

## Inhoudsopgave

<b>Inleiding</b> .....	2
<b>1. Persoonlijk advies</b> .....	3
<i>Diëtist</i> .....	3
<i>Logopedist</i> .....	3
<b>2. Recepten</b> .....	4
<i>Dranken</i> .....	4
<i>Soepen</i> .....	5
<i>Warme maaltijd</i> .....	6
<i>Nagerechten</i> .....	7
<b>Adressen</b> .....	9

RIVAS

## **Inleiding**

Het is voor ieder mens belangrijk om een gezonde voeding binnen te krijgen. Als dit via de normale voeding niet lukt, kan drinkvoeding als aanvulling worden geadviseerd.

In deze brochure wordt een aantal mogelijkheden besproken om drinkvoeding op een simpele manier aantrekkelijk te maken. Door variaties wordt het gemakkelijker om de drinkvoeding dagelijks te gebruiken.

Let wel op, bij sommige recepten wordt de drinkvoeding verwarmd. Bij het koken van drinkvoeding kunnen er voedingsstoffen verloren gaan, daarom is dit niet aan te raden. Voor een enkele keer is dit geen bezwaar.

RIVAS

## 1. Persoonlijk advies

In deze brochure kunt u allerlei tips lezen. Niet alle tips zullen voor u geschikt zijn, omdat de klachten en voedingsproblemen uit het dagelijks leven vaak per persoon verschillend zijn. Bij de thuiszorg, in het verpleeghuis, woonzorgcentra en in het ziekenhuis zijn diverse deskundigen, die u advies en begeleiding kunnen geven. Dit wordt op uw eigen situatie afgestemd.

### *Diëtist*

Een diëtist geeft uitleg over goede voeding en stelt een persoonlijk voedingsadvies op. Een diëtist biedt begeleiding bij o.a. eet- en drinkproblemen, obstipatie, maagklachten, verhoogde bloeddruk, botontkalking, diabetes en een te laag of te hoog gewicht.

U kunt een verwijzing krijgen voor de diëtist via uw (huis)arts, tandarts of specialist. U krijgt dan praktische informatie over goede voeding, keuze uit levensmiddelen, bereiding van maaltijden, enz.

U kunt een afspraak met de diëtist maken via het Afsprakenbureau, telefoonnummer 0183-644229.

### *Logopedist*

De logopedist geeft advies bij eet- en drinkproblemen, zoals verslikken of het eten niet goed weg kunnen krijgen. Het advies kan bestaan uit bijvoorbeeld het malen van de warme maaltijd, verdikken van dunne dranken, maar ook het gebruik van speciaal bestek.

Voor advies van de logopedist is een verwijzing van de (huis)arts nodig.

## 2. Recepten

### **Dranken**

#### Chocolademelk (bevat ½ pakje/flesje drinkvoeding per portie)

- 2-3 eetlepels cacao poeder
- ½ pakje/flesje drinkvoeding op melkbasis, neutrale smaak

Roer het cacao poeder met een klein scheutje drinkvoeding tot een glad papje. Voeg de rest van de drinkvoeding toe. Warm en koud te gebruiken. Laat de drinkvoeding niet koken, opwarmen is voldoende.

Tip: vervang het cacao poeder door 2 eetlepels dessertsaus chocoladesmaak.

Tip: serveer het geheel met een toef slagroom.

Tip: vervang de drinkvoeding neutrale smaak door koffie- of karamelsmaak.

#### Anijsmelk (bevat 1 pakje/flesje drinkvoeding per portie)

- 1 pakje/flesje drinkvoeding op melkbasis, neutrale smaak
- anijsblokjes

Verwarm de dieetvoeding op het fornuis of in de magnetron tot het warm is (niet laten koken). Voeg naar smaak anijsblokjes toe en roer tot ze zijn opgelost. De warme drank direct serveren in een mok.

#### Fruitcocktail (bevat 1 pakje/flesje drinkvoeding per portie)

- 1 pakje/flesje drinkvoeding op fruitbasis
- 100 ml mousserende wijn of mineraalwater met koolzuur of limonadesiroop
- 1 schijfje fruit

Schenk de drinkvoeding in een cocktailglas. Voeg wijn of mineraalwater of limonadesiroop toe. Even roeren. Garneer het glas met een schijfje fruit.

Tip: voeg eventueel wat vruchtjes toe.

Tip: vervang de wijn of het mineraalwater door bijvoorbeeld ijsthee.

#### Lange vingers met fruitsmaak (bevat 1 pakje/flesje drinkvoeding per portie)

- 1 pakje/flesje drinkvoeding op fruitbasis
- 70 gram lange vingers
- 1 schijfje fruit

Voeg de ingrediënten bij elkaar in een hoge grote kom en mix met de staafmixer tot een gladde massa. Schenk de drank in een groot glas en garneer het glas met een schijfje fruit.

Tip: vervang de lange vingers door cake.

### **Soepen**

Soep à la minute (bevat 1 pakje/flesje drinkvoeding per portie)

- 1 eenpersoonszakje soep in poedervorm (tomatensoep kan gaan schiften)
- 1 pakje/flesje drinkvoeding op melkbasis, neutrale smaak

Verwarm de dieetvoeding op het fornuis of in de magnetron tot het warm is (niet laten koken). Roer de drinkvoeding door de soep. Voeg naar smaak zout en peper toe.

Tip: voeg verse groente toe aan de soep.

Groentesoep rijk gevuld (bevat 1 pakje/flesje drinkvoeding per portie)

- 1 beker drinkvoeding op soepbasis, smaak groentecrème
- 50 g kant-en-klare gehaktballetjes
- 50 g champignons
- 50 g prei
- 25 g vermicelli
- 1/2 bouillontablet

Maak de champignons en de prei schoon. Snijd de champignons in plakjes en de prei in ringen. Kook de champignons, prei en vermicelli in weinig water gaar en voeg op het laatst de reeds gare gehaktballetjes toe. Giet het water af en mix het groente-vleesmengsel in de blender of met de staafmixer tot een glad mengsel. Schenk de drinkvoeding bij het mengsel. Verwarm de soep (niet laten koken) en voeg het bouillontablet toe.

Tip: roer een scheutje room door de soep voor een nog romigere smaak.

Tip: nog makkelijker: gebruik kant-en-klaar gesneden soepgroenten (of roerbakgroenten).

Tip: varieer de groenten naar smaak, probeer ook eens worteltjes, doperwten, maïskorrels, bleekselderij of sperziebonen.

Aardappelpreisoep (bevat ¼ pakje/flesje drinkvoeding per portie)

- 20 gram boter
- 180 gram prei in stukjes
- 180 gram aardappel in stukjes
- 500 ml kippenbouillon of 500 ml water en 1 kippenbouillonblokje
- eventueel laurierblad
- zout, peper
- 50-75 ml drinkvoeding per portie, neutrale smaak

Smelt de boter in een soeppan en voeg de prei en aardappel toe. Smoor dit op een laag vuur met het deksel op de pan in circa 10 minuten glazig, roer af en toe. Voeg kippenbouillon en laurierblad toe. De groenten moeten net onderstaan. Verhit de soep tot het kookpunt en laat het nog 10 minuten zachtjes pruttelen. Verwijder het laurierblad.

Pureer de soep. De soep is nu klaar voor gebruik.

Voeg aan 150 ml soep 50-75 ml drinkvoeding toe. Voeg hierna naar smaak zout en peper toe.

Warm of koud serveren.

## **Warme maaltijd**

### Roomrijst met zuidvruchten (bevat 1 pakje/flesje drinkvoeding per portie)

- 5 gedroogde zuidvruchten
- 1 pakje/flesje drinkvoeding op melkbasis, neutrale smaak
- 50 ml water
- 25 gram dessertrijst
- 1-2 theelepels suiker

Wel de zuidvruchten in water, kook de dessertrijst volgens de gebruiksaanwijzing in de drinkvoeding verdund met water. Snijd de zuidvruchten in stukjes en laat ze 5 minuten meekoken met de rijst. Voeg naar smaak de suiker toe. Serveer de roomrijst warm.

### Pastasaus mascarpone-zalm (bevat ¼ pakje/flesje drinkvoeding per portie)

- 150 ml mascarpone
- 50 ml drinkvoeding op melkbasis, neutrale smaak
- 100 gram gerookte zalm in blokjes
- eventueel dille

Roer de mascarpone en de drinkvoeding tot een gladde saus. Schep de zalm door de saus. Roer de saus door de hete pasta. Naar smaak garneren met blokjes zalm en fijngehakte dille.

### Pannenkoeken (bevat 1 pakje/flesje drinkvoeding per 3 stuks)

- 1 pakje/flesje drinkvoeding, neutrale of vanillesmaak
- 100 gram bloem
- 1 ei
- 15 gram margarine

Meng de bloem, het ei en de drinkvoeding in een kom. Roer het tot een dun, glad beslag dat in een dunne straal van de lepel afstroomt. Smelt een klontje boter of margarine in een koekenpan. Giet het beslag in de pan en bak de pannenkoek aan beide zijden goudbruin. Serveer met beleg naar keuze, bijvoorbeeld jam of suiker.

Tip: maak hartige variaties, bijvoorbeeld een pannenkoek belegd met spek, kaas en/of ham. Gebruik dan drinkvoeding neutrale smaak.

Tip: serveer de pannenkoeken als dessert met vanille ijs, chocoladesaus en slagroom.

### Pastasaus à la minute (bevat ¼ pakje/flesje drinkvoeding per portie)

- 1 pot pastasaus
- 50 ml drinkvoeding op melkbasis, neutrale smaak

Roer door 100 ml pastasaus 50 ml drinkvoeding en verwarm de saus in een steelpan al roerend op een laag vuur. De saus kan ook verwarmd worden in de magnetron op vol vermogen. Roer de saus door de hete pasta.

Aardappelpuree à la minute (bevat 1 pakje/flesje drinkvoeding per portie)

- puree à la minute
- 150 ml drinkvoeding op melkbasis, neutrale smaak

Breng 100 ml water aan de kook in een pan. Verwarm de drinkvoeding in een pan of in de magnetron (1½ minuut 560 Watt) of verwarm de drinkvoeding in een pannetje (niet laten koken). Voeg aan het water het zakje aardappelpuree toe. Meng hierna scheutje voor scheutje de drinkvoeding door de puree.

Tip: roer 2 à 3 fijngesneden gedroogde stukjes tomaat (in olie) en 1 eetlepel fijngesneden bieslook door de puree.

Tip: voeg uitgebakken spekjes toe.

Tip: voeg een fijngesneden kleine prei van ongeveer 150 gram door de puree.

***Nagerechten***

Roomijs (bevat 1 pakje/flesje drinkvoeding per portie)

- 1 pakje/flesje drinkvoeding op yoghurtbasis
- 90 gram suiker
- 100 ml ongeklopte slagroom
- 100 ml sinaasappelsap

Schenk de drinkvoeding in een kom. Voeg de suiker, sinaasappelsap en slagroom toe. Mix of klop het geheel goed door elkaar tot een gladde massa. Zet het mengsel in de vriezer. Na 6 uur is het ijs klaar om te serveren.

Tip: er kan eindeloos gevarieerd worden omdat het ijs de smaak van de drinkvoeding krijgt.

Hopjesvla à la minute (bevat 1/2 pakje/flesje drinkvoeding per portie)

- ½ pakje/flesje drinkvoeding op melkbasis, koffiesmaak
- 250 ml hopjesvla

Roer de drinkvoeding door de hopjesvla. De vla kan hierna direct genuttigd worden.

Tip: neem drinkvoeding op melkbasis met chocoladesmaak in plaats van koffiesmaak.

Tip: neem chocoladevla in plaats van hopjesvla.

Fruitige sorbetijsjes (bevat 1 pakje/flesje drinkvoeding per portie)

- 1 pakje/flesje drinkvoeding op fruitbasis.
- 10 gram suiker
- 200 gram vruchtenmoes (alle soorten fruit)

Voeg alle ingrediënten bij elkaar. Roer tot de suiker is opgelost. Giet het mengsel in ijsvormpjes. Zet de gevulde vormpjes in de vriezer. Na 6 uur zijn de ijsjes klaar om te serveren.

Koffiepudding met slagroom (bevat 1 pakje/flesje drinkvoeding per portie)

- 1 pakje/flesje drinkvoeding op melkbasis, koffiesmaak
- 100 ml slagroom
- 2 blaadjes gelatine
- eventueel poedersuiker

Breng een klein beetje water aan de kook. Week 2 blaadjes gelatine ongeveer 10 minuten in een kom met koud water. Knijp de blaadjes uit en doe ze in een schaal. Voeg 2 eetlepels kokend water toe. Goed roeren totdat de gelatine is opgelost. Voeg de drinkvoeding en de slagroom met een garde of vork door de gelatine. Eventueel op smaak brengen met poedersuiker. Giet de pudding in kleine bakjes of een schaal en laat het opstijven in de koelkast.

Tip: vervang de drinkvoeding met koffiesmaak door chocoladesmaak.

Pap (bevat 1 pakje/flesje drinkvoeding per portie)

- 1 pakje/flesje drinkvoeding op melkbasis, bij voorkeur een neutrale smaak
- 4 eetlepels Brinta, Bambix, Nutrix of andere pap

Verwarm de drinkvoeding (niet laten koken). Giet de drinkvoeding in een bord of kom. Roer de pap erdoor. Eventueel met suiker serveren.

Tip: met een scheutje room of een klontje boter smaakt de pap nog romiger.

Wentelteefjes (bevat ½ pakje/flesje drinkvoeding per portie)

- 1 pakje/flesje drinkvoeding neutrale of vanillesmaak
- 1 ei
- 4 sneetjes (oud) witbrood
- 1 mespunt kaneel
- ca. 1 eetlepel suiker
- ca. 2 eetlepels bak en braad of ca. 20 g (bak)boter

Klop het ei los in een kom, onder toevoeging van de drinkvoeding. Wentel de sneetjes brood door het eier-drinkvoeding-mengsel en laat het mengsel in het brood trekken. Meng de suiker en de kaneel.

Verhit in een koekenpan de boter en bak de wentelteefjes aan beide kanten op matig hoog vuur goudbruin. Leg de wentelteefjes op warme borden en bestrooi de wentelteefjes met het suiker-kaneelmengsel.

Tip: beleg de wentelteefjes met jam, gebakken banaan, of schijfjes gebakken appel.



## Adressen

- Diëtisten Rivas Zorggroep:  
telefoonnummer Zorglijn: 0900-8440  
telefoonnummer Afsprakenbureau: 0183-644229
- Voedingscentrum  
Eisenhowerlaan 108 – 110  
Postbus 85700  
2508 CK Den Haag  
telefoonnummer: (070) 306 88 88

In het Voedingscentrum zijn diverse organisaties ondergebracht, die voorlichting geven over voeding.

Meer informatie over Expertisecentrum Voeding en Leefstijl en over Rivas Zorggroep is te vinden op de internetsite van Rivas: [www.rivas.nl](http://www.rivas.nl).

RIVAS