

Receitas

com recurso a suplementos
nutricionais orais



Com o apoio institucional:

2.1.



2.2.1.



2.2.2.



2.3.1.



2.3.2.



2.4.1.



2.4.2.



2.4.3.



2.4.4.



Índice

1. Suplementos nutricionais orais - o que são?

2. Receitas com recurso a suplementos nutricionais orais

2.1. Sopa

2.1.1. Sopa de peixe

2.2. Pratos principais

2.2.1. Pescada com Camarão em Molho de Gengibre e Leite de Coco

2.2.2. Bifinhos com Cogumelos

2.3. Sobremesas

2.3.1. Panacota de Frutos Vermelhos

2.3.2. Gelado de Pêssego-Manga

2.4. Lanches

2.4.1. Panquecas de Cacau e Café

2.4.2. Iogurte Cremoso

2.4.3. Smoothie de Frutos Vermelhos

2.4.4. Batido Tropical

3. E em situações de disfagia para líquidos (dificuldade em engolir)?

Este manual de receitas foi desenvolvido pela Danone Nutricia Unipessoal, Lda, com a revisão científica por profissionais da nutrição.

Os dados utilizados nesta publicação foram recolhidos, pelos Autores, a partir das fontes oportunamente indicadas na secção Referências Bibliográficas e/ou obtidos a partir de informação científica de acordo com as legis artis, devendo, por isso, ser interpretados como meramente indicativos e potencialmente aplicáveis, apenas, em Portugal. A presente publicação não constitui nem pode ser entendida como ferramenta, instrumento ou suporte para diagnóstico. A informação e os conteúdos disponibilizados nesta publicação não devem, em caso algum, substituir conselhos médicos ou nutricionais individuais: a responsabilidade sobre o tratamento recairá, em todos os casos, sobre o profissional de saúde.

A Danone Nutricia Unipessoal, Lda, não é também responsável pelo diagnóstico ou tratamento decorrente da interpretação dos conteúdos desta publicação, nem pela utilização de fármacos e tratamentos e/ou recomendações de saúde que não estejam abrangidos na ficha técnica ou na prática clínica habitual.

Consulte sempre o seu profissional de saúde antes de utilizar um suplemento nutricional oral.

Suplementos nutricionais orais

- o que são? ^(1,2)

Quando a sua alimentação habitual não é suficiente para manter um bom estado nutricional, o seu profissional de saúde pode recomendar-lhe um suplemento nutricional oral.

O que são suplementos nutricionais orais?

- Nutrição especializada que fornece nutrientes adicionais, incluindo energia e proteína.
- Devem ser utilizados enquanto complemento da sua alimentação habitual (embora alguns possam ser utilizados como fonte alimentar única, se necessário).
- Disponível em formato líquido, pudim e em pó.

Quais os benefícios dos suplementos nutricionais orais? ⁽³⁾



Ajudam-no a atingir as suas necessidades diárias em nutrientes



Permitem um melhor controlo do seu peso



Contribuem para uma melhoria da qualidade de vida e resposta aos tratamentos

O que saber antes de tomar um suplemento nutricional oral?

- Procure o aconselhamento de um profissional de saúde, que lhe indicará qual o melhor produto e a quantidade necessária – pois estes fatores dependem das suas necessidades individuais e da sua alimentação habitual.
- Por forma a manter uma boa adesão à terapêutica, é aconselhável que varie o sabor e formato do suplemento – líquido, pudim ou em pó.
- É importante também variar na forma de preparação – alguns suplementos podem ser refrigerados, congelados, aquecidos (sem ferver) ou até incorporados em receitas.

Consulte o seguinte capítulo com algumas sugestões de como incorporar os suplementos nutricionais orais em receitas.

Receitas

Sopa



Sopa

5 - 6 Doses

Sopa de Peixe

Ideal para situações em que pretende uma refeição com um aporte energético e proteico mais reforçado, sem denotar o sabor e textura do suplemento.

Nesta receita foi utilizado o **Fortimel® Powder**

1 dose (250 ml) desta receita equivale a cerca de **300 kcal e 18 g de proteína**

Ingredientes:

- 250 g de peixe
- 130 g de cenoura
- 100 g de tomate picado
- 100 g de batata
- 50 g de cebola picada
- 15 g de pimento verde
- 15 g de pimento vermelho
- 1 dente de alho picado
- 2 litros de água
- Azeite qb
- Sal qb
- Opcional: Manjeriçã, coentros e cebolinho qb
- **1 porção de Fortimel® Powder (8 colheres de medida)**

Preparação:

1. Comece por cozer o peixe em água e sal. No final da cozedura, retire espinhas e peles e desfie o peixe. Reserve o peixe desfiado e a água de cozedura.
2. Adicione o azeite, o alho e a cebola num tacho de tamanho médio e leve ao lume até a cebola ficar ligeiramente dourada.
3. Junte os restantes ingredientes previamente preparados ao tacho (incluindo o peixe desfiado e a água de cozedura do peixe), com exceção do Fortimel® Powder, e deixe cozinhar por aproximadamente 30 minutos.
4. Triture a sopa, prove e retifique o sal.
5. Retire cerca de 250-300 ml de sopa para um prato, deixe arrefecer ligeiramente a sopa (de modo a que não esteja a ferver) e adicione 1 porção de Fortimel® Powder, o que equivale a 8 colheres de medida.

Notas adicionais

- O suplemento nutricional oral só deve ser adicionado à sopa depois de um ligeiro arrefecimento (evitar a fervura).
- Este suplemento nutricional oral pode ser adicionado a outros tipos de preparação, tais como iogurtes, batidos, purés, papas, etc.



Receitas

Pratos Principais



Pratos Principais

Pescada com Camarão em Molho de Gengibre e Leite de Coco

Ideal para situações em que apresenta alterações de paladar e pretende uma refeição principal com um aporte energético e proteico mais reforçado.

Nesta receita foi utilizado o Fortimel® Compact Protein sabor a gengibre tropical sensação intensa

1 dose desta receita (com acompanhamento de arroz e brócolos) equivale a cerca de 825 kcal e 36 g de proteína



1 Dose

Ingredientes:

- 1 posta de pescada (100 g)
- 3 camarões cozidos descascados
- 100 ml de leite de coco
- 1 tomate grande
- 1 cebola picada
- 30 g de pimento verde
- e vermelho
- 20 g de gengibre
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de sobremesa de açafrão ou caril em pó
- Sumo de 1 limão
- Coentros ou salsa qb
- Especiarias a gosto
- Azeite qb
- Sal qb
- ½ garrafa de Fortimel® Compact Protein sabor a gengibre tropical sensação intensa (65 ml)

Preparação:

1. Coza a posta de pescada num tacho com água e sal.
2. Após a cozedura, desfie o peixe, retirando as peles e espinhas, e reserve.
3. Descasque os camarões cozidos e reserve juntamente com o peixe. Em alternativa, pode optar por cozer miolo de camarão.
4. Leve uma frigideira ao lume com o azeite, a cebola e o alho e deixe dourar.
5. Junte o tomate picado e os pimentos e envolva.
6. Adicione o leite de coco, o sumo de limão e todas as especiarias (gengibre ralado, açafrão, coentros/salsa e outras).
7. Retire a mistura do lume, triture tudo até formar um molho e deixe arrefecer ligeiramente.
8. Adicione metade da garrafa de Fortimel® Compact Protein ao molho e misture, até incorporar.
9. Sirva o peixe e o camarão com o molho e junte os acompanhamentos à sua escolha (sugestão: arroz *basmati* e brócolos).

Notas adicionais

- A fervura ou aquecimento do suplemento nutricional oral pode levar a alterações da composição e características do produto, pelo que deve ser evitada.
- A restante metade da garrafa do Fortimel Compact Protein deve ser conservada no frigorífico e consumida nas 24 horas após abertura - nas refeições intermédias, por exemplo (meio da manhã ou lanche).
- Pode optar por experimentar esta receita com outros tipos de proteína - como por exemplo, com coxas de frango ou lulas.



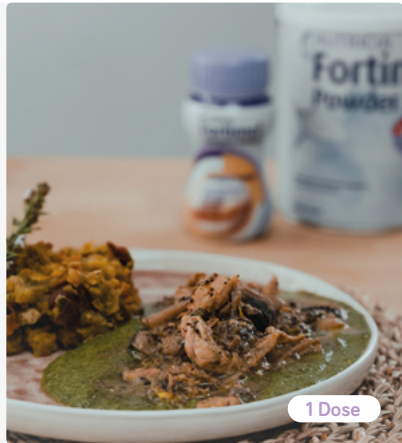
Pratos Principais

Bifinhos com Cogumelos

Ideal para situações em que pretende uma refeição principal com um aporte energético e proteico mais reforçado.

Nesta receita foi utilizado o **Fortimel® Compact Protein** sabor a café ou neutro. Pode ainda ser utilizado, em alternativa: **Fortimel® Powder**

1 dose desta receita (com acompanhamento de esmagada de batata e esparregado) equivale a cerca de **770 kcal** e **36 g** de proteína



1 Dose

Ingredientes:

- **100 g** de carne à escolha (por exemplo, bifes de frango ou de vaca)
- **50 g** de cogumelos frescos laminados
- **20 g** de tomate cereja em cubos
- **1** dente de alho pequeno
- **1** colher de café de mostarda
- **100 ml** de água
- Azeite qb
- Sal qb
- $\frac{1}{2}$ garrafa de **Fortimel® Compact Protein** sabor a café ou neutro (65 ml)

Preparação:

1. Leve uma frigideira ao lume com o azeite e o alho e deixe dourar.
2. Adicione os cogumelos, os tomates cortados em cubos, a água e a mostarda e deixe cozinhar até que os cogumelos fiquem macios.
3. Enquanto aguarda a cozedura dos cogumelos, tempere os bifinhos com sal e especiarias.
4. Grelhe os bifinhos numa frigideira antiaderente.
5. Retire o molho de cogumelos do lume e deixe arrefecer ligeiramente.
6. Adicione metade da garrafa de Fortimel® Compact Protein ao molho e misture, até incorporar.
7. Sirva os bifinhos com o molho de cogumelos e acompanhe com esmagada de batata-doce e esparregado de espinafres..

Notas adicionais

- A fervura ou aquecimento do suplemento nutricional oral pode levar a alterações da composição e características do produto, pelo que deve ser evitada.
- A restante metade da garrafa do Fortimel Compact Protein deve ser conservada no frigorífico e consumida nas 24 horas após abertura - nas refeições intermédias, por exemplo (meio da manhã ou lanche).
- Em alternativa ao sabor café, experimente utilizar o Fortimel® Compact Protein sabor neutro no molho ou opte por adicionar 1 porção de Fortimel® Powder (8 colheres de medida) ao acompanhamento - por exemplo, no esparregado.



Receitas

Sobremesas



Sobremesas

Panacota de Frutos Vermelhos

Sobremesa proteica ideal para situações em que apresenta perda de músculo e de força muscular.

Nesta receita foi utilizado o **Fortimel® Advanced** sabor a baunilha tropical

1 dose desta receita equivale a cerca de **340 kcal** e **21 g de proteína**



Ingredientes:

- 1 folha de gelatina
- Compota de frutos vermelhos sem adição de açúcar qb
- 1 garrafa de **Fortimel® Advanced** sabor a baunilha tropical (125 ml)

Preparação:

1. Coloque a folha de gelatina numa taça e adicione água fria até que a gelatina fique totalmente coberta pela água. Deixe repousar por aproximadamente 3 minutos.
2. Despeje o excesso de água da gelatina e leve ao microondas por cerca de 10 segundos, certificando-se de que a gelatina fica completamente dissolvida.
3. Misture a gelatina dissolvida com o Fortimel® Advanced, com o auxílio de um liquidificador ou varinha mágica, até adquirir uma consistência homogénea.
4. Coloque num copo ou distribua por 2 formas de silicone pequenas e leve ao frigorífico por 2 horas ou até ficar consistente.
5. No caso de ter optado pelas formas, desenforme as mini panacotas.
6. Sirva a panacota com topping de compota de frutos vermelhos.

Notas adicionais

- Para além da compota de frutos vermelhos, pode adicionar raspas de côco ou de lima no topping da sua sobremesa.
- Conserve a panacota no frigorífico e consuma num prazo máximo de 24 horas.





Gelado de Pêssego-Manga

Sobremesa fresca, ideal para situações em que precisa de uma aporte energético e proteico mais reforçado.

Nesta receita foi utilizado o Fortimel® Compact Protein sabor a pêssego-manga

1 dose desta receita equivale a cerca de **400 kcal** e **18 g de proteína**

Ingredientes:

- **100g** de manga e/ou pêssego em pedaços
- **1** garrafa de Fortimel® Compact Protein sabor a pêssego-manga (125 ml)
- Opcional: pepitas de chocolate negro

Preparação:

1. Corte a manga e/ou pêssego aos pedaços.
2. Com recurso a uma liquidificadora ou varinha mágica, triture a maior parte da fruta juntamente com o Fortimel® Compact Protein sabor pêssego-manga, até a completa homogeneização da mistura.
3. Coloque os restantes pedaços de fruta e as pepitas de chocolate negro (opcional) num molde de gelado e adicione a mistura.
4. Leve ao congelador por aproximadamente 5 a 6 horas ou até congelar.

Notas adicionais

- Varie o sabor do gelado, optando por trocar o sabor do suplemento e/ou a fruta utilizada.
- Quando frescos, os suplementos nutricionais orais tornam-se mais agradáveis, pelo que esta é uma ótima forma de consumir o seu suplemento, principalmente nos dias de maior calor.



Receitas

Lanches

Lanches

Panquecas de Cacau e Café

Ideal para um pequeno-almoço ou lanche com um aporte energético e proteico reforçado.

Nesta receita foi utilizado o **Fortimel® Compact Protein** sabor a café

1 dose desta receita equivale a cerca de **650 kcal** e **30 g** de proteína



Ingredientes:

Massa

- 1 banana pequena ou ½ banana
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farinha de alfarroba ou aveia
- 1 colher de chá de cacau em pó

Topping

- 1 garrafa de **Fortimel® Compact Protein** sabor a café (125 ml)
- 1 a 2 quadrados de chocolate negro (10 a 15g)

Preparação:

1. Com recurso a uma liquidificadora ou varinha mágica, misture a banana, o ovo, a farinha e o cacau em pó, até formar uma massa homogénea.
2. Numa frigideira untada e aquecida, coloque 1 a 2 colheres de sopa da massa e deixe cozinhar em lume médio por alguns segundos até adquirir consistência.
3. Vire as pancakes e deixe cozer mais um pouco.
4. Repita o processo até terminar a massa.
5. Derreta os quadrados de chocolate negro numa taça, levando ao microondas por cerca de 15 segundos ou em banho-maria.
6. Misture 1 garrafa de Fortimel® Compact Protein sabor a café com o chocolate derretido e sirva como topping das pancakes.

Notas adicionais

- A fervura ou aquecimento do suplemento nutricional oral pode levar a alterações da composição e características do produto, pelo que deve ser evitada.
- Pode optar por outras farinhas a gosto e por outros sabores de topping alternando o sabor do suplemento nutricional oral utilizado.



Lanches

Iogurte Cremoso

Ideal para um pequeno-almoço ou lanche com um aporte energético e proteico reforçado.

Nesta receita foi utilizado o **Fortimel® Compact Protein** sabor a morango

1 dose desta receita equivale a cerca de **400 kcal** e **22 g** de proteína



1 Dose

Ingredientes:

- **3 a 4** unidades de morango
- 1 colher de sopa de compota de morango sem adição de açúcar
- 1 colher de sobremesa de sumo de limão
- 1 folha de gelatina
- 1 garrafa de **Fortimel® Compact Protein** sabor a morango (125 ml)
- 1 colher de sopa de queijo creme

Preparação:

1. Coloque a folha de gelatina numa taça e adicione água fria até que a gelatina fique totalmente coberta pela água. Deixe repousar por aproximadamente 3 minutos.
2. Despeje o excesso de água da gelatina e leve ao microondas por cerca de 10 segundos, certificando-se de que a gelatina fica completamente dissolvida.
3. Misture a gelatina dissolvida com os morangos, a compota de morango, o sumo de limão, o queijo creme e o Fortimel® Compact Protein, com o auxílio de uma liquidificadora ou varinha mágica, até adquirir uma consistência homogénea.
4. Coloque a mistura num frasco de vidro e leve ao frigorífico por 1 ou 2 horas.

Notas adicionais

- Consuma estes iogurtes num prazo máximo de 24 horas após a sua confeção, conservando-os no frigorífico.
- Quando frescos, os suplementos nutricionais orais tornam-se mais agradáveis, pelo que esta é uma ótima forma de consumir o seu suplemento, principalmente nos dias de maior calor.



Lanches



1 Dose

Smoothie de Frutos Vermelhos

Ideal para uma refeição intermédia simples e fresca com um aporte energético e proteico reforçado e um sabor adaptado às alterações de paladar.

Nesta receita foi utilizado o Fortimel® Compact Protein sabor a frutos vermelhos sensação refrescante

1 dose desta receita equivale a cerca de 350 kcal e 19 g de proteína

Ingredientes:

- 100 g de melancia
- 50 g de mistura de frutos silvestres congelada
- 2 folhas de hortelã pimenta
- 1 garrafa de Fortimel® Compact Protein sabor a frutos vermelhos sensação refrescante (125 ml)

Preparação:

1. Misture todos os ingredientes com o auxílio de um liquidificador ou varinha mágica até adquirir uma consistência cremosa;
2. Sirva de imediato, num copo com umas pedras de gelo ou numa taça.

Notas adicionais

- Caso opte por consumir em taça, adicione toppings à escolha - cereais ou granola, sementes, lascas de coco, canela, frutos secos, etc.
- Varie o sabor do *smoothie*, optando por trocar o sabor do suplemento e/ou a fruta utilizada.



Lanches



Batido Tropical

Ideal para uma refeição intermédia simples e com um aporte energético e proteico reforçado.

Nesta receita foi utilizado o Fortimel® Compact Protein sabor a banana

1 dose desta receita equivale a cerca de 435 kcal e 20 g de proteína

Ingredientes:

- 1 banana pequena ou ½ Banana
- 100g de papaia ou abacate
- Gelo qb
- 1 garrafa de Fortimel® Compact Protein sabor a banana (125 ml)

Preparação:

1. Misture todos os ingredientes com o auxílio de uma liquidificadora ou varinha mágica, até adquirir uma consistência cremosa.
2. Sirva de imediato, com umas pedras de gelo.

Notas adicionais

- Para um toque extra tropical, adicione canela em pó ao seu batido.
- Varie o sabor do batido, optando por trocar o sabor do suplemento e/ou a fruta utilizada.



E em situações de disfagia para líquidos (dificuldade em engolir)?

Caso apresente disfagia ou dificuldade em engolir líquidos, é fundamental que adapte a consistência destas receitas, por forma a torná-las seguras para si.

Com recurso a espessantes, é possível espessar algumas destas preparações, tais como sopa, batidos, molhos, iogurte, sobremesas, puré ou esparregado. Não se esqueça que é importante não só espessar bebidas e alimentos líquidos, bem como preparações que, não sendo líquidas, dissolvem em contacto com a saliva - como é o caso do puré, do iogurte ou da gelatina, por exemplo.



Nutilis Clear



Nutilis Powder

Procure o aconselhamento de um terapeuta da fala, que lhe indicará qual a consistência mais adequada para si.

Existem ainda soluções nutricionais com consistência modificada, prontas a consumir

Para Nutrir



Nutilis Complete
Consistência Mel
(Fase 1)



Nutilis Fruit
Consistência Pudim
(Fase 3)

Para Hidratar



Nutilis Aqua
Consistência Creme
(Fase 2)

Procure sempre o aconselhamento dos profissionais de saúde que o acompanham.



Referências bibliográficas

1. Arends J, et al. ESPEN guidelines on nutrition in cancer patients. Clin Nutr. 2017;36(1):11-48. 2. Arends J, et al. Cancer cachexia in adult patients: ESMO Clinical Practice Guidelines. ESMO Open. 2021;6(3):100092. 3. Medical Nutrition International Industry (MNI). Better care through better nutrition: value and effects of medical nutrition. A summary of the evidence base. 2009 (updated 2018). Retrieved from: Better care through better nutrition: Value and effects of Medical Nutrition (Setembro 2022).

Alimentos para fins medicinais específicos. Devem ser consumidos sob supervisão médica. Exclusivamente para uso entérico. Para mais informações, consulte o rótulo do produto. **Fortimel® Powder** é um alimento para fins medicinais específicos destinado à gestão nutricional da malnutrição associada a doença. A gama **Fortimel Advanced®** destina-se à gestão nutricional da malnutrição associada a doença com perda de massa muscular e sarcopenia. A gama **Fortimel® Compact Protein**, destina-se à gestão nutricional da malnutrição associada a doença. A gama **Nutilis®**, destina-se à gestão nutricional da disfagia.

Com o apoio institucional:

