WENN SICH DER HUNGER NICHT ZEIGEN MÖCHTE

- Essen Sie **mehrere kleine Mahlzeiten (alle 2–3 Stunden)** – achten Sie dabei bewusst auf Ihr Hungergefühl und Ihre Bedürfnisse
- Immer einen **Snack zur Hand** – egal ob zuhause oder unterwegs
- Richten Sie Ihre Mahlzeiten appetitlich an – das Auge isst bekanntlich mit
- Ablenkung statt Einheitsbrei – essen Sie in Gesellschaft und **variieren Sie Ihre Essumgebung, Zeit und Ort**
- Begrenzen Sie Ihre Trinkmenge beim/vor dem Essen (dafür ausreichend zwischen den Mahlzeiten trinken) – damit kein vorschnelles Sättigungsgefühl eintritt
- Probieren Sie appetitanregende Getränke wie **Ingwer-, Pfefferminz- oder Salbeitee, säurehaltige Gemüse- und Obstsäfte oder bitterstoffhaltige Getränke** wie Ginger Ale oder Tonic Water



Unsere **Fortimel® Creme Protein** können Sie pur oder mit Nüssen, Müsli oder Früchten garniert geniessen.

Ideal als Nachtisch, Frühstücks- oder Nachmittagssnack.



TIPP 2

ZWISCHENDURCH MEHR ENERGIE

- Mit **Fortimel® Vanille** übergossen, werden kleingeschnittene Früchte schnell zum energiereichen Snack
- **Fortimel® ist ein guter Begleiter.** Die kleinen Flaschen passen in jede Tasche
- Frieren Sie Ihre Lieblingsvariante von **Fortimel® in kleinen Eiswürfelformen** ein. Im Sommer können diese als Bonbon gelutscht werden oder reichern Sie damit Getränke an
- Leicht erwärmt werden die Geschmacksorten Schokolade und Cappuccino schnell zum energiereichen Getränk (Rezept Seite 64)





EMPFEHLUNG: kalt oder warm geniessen

Sie können die herzhaften/pikanten Sorten von **Fortimel® Plant-Based Protein, z.B. Kürbis Karotte,** kalt oder warm geniessen, genauso wie es Ihnen gerade gut tut!

TIPP 3



KOCHEN MIT TRINKNAHRUNG

- In den meisten Speisen können Rahm/Schlagobers oder Milch durch die gleiche Menge **Fortimel®** ersetzt werden
- Eine Suppe (hausgemacht oder auch eine Tütensuppe) wird mit **Fortimel®** schnell zur energiereichen und wärmenden Mahlzeit. Wir empfehlen das **Fortimel® PlantBased Protein Kürbis-Karotte** für Gemüsesuppen oder **Fortimel® Compact Neutral** als geschmacksneutrale Basis
- Den etwas süsslichen Geschmack von **Fortimel® Compact Protein Neutral** können Sie mit etwas Sauerrahm und auch Essig oder Zitronensaft ausgleichen (Achtung: Bei Mengen über 1 Teelöffel kann die Säure dazu führen, dass die Trinknahrung gerinnt)
- **Geben Sie Fortimel®** möglichst zum Ende der Zubereitung zu den Speisen und kochen Sie es nicht mit. So bleiben die meisten Nährstoffe erhalten



EMPFEHLUNG: aufgespritzt als Erfrischungsgetränk

Fortimel® Jucy Plus mit kohlensäurehaltigem Mineralwasser gemischt ergibt ein leckeres Erfrischungsgetränk. Schmeckt am besten gekühlt oder mit Eiswürfeln.



REZEPTE

1 STARK IN DEN TAG

Schoko-Bananen-Porridge 12
Green Power 14
Roter Smoothie 16
Iced Cappuccino 18
Frühstücks-Rührei 20

2 ENERGIE FÜR ZWISCHENDURCH

Gemüsecremesuppe 26
Kokos-Energyballs 28
Mediterraner Brotaufstrich 30
Avocado Dip 32

3 KRAFTVOLL LEICHT

Apfel-Curry-Suppe 38
Hühnergeschnetzeltes 40
Mediterrane Lachspasta 42
Süsskartoffel-Veggie-Curry 44
Nudel-Schinken-Gemüse-Auflauf 46

4 STARKE HERZENSKÜCHE

Gulasch 52

Faschierte Laibchen/Hackfleischbällchen 54

Tandoori Masala Huhn mit Reis 56

Pasta mit Aubergine und Pesto 58

5 SÜSSE KRAFTMACHER

Warme Schokolade 64

Früchte-Topfentraum/Früchte-Quarktraum 66

Kaiserschmarrn 68

Cappuccino Cheesecake 70



VORKOCHEN



KOCHZEIT



PROTEINREICH



VEGETARISCH



VEGAN

KAPITEL 1

STARK IN DEN TAG

Schoko-Bananen-Porridge 12

Green Power 14

Roter Smoothie 16

Iced Cappuccino 18

Frühstücks-Rührei 20







„Da ich wusste, wie wichtig es ist, vor einer grossen Operation gut vorbereitet zu sein, gab ich meinem Mann verschiedene Geschmacksrichtungen bereits eine Woche vor der Operation.

Und es hat sich total gut bewährt. Auch in den Tagen rund um die OP konnte er immer wieder eine Portion Fortimel® trinken […] Ich hatte den Tipp von einer Krankenschwester und kann ihn nur weiterempfehlen!“

Renate S.
auf einer Online-Apotheke

Vitamine & Mineralstoffe: kleine Helfer, grosse Wirkung

Vitamine gehören zu den sogenannten essenziellen Mikronährstoffen, da unser Körper sie in der Regel nicht oder nur begrenzt selbst bilden kann. Hätten Sie gedacht, dass es 13 verschiedene Vitamine gibt?

Die Vitamine A, D, E und K gelten dabei als fettlösliche Vitamine und können nur zusammen mit Fett vom Körper aufgenommen werden. Die wasserlöslichen Vitamine, mit Ausnahme von Vitamin B12, können im Gegensatz zu den fettlöslichen Vitaminen nicht im Körper gespeichert werden.

Auch Mineralstoffe zählen zu den essenziellen Mikronährstoffen. Sie kommen sowohl in tierischen als auch in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Da Mineralstoffe in unterschiedlichen Mengen im Körper vorkommen, werden sie in Mengen- und Spurenelemente unterteilt. Unser Organismus benötigt die Mineralstoffe Natrium, Chlorid, Kalium, Calcium, Phosphor und Magnesium in grösseren Mengen. Eisen, Jod, Fluorid, Zink, Selen, Kupfer, Mangan, Chrom und Molybdän zählen dagegen zu den Spurenelementen. Als echte Multitalente sind Mineralstoffe neben der Regulation des Elektrolyt- und Wasserhaushalts auch für unser Immunsystem sowie den Aufbau und die Funktion von Knochen, Muskeln und Zähnen entscheidend. Gemeinsam spielen Vitamine und Mineralstoffe eine zentrale Rolle für unser Nervensystem und unseren Sehvorgang, für die Zellteilung sowie die Blutgerinnung. Je bunter die Lebensmittelauswahl, umso vielfältiger die enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe. Wichtige Vitamin- und Mineralstofflieferanten – und damit die Basis für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung – sind Milch und Milchprodukte, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse, Kartoffeln, Fleisch und Fisch.



SCHOKO-BANANEN PORRIDGE



Fortimel® Compact 2.4 kcal Banane

Zutaten für 2 Portionen

1 Flasche	Fortimel® Compact 2.4 kcal Banane
100 g	feine/zarte Vollkorn-Haferflocken
150 ml	Milch
4 EL	Kokosmilch (ca. 60 ml)
1 TL	Kakaopulver ungesüsst (Backkakao)
1	mittelgrosse Banane

Zubereitung

Milch mit der Kokosmilch und den Haferflocken aufkochen. Kakaopulver einrühren, Herdplatte ausschalten und kurz abkühlen lassen, bevor das Fortimel® Compact Banane eingerührt wird. Ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Ab und zu umrühren. Bei Bedarf etwas Milch zugeben.

In der Zwischenzeit die Hälfte der Banane zerdrücken und unter den fertigen Porridge mischen.

Die andere Hälfte in Scheiben schneiden und Porridge damit garnieren. Nach Belieben mit gehackten Pekannüssen lauwarm geniessen.

Eine Portion enthält:*

Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Energie
17 g	**22 g**	**63 g**	**531 kcal / 7828 kJ**

** 1 Portion von 2*

TIPP

Die Geschmacksrichtung kann durch andere Fortimel® Sorten oder Früchte variiert werden.



SMOOTHIE
GREEN POWER



Fortimel® Compact 2.4 kcal Banane

20 min

Zutaten für 3 Portionen (à 300 ml)

1 Flasche	Fortimel® Compact 2.4 kcal Banane
1	Kiwi (80 g)
1	Apfel (150 g)
100 g	Salatgurke
1 EL	Honig
125 ml	Apfelsaft
ca. 10	Eiswürfel
	Ingwer und Minze nach Belieben zum Verfeinern

Zubereitung

Kiwi schälen, Salatgurke waschen und beides grob zerkleinern. Den Apfel waschen, entkernen und ebenfalls grob zerkleinern.

Alle vorbereiteten Zutaten mit Fortimel® Compact Banane, Honig und Apfelsaft vermengen, Eiswürfel dazugeben und glatt mixen.

In Gläser füllen und frisch servieren.

TIPP

Noch mehr Spass macht der Verzehr, wenn der Smoothie schön garniert ist.

Eine Portion enthält:*

Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Energie
5 g	**5 g**	**31 g**	**189 kcal/793 kJ**

** 1 Portion von 3*



ROTER SMOOTHIE



Fortimel® Protein
2 kcal Erdbeere

Zutaten für 1 Portion (à ca. 250 ml)

1 Flasche	Fortimel® Protein 2 kcal Erdbeere
25 g	gefrorene Himbeeren
25 g	gefrorene Heidelbeeren
2 EL	Wasser
1 Prise	Zimt
	etwas Minze (auch zum Garnieren)
1 Spritzer	Zitrone

Zubereitung

Die gefrorenen Beeren in einen Mixer geben. Wasser und Fortimel® Protein Erdbeere zuführen und pürieren.

Mit einem Spritzer Zitrone, Zimt und einem Blatt Minze abschmecken und noch einmal pürieren.

In ein Glas füllen und mit Minze garnieren.

TIPP

Noch mehr Spass macht der Verzehr, wenn der Smoothie schön garniert ist.

Eine Portion enthält:

Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Energie
21 g	**17 g**	**44 g**	**421 kcal/1762 kJ**



ICED CAPPUCCINO



Fortimel® PlantBased Protein 2 kcal Cappuccino

Zutaten für 1 Portion

1 Flasche	Fortimel® PlantBased Protein 2 kcal Cappuccino
75 ml	Milch (3,6% Fett)
1 cl	Sirup nach Geschmack (z.B. Karamell)
3–4	Eiswürfel
	etwas Kakaopulver

Zubereitung

Fortimel® PlantBased Protein Cappuccino mit Milch und Sirup in ein hohes Gefäss geben und mit einem Mixer verrühren.

In Gläser füllen, Eiswürfel zugeben und mit Kakaopulver bestreuen.

TIPP

Für eine vegane Variante anstelle von Milch einfach Sojadrink verwenden.

Eine Portion enthält:

Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Energie
23 g	**18 g**	**56 g**	**480 kcal/2016 kJ**



FRÜHSTÜCKS-
RÜHREI



Fortimel® Compact Protein
2.4 kcal Neutral

Zutaten für 1 Portion

75 ml	Fortimel® Compact Protein 2.4 kcal Neutral
2	Eier
10 g	Rapsöl
	Salz und Pfeffer
	Schnittlauch

Zubereitung

Eier mit Fortimel® Compact Protein verquirlen und etwas würzen.

Im Öl unter Rühren bei mittlerer Hitze anbraten, mit Schnittlauch bestreut servieren.

TIPP

Variante:
Beim Anbraten in Streifen geschnittenen Schinken zugeben.

Eine Portion enthält:

Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Energie
27 g	**30 g**	**20 g**	**460 kcal/1923 kJ**



KAPITEL 2

ENERGIE FÜR ZWISCHEN-DURCH

Gemüsecremesuppe 26

Kokos-Energyballs 28

Mediterraner Brotaufstrich 30

Avocado Dip 32





Kohlenhydrate: Kraftstoff für alle Körperfunktionen

Kohlenhydrate aus Lebensmitteln liefern den Zellen unseres Körpers schnell verwendbare Energie, die ausserdem gespeichert werden kann.

In unterschiedlichen Formen kommen sie in Lebensmitteln aus Getreide wie Brot, Nudeln und Reis, aber auch Süssigkeiten, Honig oder Früchten – oder auch Zucker und Ballaststoffen vor. Letztere zählen zu den unverdaulichen Nahrungsfasern und kommen in Lebensmitteln mit einem hohen Pflanzenanteil vor. Das Besondere an ihnen: Sie gelangen unverdaut in den Dickdarm, wo sie die Darmbakterien nähren und damit eine gesunde Darmflora fördern.

Zu den ballaststoffreichen Lebensmitteln zählen Hülsenfrüchte wie Linsen und Bohnen, aber auch Vollkornprodukte oder Flohsamenschalen. Achten Sie somit im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung auf eine Kombination aus verschiedenen Lebensmitteln wie Hülsenfrüchten, Obst und Vollkornprodukten.





Fortimel® kann meinen Gewichtsverlust stoppen und mir ausreichend Energie über den Tag geben, sodass ich noch Lebensqualität haben kann in meinem Alter.

Eine Fortimel® Kundin

Dieses Feedback zu Fortimel® haben wir von einer Patientin mündlich erhalten und redaktionell angepasst. Aufgrund eines Magenkarzinoms leidet sie stark unter Appetitlosigkeit und kann sich nicht ausreichend ernähren.

TIPP

Fortimel® Trinknahrungen können dabei helfen, eine weitere ungewollte Gewichtsabnahme aufzuhalten.

GEMÜSECREME-SUPPE



Fortimel® Compact 2.4 kcal Neutral

Zutaten für 2 Portionen

10 g	Olivenöl
1 Flasche	Fortimel® Compact 2.4 kcal Neutral
50 g	Suppengemüse (Zwiebel, Karotten, Sellerie, Lauch) in 2 cm Stücken
250 g	gemischtes Gemüse nach Saison
250 g	Wasser (abhängig von der Gemüsesorte etwas mehr oder weniger Wasser)
1/2	Gemüsebouillonwürfel
	Salz, Pfeffer
	Zitronensaft
	Schnittlauch

Zubereitung

Das Gemüse waschen und zerkleinern.
Suppengemüse in Öl kurz anbraten lassen.

Mit Gemüsebouillon aufgiessen und das restliche Gemüse hinzufügen. Ungefähr 20 Min. kochen lassen bis das Gemüse eine weiche Konsistenz hat. Die Suppe von der Herdplatte nehmen und mit einem Pürierstab zerkleinern.

Etwas auskühlen lassen und danach Fortimel® Compact 2.4 Neutral und einen Schuss Zitronensaft hinzugeben.

Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Portion enthält:

Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Energie
8 g	**12 g**	**26 g**	**244 kcal/1016 kJ**

TIPP

Vor dem Servieren die Suppe mit Dill garnieren. Das Auge isst mit!



KOKOS-
ENERGYBALLS



Fortimel® PlantBased Protein
2 kcal Ananas-Kokos

Zutaten für ca. 30-40 Stück

1 Flasche	Fortimel® PlantBased Protein 2 kcal Ananas-Kokos
160 g	Kokosraspel
140 g	gemahlene Mandeln
290 g	gemahlene Cashews
140 g	Datteln
Optional:	
100 g	Kokosraspel, Samen (z.B. Chia oder Sesam) oder gemahlene Nüsse

30 min

Zubereitung

Datteln und Fortimel® PlantBased Protein 2 kcal Ananas-Kokos pürieren bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Die pürierte Masse zu den gemahlenen Kokosraspeln, Mandeln und Cashewkernen geben.

Alles gut verrühren, bis sich eine homogene Masse bildet. Diese Masse über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Danach kleine Mengen abteilen, zu Kugeln formen. Mit nassen Händen arbeiten, damit die Masse weniger klebt.

Optional die Kugeln zum Abschluss in Kokosraspeln, Samen oder gemahlenen Nüssen wälzen.

TIPP

Die Energyballs lassen sich gut ein paar Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Ein Stück enthält:*

Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Energie
4 g	**11 g**	**8 g**	**129 kcal/540 kJ**

** 1 Stück bei 35 gesamt ohne Kokosmantel; mit Kokosmantel 148 kcal/613 kJ pro Stück*



MEDITERRANER BROTAUFSTRICH



Fortimel® Compact Protein
2.4 kcal Neutral

Zutaten für 6 Portionen

50 ml	Fortimel® Compact Protein 2.4 kcal Neutral
200 g	Schafskäse (z.B. Feta)
5	Tomatenstücke, getrocknet
5	schwarze Oliven, entsteint
1 EL	Tomatenmark
1	Knoblauchzehe
1	kleine Chilischote (wer es scharf mag)
	Olivenöl**
	Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)

Zubereitung

Die getrockneten Tomaten in heissem Wasser einweichen, bis sie weich sind. Wasser abgiessen.

Fortimel® Compact Protein Neutral und alle weiteren Zutaten gut miteinander vermischen und pürieren.

So viel Olivenöl dazugeben, dass es eine geschmeidige Masse ergibt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aufstrich nach Belieben mit Chili einen besonderen Pep verleihen.

TIPP

Schmeckt lecker zu Gemüsesticks, frischem Baguette oder Crackern.

Eine Portion enthält:*

Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Energie
7 g	**16 g**	**3 g**	**186 kcal/778 kJ**

** 1 Portion von 6* *** mit 45 Gramm Öl im Rezept berechnet*



AVOCADO
DIP



Fortimel® Compact Protein
2.4 kcal Neutral

Zutaten für 4 Portionen

125 ml	Fortimel® Compact Protein 2.4 kcal Neutral
4	Avocados
2	Zitronen, ausgepresst
1	kleine Tomate, gewürfelt
1	Zwiebel, fein gehackt
	Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)

Zubereitung

Das Fruchtfleisch der Avocados mit einer Gabel fein zerdrücken und sofort den Zitronensaft daruntermischen.

Nach und nach das Fortimel® Compact Protein 2.4 kcal Neutral daruntermischen, bis die gewünschte cremige Konsistenz erreicht wird.

Tomate und Zwiebel dazugeben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und, falls erwünscht, Kräuter hinzufügen.

TIPP

Mit Tortilla-Chips servieren oder als Brotaufstrich verwenden.

Eine Portion enthält:*

Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Energie
8 g	**13 g**	**26 g**	**333 kcal/1393 kJ**

** 1 Portion von 4*



KAPITEL 3

KRAFTVOLL LEICHT

Apfel-Curry-Suppe 38

Hühnergeschnetzeltes 40

Mediterrane Lachspasta 42

Süsskartoffel-Veggie-Curry 44

Nudel-Schinken-Gemüse-Auflauf 46







Proteine: die starken Nährstoff-Allrounder

Proteine, auch Eiweisse genannt, zählen zur Familie der Makronährstoffe und sind aus Aminosäuren aufgebaut. Sie agieren als wahre Allrounder für unseren Körper: Zum Beispiel werden sie beim Muskelaufbau benötigt, unterstützen unseren körpereigenen Abwehr- und Schutzmechanismus (Immunsystem) und spielen eine wichtige Rolle beim Transport von Substanzen wie Sauerstoff im Blut.

Gemäss den DACH-Referenzwerten sollten Personen bis 64 Jahren täglich 0,8 g Protein/kg Körpergewicht und Personen ab 65 Jahren 1,0 g Protein/kg Körpergewicht aufnehmen.* Bei bestimmten Erkrankungen kann der Proteinbedarf deutlich höher ausfallen, z.B. bei Wundheilungsstörungen, Darm- oder Tumorerkrankungen. Sprechen Sie hierzu am besten mit Ihrer Fachperson. Hochwertige Eiweisskomponenten sind Milchprodukte (Milch, Quark, Joghurt, Käse), Eier, Fisch, Fleisch, Geflügel, Hülsenfrüchte oder Getreide (Vollkornprodukte, Haferflocken, Müesli).



* DACH Referenzwerte herausgegeben durch Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) sowie Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE)



„Ich bestelle Fortimel® für meine Schwiegermutter. Sie ist nicht mehr ganz gesund und isst viel zu wenig […]

Diese Trinknahrung wird in verschiedenen Geschmacksrichtungen angeboten und alle haben meiner Schwiegermutter bisher gut geschmeckt. So können wir dieses Produkt sehr gerne weiterempfehlen!“

Christine K.
auf einer Online-Apotheke

APFEL
CURRY-SUPPE



Fortimel® Compact Protein
2.4 kcal Neutral

30 min

Zutaten für 2 Portionen

1 Flasche	Fortimel® Compact Protein 2.4 kcal Neutral
1	kleiner säuerlicher Apfel (ca. 100 g)
150 g	Lauch
1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
1 TL	frisch geriebener Ingwer (nach Belieben und Verträglichkeit)
175 ml	Gemüsebouillon
75 g	Sauermilch
1/2 TL	Essig
100 ml	Kokosmilch
	Curry, Salz

Zubereitung

Apfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in mittelgrosse Würfel schneiden. Etwa ein Sechstel der Apfelstücke beiseitelegen.

Den Lauch putzen, waschen und die weissen und hellgrünen Teile in Ringe schneiden. Den Knoblauch fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen. Darin Apfel, Lauch, Knoblauch und Ingwer kurz anbraten. Mit Currypulver bestäuben und noch 1 Min. rösten.

Mit der Bouillon ablöschen und das Gemüse 6–10 Min. weichkochen. Mit Sauermilch, Essig und Kokosmilch pürieren. Den Topf vom Herd nehmen.

Fortimel® Compact Protein Neutral hinzufügen. Mit dem Salz und dem Currypulver abschmecken. Die übrigen Apfelstückchen in die Suppe geben.

TIPP

Auch in Kombination mit Reis ein Genuss!



Eine Portion enthält:*

Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Energie
12 g	**13 g**	**27 g**	**276 kcal/1152 kJ**

** 1 Portion von 2*

HÜHNER-
GESCHNETZELTES



Fortimel® Compact Protein
2.4 kcal Neutral

30 min

Zutaten für 1 Portion

1 Flasche	Fortimel® Compact Protein 2.4 kcal Neutral
120–150 g	Hühnerbrustfilet
80 ml	Gemüsebouillon
30 g	Erbsen
30 g	Spargel
30 g	Champignons
1 TL	Butter (5 g)
1 TL	Mehl (5 g)
50 ml	Hühnerbouillon
1/2 TL	Essig

Zubereitung

Hühnerbrustfilet in Gemüsebouillon garen.

Gemüse waschen, schneiden und in einer beschichteten Pfanne dünsten.

Mit der Butter und dem Mehl eine Mehlschwitze herstellen und mit der Hühnerbouillon und dem Essig eine Sauce zubereiten.

Topf vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und Fortimel® Compact Protein 2.4 kcal Neutral einrühren.

Das gegarte Hühnerbrustfilet in kleine Stücke schneiden und in die Sauce geben. Nach Belieben mit Gewürzen abschmecken.

TIPP

Die Beilage kann nach Belieben gewählt werden. Gut eignet sich Reis.



Eine Portion enthält:

Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Energie
55 g	**18 g**	**40 g**	**538 kcal/2254 kJ**

MEDITERRANE LACHSPASTA



Fortimel® Compact 2.4 kcal Neutral

30 min

Zutaten für 2 Portionen

150 g	Lachs
300 g	Nudeln
125 ml	Fortimel® Compact 2.4 kcal Neutral
50 ml	Gemüse- oder Tomatenfond
1-2	rote Zwiebeln
1	Stange Lauch
50 ml	Rahm/Schlagobers
30 g	Butter
	Limettensaft
20 g	Parmesan
	Olivenöl, Knoblauch, Rosmarin
	Salz, Pfeffer
	Petersilie, Schnittlauch, Basilikum

Zubereitung

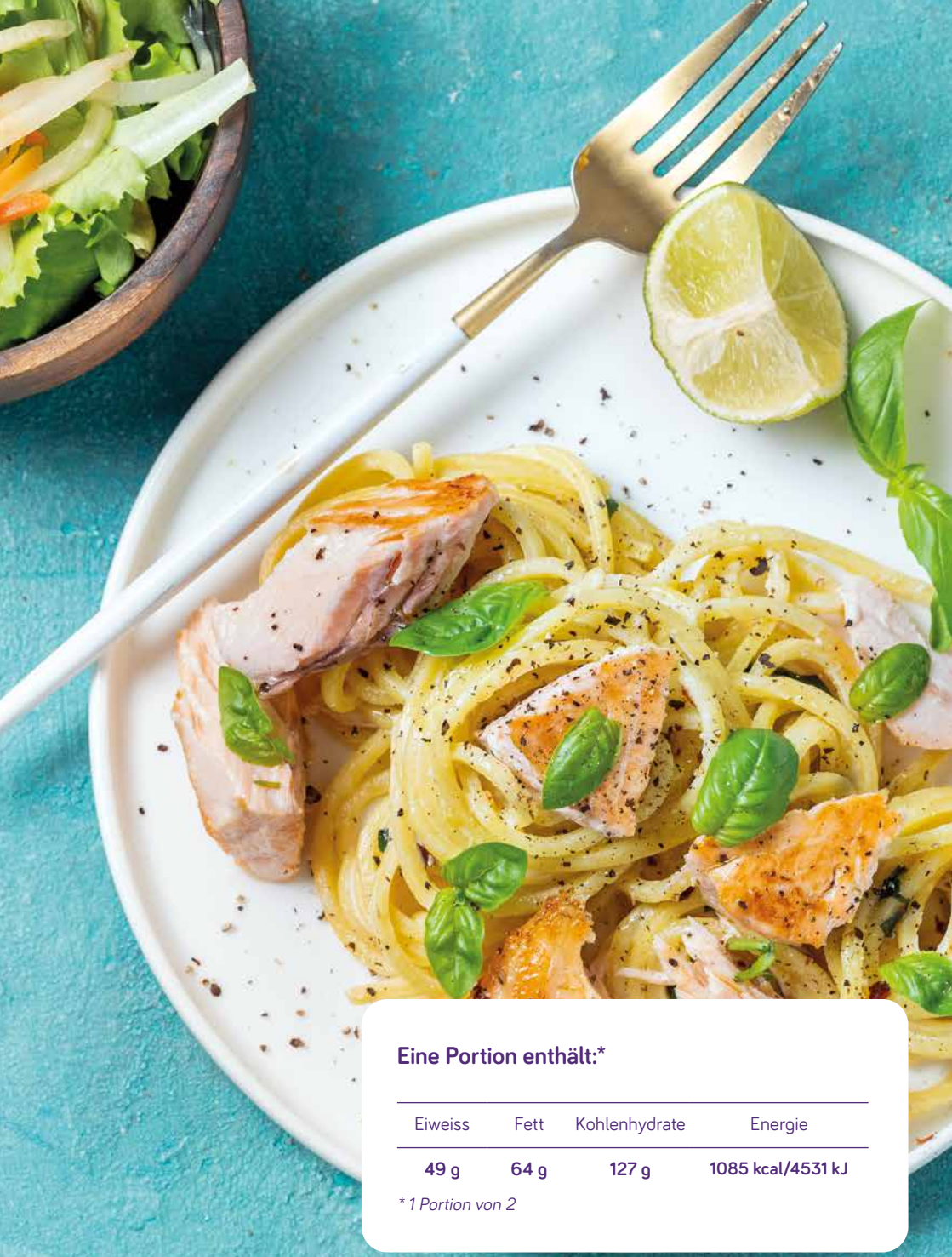
Zuerst Nudeln aufsetzen und mit der Zubereitung der Sauce fortfahren.

Lauch und Zwiebeln kleinschneiden und im Grossteil der Butter für ca. 3-4 Min. anbraten. Währenddessen Petersilie, Schnittlauch und das Basilikum kleinhacken.

Nun den Tomatenfond zugeben und etwas einreduzieren lassen. Die Temperatur reduzieren und den Rahm/Schlagobers, Fortimel Compact Neutral, Salz und Pfeffer hinzufügen.

Den Lachs in mundgerechte Stücke schneiden, mit Knoblauch, Rosmarin, Salz und Pfeffer in etwas Öl und Butter braten.

Zum Lachs in der Pfanne nun die Sauce sowie die gehackten Kräuter und die bereits gekochten Nudeln geben und gut durchschwenken. Abschliessend den Parmesan darüber streuen.



Eine Portion enthält:*

Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Energie
49 g	**64 g**	**127 g**	**1085 kcal/4531 kJ**

** 1 Portion von 2*

SÜSSKARTOFFEL-
VEGGIE-CURRY



Fortimel® PlantBased Protein 2 kcal Ananas-Kokos

25 min

Zutaten für 3 Portionen

1 Flasche	Fortimel® PlantBased Protein 2 kcal Ananas-Kokos
200 g	Karotten
200 g	Lauch
150 g	Süsskartoffeln
100 g	gekochte Kichererbsen
2 EL	Kokosöl
1 EL	gelbe Currypaste
1 TL	Tomatenmark
300 ml	Gemüsebouillon
1 TL	Sojasauce
1–2 TL	Zitronensaft
1 Prise	gemahlener Kreuzkümmel

Zubereitung

Karotten und Süsskartoffeln schälen, Lauch waschen und alles in mundgerechte Stücke schneiden.

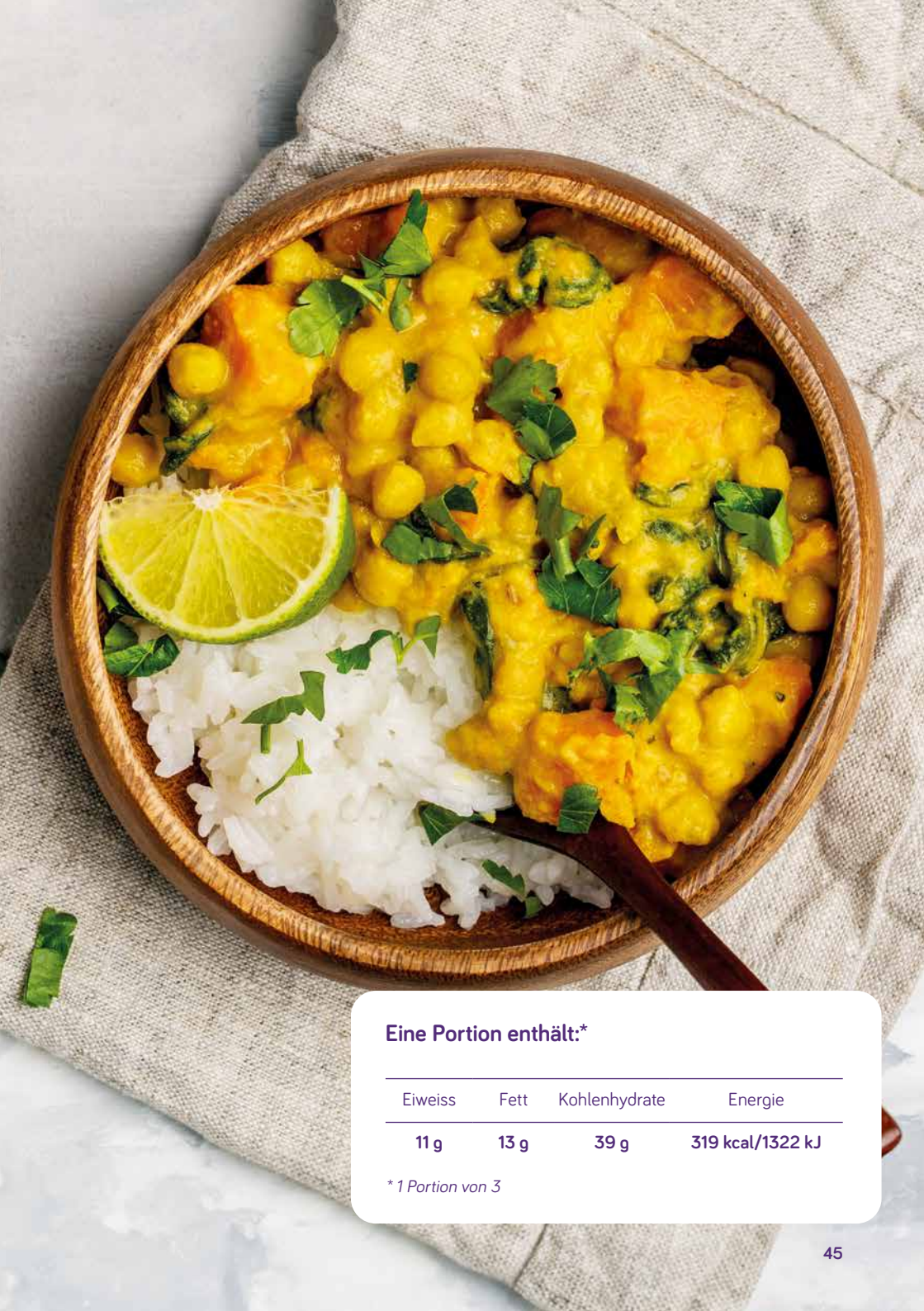
Kokosöl erhitzen und Currypaste kurz darin anrösten. Tomatenmark zugeben und mit Gemüsebouillon aufgiessen. So lange köcheln lassen, bis die Currypaste ganz aufgelöst ist.

Das Gemüse zugeben und 5 Min. bissfest garen. Die Kichererbsen zugeben. Mit Zitronensaft, Sojasauce und Kreuzkümmel würzen und etwas abkühlen lassen bevor das Fortimel® PlantBased Protein Ananas-Kokos untergerührt wird.

Nochmals abschmecken und Reis dazu geniessen.

TIPP

Zu diesem Gericht sollte als Beilage am besten Reis serviert werden.



Eine Portion enthält:*

Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Energie
11 g	**13 g**	**39 g**	**319 kcal/1322 kJ**

** 1 Portion von 3*

NUDEL-SCHINKEN-
GEMÜSE-AUFLAUF



Fortimel® Compact 2.4 kcal Neutral

45 min

Zutaten für 1 Portion

70 g	Nudeln
120 g	Gemüse nach Belieben (Champignons, Spinat, Karfiol/Blumenkohl, Karotten, Brokkoli)
10 g	Butter
50 g	gekochter Schinken
125 ml	Fortimel® Compact 2.4 kcal Neutral
1	Ei
	Muskat, Salz, Pfeffer
1/2 TL	Essig
25 g	Reibkäse

Zubereitung

Nudeln nach Packungsangabe kochen und erkalten lassen.

Gemüse waschen, schneiden, kurz garen und ebenfalls erkalten lassen.

Eine feuerfeste Auflaufform mit Butter einfetten. Schinken in kleine Würfel schneiden. Nudeln, Gemüse und Schinkenwürfel mischen und in die Auflaufform geben.

Fortimel® Compact 2.4 kcal Neutral, Ei, Gewürze und Essig mischen und über die Masse in der Auflaufform giessen. Zuletzt den Käse darüber streuen.

Den Auflauf bei 160° ca. 20–25 Min. backen.

Eine Portion enthält:

Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Energie
48 g	**37 g**	**92 g**	**903 kcal/3280 kJ**



KAPITEL 4

STARKE HERZENS-KÜCHE

Gulasch 52

Faschierte Laibchen / Hackfleischbällchen 54

Tandoori Masala Huhn mit Reis 56

Pasta mit Aubergine und Pesto 58





Fette: vielfältige Energiespender

Fette stellen den grössten Energielieferanten unseres Körpers dar. Wichtige Bestandteile der Fette sind die ungesättigten und gesättigten Fettsäuren. Sie übernehmen vielfältige und wichtige Aufgaben in unserem Körper.

Nahrungsfett kann als Energie genutzt oder in Fettgewebe gespeichert werden. Während gesättigte Fettsäuren wichtig sind für die Stabilität unserer Zellen, geben ungesättigte Fettsäuren ihnen die benötigte Flexibilität. Erstere kommen vor allem in Fleisch und Milchprodukten vor. Ungesättigte Fettsäuren (speziell Omega-3 und Omega-6) spielen ausserdem eine wichtige Rolle im Immunsystem (z.B. bei Entzündungsvorgängen). Fisch und pflanzliche Produkte wie Öle oder Nüsse sind gute Quellen für solche ungesättigten Fettsäuren. Die westliche Ernährung enthält meistens eher zu wenige Omega-3 Fettsäuren, daher wird empfohlen, regelmässig Fisch in den Speiseplan einzubauen.

Die DACH Referenzwerte empfehlen, nicht mehr als 30% der täglichen Energiezufuhr aus Fetten zuzuführen.* Dabei kommt es mehr auf die Fettqualität als auf die Fettmenge an. So lautet die Empfehlung, hauptsächlich Fette aus pflanzlichen Produkten wie Raps- oder Olivenöl, Avocado oder Nüsse zu verwenden und seltener tierische Fette oder frittierte Produkte (aufgrund der gehärteten Fette) zu verzehren.





Zusätzlich zur Erkrankung ging es mir einfach nicht gut, weil ich immer wieder starke Verdauungsbeschwerden hatte.

Man empfahl mir dann Fortimel®. Es enthält nicht nur genügend Kalorien, sondern auch viele [...] Inhaltsstoffe, die man täglich braucht, wie Vitamine und Mineralstoffe, ohne dass die Trinknahrung schwer verdaulich wäre oder belasten würde.

Ein Fortimel® Kunde
auf einer Online-Apotheke

TIPP

Bei krankheitsbedingter Mangelernährung übernimmt Ihre Krankenkasse unter bestimmten Voraussetzungen die Kosten von medizinischer Trinknahrung. Bitte sprechen Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin darauf an.

* DACH Referenzwerte herausgegeben durch Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) sowie Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE)

GULASCH



Fortimel® Compact Protein
2.4 kcal Neutral

80
min

Zutaten für 2 Portionen

1 Flasche	Fortimel® Compact Protein 2.4 kcal Neutral
1 EL	Butterschmalz/Bratbutter (10 g)
250 g	Gulaschfleisch, geschnitten
250 g	Zwiebeln, gehackt
1	kleine Knoblauchzehe, gepresst
1/2	Karotte (70 g), gerieben
1/4 TL	Senf
1/2 EL	Tomatenmark
275 ml	Gemüsebouillon
1/2 TL	Essig
1/2 EL	Crème fraîche
	edelsüsses Paprikapulver, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Butterschmalz/Bratbutter in einer tiefen Pfanne erhitzen. Gulaschfleisch darin „scharf“ anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Wenn das Fleisch eine schöne Farbe angenommen hat und das Wasser verdampft ist, gehackte Zwiebel, gepresste Knoblauchzehe und geriebene Karotte sowie Senf und Tomatenmark dazugeben und kurz weiterbraten.

Mit 100 ml Bouillon ablöschen und einkochen lassen. Restliche Bouillon auffüllen und mit Deckel ca. 1 Std. köcheln lassen. Etwa 5 Min. vor Ende der Garzeit Crème fraîche und Essig zugeben. Topf vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und Fortimel® Compact Protein Neutral einrühren.

TIPP

Spätzle/i, Reis, Kartoffelpüree oder Salzkartoffeln als Beilage verwenden.



Eine Portion enthält:*

Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Energie
37 g	**22 g**	**25 g**	**455 kcal/1899 kJ**

** 1 Portion von 2*

FASCHIERTE LAIBCHEN/ HACKFLEISCHBÄLLCHEN



Fortimel® Compact Protein 2.4 kcal Neutral

45 min

Zutaten für 1 Portion

25 ml	Fortimel® Compact Protein 2.4 kcal Neutral
20 g	Semmelwürfel (Knödelbrot)
20 g	Zwiebeln
100 g	Faschiertes/Hackfleisch vom Rind
1	Ei
	Salz, Pfeffer
	Petersilie gehackt, nach Geschmack
	Lorbeerblatt, Wachholderbeeren
	Sauce
100 ml	Fortimel® Compact Protein 2.4 kcal Neutral
1 TL	Butter
1 TL	Mehl
10–15 g	Kapern
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Für die Knödel die Semmelwürfel in 25 ml Fortimel® Compact Protein Neutral einweichen. Zwiebeln fein hacken. Wasser mit Salz, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren zum Sieden bringen.

Das eingeweichte Brot, Hackfleisch, Ei, Zwiebeln, Petersilie, Gewürze und bei Bedarf Brösel durchkneten und mit nassen Händen daraus kleine Knödel formen. Die Knödel im siedenden Wasser circa 20 Min. garen.

Für die Sauce aus der Butter und dem Mehl eine Mehlschwitze zubereiten. Vom Kochwasser ca. 50 ml abnehmen und die Mehlschwitze unter ständigem

TIPP

Als Beilage: Reis, Kartoffelpüree oder Salzkartoffeln.



Rühren ablöschen. Kapern und Petersilie hacken. Topf vom Herd nehmen, restliches Fortimel® Compact Protein Neutral sowie Kapern, Petersilie und Essig hinzufügen und abschmecken.

Alles zusammen servieren.

Eine Portion enthält:

Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Energie
50 g	**32 g**	**51 g**	**695 kcal/2914 kJ**

TANDOORI MASALA
HUHN MIT REIS



Fortimel® Compact Protein 2.4 kcal Neutral

30 min

Zutaten für 3 Portionen

100 ml	Fortimel® Compact Protein 2.4 kcal Neutral
1	rote Zwiebel
1	rote Spitzpaprika/-peperoni
1	Knoblauchzehe
350 g	Hühnerfilet
2 EL	Rapsöl
250 g	passierte Tomaten (aus dem Glas)
1/2	Limette (Saft)
100 g	Basmatireis
	Salz, Tandoori Masala-Gewürzmischung

Zubereitung

Basmatireis mit der 1,5-fachen Menge Wasser und etwas Salz kochen. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Spitzpaprika/-peperoni waschen, längs halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.

Hühnerfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und mit etwas Tandoori Masala und Salz einreiben. In einer Pfanne oder einem Topf Öl erhitzen, Zwiebel hell anschwitzen, Knoblauch, Hühnerfleisch und Paprika-/Peperonistücke dazugeben und nochmals kurz durchrösten.

Mit passierten Tomaten aufgiessen, aufkochen und 1 EL Tandoori Masala-Gewürzpulver dazugeben. Etwa 6 Minuten zugedeckt dünsten lassen, dabei immer wieder mal umrühren. Mit 1 EL Limettensaft würzen.

Etwas abkühlen lassen und Fortimel® Compact Protein Neutral unterrühren. Nochmals abschmecken und mit Basmatireis servieren.

TIPP

Frische Kräuter, wie bspw. Koriander, eignen sich gut als leckeres Topping.



Eine Portion enthält:*

Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Energie
37 g	**12 g**	**40 g**	**418 kcal/1749 kJ**

** 1 Portion von 3*

PASTA MIT AUBERGINE UND PESTO



Fortimel® Compact Protein 2.4 kcal Neutral

Zutaten für 2 Portionen

100 ml	Fortimel® Compact Protein 2.4 kcal Neutral
1	Aubergine (ca. 300 g)
2	Knoblauchzehen
1/2	Zwiebel
1/2	Bund Basilikum
240 g	stückige Tomaten aus der Dose
2 EL	Olivenöl
200 g	Pasta nach Wahl
50 g	Ricotta
	Pfeffer, Salz

Zubereitung

Aubergine waschen, in 1 cm grosse Würfel schneiden und leicht salzen. Etwa 10 Min. ziehen lassen, auf ein Stück Küchenrolle/Küchenpapier geben und Wasser etwas abtupfen.

Knoblauch und Zwiebel schälen, beides in feine Würfel schneiden. Basilikum waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und grob hacken.

Die Hälfte des Öls in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Auberginenwürfel darin goldbraun braten, herausnehmen und beiseite stellen. Restliches Öl in die Pfanne geben und die restlichen Auberginenwürfel braten. Ebenfalls herausnehmen.

Zwiebel in der Pfanne anrösten. Knoblauch dazu und noch kurz braten. Dann die Tomaten und die Auberginen dazugeben. Mit 100 ml Wasser aufgiessen und zugedeckt gut stocken lassen.

TIPP

Etwas Brot und unser mediterraner Aufstrich runden den italienischen Abend ab.



In der Zwischenzeit die Pasta in reichlich Salzwasser bissfest kochen.

Ricotta unter die Gemüsesauce rühren und anschliessend etwas abkühlen lassen, bevor das Fortimel® Compact Protein dazugemischt wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Nudeln abgiessen und mit der Auberginensauce mischen. Mit Basilikum bestreuen und servieren.

Eine Portion enthält:*

Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Energie
26 g	**24 g**	**94 g**	**714 kcal/2989 kJ**

** 1 Portion von 2*

KAPITEL 5

SÜSSE KRAFT-MACHER

Warme Schokolade 64

Früchte-Topfentraum/
Früchte-Quarktraum 66

Kaiserschmarrn 68

Cappuccino Cheesecake 70







PlantBased: die Kraft der Pflanzen

Pflanzenbasierte Ernährung ist eine gesunde Ernährungsweise, die ausschliesslich pflanzliche Lebensmittel vorsieht. Sie beinhaltet Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und Vollkornprodukte und eliminiert den Verzehr tierischer Produkte.

Dabei ist es besonders wichtig, dass die Ernährung vielseitig ist, um eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen zu gewährleisten. Ausserdem sollte auf hochwertige pflanzliche Eiweissquellen geachtet werden.

Möchten Sie Ihren täglichen Eiweissbedarf mit pflanzlichen Lebensmitteln decken, sollten Sie auf eine gute und abwechslungsreiche Kombination achten, um den Körper mit allen essenziellen Aminosäuren zu versorgen. Hülsenfrüchte, Nüsse und Vollkornprodukte stellen hochwertige Eiweissquellen dar.

Kennen Sie schon unsere rein pflanzliche medizinische Trinknahrung Fortimel® PlantBased Protein? Durch die Kombination aus hochwertigen Inhaltsstoffen versorgt Fortimel® PlantBased Protein Sie mit Energie und allen wichtigen Nährstoffen.



WARME SCHOKOLADE



Fortimel®
1.5 kcal Schokolade

Zutaten für 1 Portion

1 Flasche	Fortimel® 1.5 kcal Schokolade
2–3 TL	Kakaopulver
1 EL	kochendes Wasser

Zubereitung

10 min

Fortimel® Schokolade erwärmen. Kakaopulver und kochendes Wasser in eine Tasse geben und verrühren. Kurz abkühlen lassen und mit dem erwärmten Fortimel® Schokolade verrühren.

TIPP

Mit einem elektrischen Milchschäumer wird das Getränk herrlich cremig.

Eine Portion enthält:

Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Energie
14 g	**14 g**	**38 g**	**341 kcal/1462 kJ**



FRÜCHTE-TOPFENTRAUM/ FRÜCHTE-QUARKTRAUM



Fortimel® Compact 2.4 kcal Erdbeere

Zutaten für 2 Portionen

125 ml	Fortimel® Compact 2.4 kcal Erdbeere
100 g	Topfen/Quark
1/2	Banane
1/2	Orange
1/2	Apfel
1	Kiwi
4 EL	gemischte Beeren
	Honig (nach Belieben)

10 min

Zubereitung

Früchte schälen und in Stücke schneiden.

Alle Zutaten bis auf die Beeren gut miteinander vermengen und mit den Beeren garnieren.

TIPP

Zitronensaft und Minze für einen Frischekick hinzufügen.

Eine Portion enthält:*

Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Energie
22 g	**19 g**	**80 g**	**604 kcal/2527 kJ**

** 1 Portion von 2*



KAISER-
SCHMARRN



Fortimel® Compact
2.4 kcal Vanille

Zutaten für 2 Portionen

1 Flasche	Fortimel® Compact 2.4 kcal Vanille
2	Eier
125 g	Mehl
10 g	Butter
50 g	Rosinen
20 g	Staubzucker/Puderzucker

Zubereitung

Eier trennen. Eigelb mit Fortimel® Compact Vanille und Salz verquirlen. Danach löffelweise das gesiebte Mehl unterrühren.

Eiweiss zu Schnee schlagen und unter die Masse heben. Butter in einer Pfanne zerlassen, die Masse in die Pfanne geben und bei mässiger Hitze stocken lassen.

Rosinen darüber streuen und in den Teig einsinken lassen. Teig wenden und nach kurzem Braten zerpflücken, kurz von allen Seiten durchbraten.

Kaiserschmarrn anrichten und mit Zucker bestreuen.

TIPP

Schmeckt besonders gut mit Apfelmus.

Eine Portion enthält:*

Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Energie
27 g	**23 g**	**109 g**	**761 kcal/3191 kJ**

** 1 Portion von 2*



CAPPUCCINO CHEESECAKE



Fortimel® PlantBased Protein 2 kcal Cappuccino

40+ min

Zutaten für ca. 10-12 Portionen

250 ml	Fortimel® PlantBased Protein 2 kcal Cappuccino
600 g	Frischkäse (Doppelrahmstufe)
200 g	Joghurt natur/nature (3,5–3,6% Fett, stichfest)
5-6 EL	Espresso
6 Blätter	Gelatine (für 500 ml Flüssigkeit)
75 g	Kristallzucker
	Boden
150 g	Biskotten/Löffelbiskuits
125 g	Butter

Zubereitung

Zuerst den Boden vorbereiten: Biskotten/Löffelbiskuits fein zerbröseln (z.B. im Gefrierbeutel mit einem Wall-/Nudelholz).

Die Butter schmelzen und gut mit den Bröseln vermengen. Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (Ø 24 cm) geben, gleichmässig andrücken und kühl stellen.

Frischkäse mit 150 ml Fortimel® PlantBased Cappuccino, Espresso, Joghurt und Zucker in eine Schüssel geben.

Gelatine gemäss Packungsanweisung in kaltem Wasser aufquellen und ausdrücken. 100 ml Fortimel® PlantBased Cappuccino leicht erwärmen, die Gelatine darunterrühren und sobald alles aufgelöst ist, zur restlichen Masse zugeben. Alles zusammen mit dem Handmixer vermengen bis eine schöne homogene Masse entsteht.

Die Creme auf den gekühlten Boden geben, gut verteilen und Luftbläschen vermeiden, indem die Form einige Male leicht auf den Tisch geschlagen wird. Mindestens 4 Std. (besser über Nacht) kalt stellen.

Vor dem Servieren mit Kakaopulver bestäuben.

TIPP

Passt perfekt zum Nachmittagskaffee!



Eine Portion enthält:*

Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Energie
12 g	**30 g**	**25 g**	**420 kcal/1765 kJ**

** 1 Portion von 11*

KRAFT FÜR DICH
FORTIMEL® TRINKNAHRUNGEN

KOMPAKT UND KRAFTVOLL



FORTIMEL® COMPACT PROTEIN 2.4 KCAL

Kleine Kraftpakete mit besonders viel Eiweiss
- 306 kcal, 18 g Eiweiss pro 125-ml-Trinkflasche
- 8 Geschmacksrichtungen, inkl. einer neutralen Variante und einer weiteren innovativen Sensations-Sorte für Patient:innen mit Geschmacksveränderungen



FORTIMEL® COMPACT 2.4 KCAL

Kleine Kraftpakete für alle, die nur wenig zu sich nehmen können
- 300 kcal, 12 g Eiweiss pro 125-ml-Trinkflasche
- 6 Geschmacksrichtungen ohne Ballaststoffe und 3 Geschmacksrichtungen mit Ballaststoffen (Fortimel Compact Fibre 2.4 kcal)

FÜR MEHR ABWECHSLUNG



FORTIMEL® CREME PROTEIN 1.6 KCAL

Unsere Trinknahrung zum Löffeln
- 200 kcal, 12 g Eiweiss pro 125-g-Becher
- 4 Geschmacksrichtungen



FORTIMEL® PLANTBASED PROTEIN 2 KCAL

Für alle, die eine rein pflanzliche Trinknahrung möchten oder Lust auf herzhafte/pikante Sorten haben
- 400 kcal, 20 g Eiweiss pro 200-ml-Trinkflasche
- vegan (mit Erbsen- und Sojaprotein)
- **in CH:** 4 Geschmacksrichtungen, inkl. 2 herzhaften Sorten
- **in AT:** 3 Geschmacksrichtungen, inkl. 1 pikanten Sorte



FORTIMEL® JUCY PLUS 1.5 KCAL

Unsere fruchtig-klare Trinknahrung
- 300 kcal, 12 g Eiweiss pro 200-ml-Trinkflasche
- fettfrei
- 3 Geschmacksrichtungen

UNSERE BEWÄHRTEN KLASSIKER





FORTIMEL® 1.5 KCAL & FORTIMEL® MULTIFIBRE 1.5 KCAL

Unsere bewährte, energiereiche Standard-Trinknahrung
- 300 kcal, 12 g Eiweiss pro 200-ml-Trinkflasche
- 4 Geschmacksrichtungen ohne Ballaststoffe und 3 Geschmacksrichtungen mit Ballaststoffen (Fortimel® Multifibre 1.5 kcal)

FORTIMEL® PROTEIN 2 KCAL

Für alle, die ein Extra an Eiweiss benötigen
- 400 kcal, 20 g Eiweiss pro 200-ml-Trinkflasche
- 4 Geschmacksrichtungen

Mehr Informationen zu Fortimel® finden Sie auf: **www.nutricia.de/at/produkte/fortimel** oder **www.nutricia.de/ch-de/produkte/fortimel**

NOTIZEN

NUTRICIA
Fortimel®
KRAFT FÜR DICH



Nutricia Produktberatung

Für Fragen zu unseren Fortimel® Produkten oder zu medizinischer Trinknahrung im Allgemeinen steht Ihnen unser Team persönlich zur Seite. Auch bei Interesse an Produktmustern sind wir gerne für Sie da.

00800 700 500 00 (gebührenfrei aus DACH)

Per Kontaktformular:

www.nutricia.de/at/kontakt
www.nutricia.de/ch-de/kontakt

Mehr Informationen zu Fortimel® finden Sie auf:
www.nutricia.at
www.nutricia.ch

Österreich: Danone Österreich GmbH | Am Tabor 42/3.03.E | A-1020 Wien
Schweiz: Danone Schweiz AG | Hardturmstrasse 135 | CH-8005 Zürich

DW Art.Nr. 9801360 1936 ACH 212426