

SMOOTHIES

Receptenboek



SMOOTHIES MET SPHERE™

Tropical	268 kcal
Tutti frutti	269 kcal
Berry blast	194 kcal
Summer vibe	221 kcal
Fruity shake	170 kcal
'Milk' shake	169 kcal
Forest fruits	192 kcal
Slush	124 kcal

SMOOTHIES MET EXPRESS™ (PLUS)

Exotic	217 kcal
The Dutch	140 kcal
Sweet surprise	224 kcal
The vampire	104 kcal
Appel spritzer	157 kcal
Cherry-Peach	185 kcal

SMOOTHIES MET COOLER®

Super orange	121 kcal
Tropical surprise	175 kcal
Mango slush	139 kcal
Cherry fizz	107 kcal
Strawberry slush	116 kcal
Raspberry blush	134 kcal
Sweet Lychee	137 kcal
Appel crush	139 kcal

Deze recepten werden speciaal ontwikkeld voor een eiwitarm dieet. Ga altijd na bij je diëtist(e) of deze recepten geschikt zijn voor jou.



Neem sphere overal eenvoudigweg mee naar toe in je shaker:



Voeg water toe in een shaker.



Voeg een sachet PKU sphere™ toe aan het afneembaar deel van de shaker.



Voeg het PKU sphere™ poeder toe aan het water, goed schudden en klaar!

SMOOTHIES MET SPHERE™

Tropical 268 kcal

Bereiding:

- 1 Schud de inhoud van een sachet PKU sphere™ rode vruchten in de blender.
- 2 Voeg een halve banaan, 120ml ProZero® en 20ml mangosap toe.
- 3 Mix de ingrediënten tot een homogeen geheel.
- 4 Laat smaken!



Tutti frutti 269 kcal

Bereiding:

- 1 Schud de inhoud van een sachet PKU sphere™ vanille in de blender.
- 2 Voeg 50g verse aardbeien, een halve banaan, 50ml ProZero® en 100ml sinaasappel- en mangosap toe.
- 3 Mix de ingrediënten gedurende enkele seconden.
- 4 Genieten maar!



Berry blast 194 kcal

Bereiding:

- 1 Schud de inhoud van een sachet PKU sphere™ rode vruchten of vanille in de blender.
- 2 Voeg 80g bevroren bessenmix en 120ml ProZero® toe.
- 3 Mix de ingrediënten tot een smoothie.
- 4 Smakelijk!





Summer vibe 221 kcal

Bereiding:

- 1 Schud de inhoud van een sachet PKU sphere™ rode vruchten in de blender.
- 2 Voeg 2 perziken, 30g bevroren frambozen en 120ml ProZero® toe.
- 3 Mix de ingrediënten tot een zacht geheel.
- 4 Tijd om te genieten!



Fruity shake 170 kcal

Bereiding:

- 1 Schud de inhoud van een sachet PKU sphere™ vanille in de mengbeker.
- 2 Voeg 200ml sinaasappel- en mangosap toe.
- 3 Goed schudden.
- 4 Laat smaken!



'Milk' shake 169 kcal

Bereiding:

- 1 Schud de inhoud van een sachet PKU sphere™ vanille of rode vruchten in de mengbeker.
- 2 Voeg 120ml ProZero® toe.
- 3 Goed schudden gedurende enkele seconden.
- 4 Lekker!



Forest fruits 192 kcal

Bereiding:

- 1 Schud de inhoud van een sachet PKU sphere™ rode vruchten in de mengbeker.
- 2 Voeg 200ml bosvruchtensap toe.
- 3 Goed schudden.
- 4 Laat smaken!



Slush 124 kcal

Bereiding:

- 1 Schud de inhoud van een sachet PKU sphere™ rode vruchten in de blender.
- 2 Voeg 45g limoen- of citroensorbet toe.
- 3 Mix de ingrediënten tot een smoothie.
- 4 Genieten maar!



*Het aantal kilocalorieën is gebaseerd op het gebruik van een sachet PKU sphere15™. Indien een sachet PKU sphere20™ wordt gebruikt, dien je 29 kilocalorieën bij het vermelde aantal kilocalorieën op te tellen.



Kies zelf de smaak en het volume van express™ (plus):



Doe de inhoud van 1 zakje express™ (plus) in de shaker. (Voeg indien gewenst nog een FlavourPac™ aroma toe)



Voeg de gewenste hoeveelheid water toe en schud krachtig.



Drink onmiddellijk op.

SMOOTHIES MET EXPRESS™ (PLUS)

Exotic 217 kcal

Bereiding:

- 1 Schud de inhoud van een sachet express™ (plus) niet-gearomatiseerd in de blender.
- 2 Voeg de inhoud van een half sachet flavourpac sinaasappelsmaak, 60g mango en 140ml lycheesap toe.
- 3 Mix de ingrediënten tot een smoothie.
- 4 Laat smaken!



The Dutch 140 kcal

Bereiding:

- 1 Schud de inhoud van een sachet express™ (plus) niet-gearomatiseerd in je shaker.
- 2 Voeg 150ml wortelsap, een snufje komijn en een snufje zout toe.
- 3 Schud goed gedurende enkele seconden.
- 4 Laat je verrassen!



Sweet surprise 224 kcal

Bereiding:

- 1 Schud de inhoud van een sachet express™ (plus) niet-gearomatiseerd in je shaker.
- 2 Voeg 3 theelepels grenadine en 150 ml lycheesap toe.
- 3 Goed schudden om de ingrediënten te mengen.
- 4 Smakelijk!



The vampire 104 kcal

Bereiding:

- 1 Schud de inhoud van een sachet express™ (plus) niet-gearomatiseerd in je shaker.
- 2 Voeg 150 ml tomatensap en een snufje kerriepoeder of selderijzout toe.
- 3 Schud goed gedurende enkele seconden.
- 4 Laat smaken!



Appel spritzer 157 kcal

Bereiding:

- 1 Schud de inhoud van een sachet express™ (plus) niet-gearomatiseerd in je shaker.
- 2 Voeg de inhoud van een half sachet flavourpac™ citroensmaak en 150 ml appelsap toe.
- 3 Goed schudden om de ingrediënten te mengen.
- 4 Genieten maar!



Cherry-Peach 185 kcal

Bereiding:

- 1 Schud de inhoud van een sachet express™ (plus) niet-gearomatiseerd in je shaker.
- 2 Voeg 3 theelepels kersensiroop en 150 ml perziknectar toe.
- 3 Schud goed gedurende enkele seconden.
- 4 Laat smaken!



Het aantal kilocalorieën is gebaseerd op het gebruik van een sachet express™ plus 15. Indien een sachet PKU express™ plus 20 wordt gebruikt, dien je 28 kilocalorieën bij het vermelde aantal kilocalorieën op te tellen. Bij gebruik van express™, dien je 6 kilocalorieën van het vermelde aantal kilocalorieën af te trekken ten opzichte van express™ plus.

Cooler® is kant- en klaar om snel en eenvoudig te gebruiken:



Goed schudden.



Openen.



Drinken.

SMOOTHIES MET COOLER®

Super orange • 121 kcal

Bereiding:

- 1 Knijp de inhoud van een squeeze pack cooler® oranje in de shaker.
- 2 Voeg 60ml wortelsap toe.
- 3 Schud goed gedurende enkele seconden.
- 4 Laat smaken!



Tropical surprise • 175 kcal

Bereiding:

- 1 Knijp de inhoud van een squeeze pack cooler® oranje in de shaker.
- 2 Voeg 1 theelepel grenadine en 60ml ananassap toe.
- 3 Goed schudden om de ingrediënten te mengen.
- 4 Genieten maar!



Mango slush • 139 kcal

Bereiding:

- 1 Knip een diepgevroren squeeze pack cooler® oranje open en knijp de inhoud uit in je blender.
- 2 Voeg 70g bevroren mangostukjes toe.
- 3 Mix tot een homogeen ijsdrankje.
- 4 Geniet van de verfrissende smaak!



Cherry fizz 107 kcal

Bereiding:

- 1 Knijp de inhoud van een squeeze pack cooler® rood in de shaker.
- 2 Voeg 1 koffielepel kersensiroop en 60ml spuitwater toe.
- 3 Meng goed gedurende enkele seconden.
- 4 Laat smaken!



Strawberry slush 116 kcal

Bereiding:

- 1 Knip een diepgevroren squeeze pack cooler® rood open en knijp de inhoud uit in je blender.
- 2 Voeg 60g bevroren aardbeien stukjes toe.
- 3 Mix tot een homogeen ijsdrankje.
- 4 Geniet van de verfrissende smaak!



Raspberry blush 134 kcal

Bereiding:

- 1 Knijp de inhoud van een squeeze pack cooler® rood in de blender.
- 2 Voeg 60g frambozen toe.
- 3 Mix de ingrediënten goed.
- 4 Giet de smoothie door een zeef om de pitjes te scheiden
- 5 Laat smaken!



Sweet Lychee 137 kcal

Bereiding:

- 1 Knijp de inhoud van een squeeze pack cooler® paars in de blender.
- 2 Voeg 60g lychee toe.
- 3 Mix gedurende enkele seconden.
- 4 Tijd om te genieten!



Appel crush 139 kcal

Bereiding:

- 1 Knijp de inhoud van een squeeze pack cooler® oranje in de blender.
- 2 Voeg 70g appel toe.
- 3 Mix de ingrediënten goed.
- 4 Laat smaken!



*Het is aangeraden om water of een andere toegelaten drank te drinken na de inname van je aminozuurpreparaat.

Alle vermelde producten zijn voeding voor medisch gebruik. PKU sphere™, PKU express™ (plus) en PKU cooler® zijn dieetvoeding bij fenyلكetonurie (PKU). MSUD express™ (plus) en MSUD cooler® zijn dieetvoeding bij Maple Syrup Urine Disease. HCU express™ (plus) en HCU cooler® zijn dieetvoeding bij homocystinurie. TYR express™ (plus) en TYR cooler® zijn dieetvoeding bij tyrosinemie. MMA/PA express™ en MMA/PA cooler® zijn dieetvoeding bij methylmalonacidemie propionacidemie. GA express™ is dieetvoeding bij glutaaracidurie. IVA cooler® is dieetvoeding bij isovaleriaanacidemie. ProZero® is dieetvoeding bij aangeboren eiwitstofwisselingsziekten en nieraandoeningen vanaf de leeftijd van zes maanden. Express™ (plus), cooler® en FlavourPac™ zijn geschikt vanaf 3 jaar. PKU sphere™ is geschikt vanaf 4 jaar. Het gebruik van PKU sphere™ bij zeer jonge kinderen (<5 jaar) en zwangere vrouwen als enige bron van aminozuurpreparaat dient beoordeeld te worden door de voorschrijver. Vermelde producten zijn enkel te gebruiken onder strikt medisch toezicht. Niet geschikt voor parenteraal gebruik. Niet geschikt als enige voedingsbron. Ga altijd na bij je diëtist(e) of deze recepten geschikt zijn voor jou. Raadpleeg het productetiket voor allergenen- en andere productinformatie.



Enhancing Lives Together
A Nestlé Health Science Company



©Reg. Trademark of Société des Produits Nestlé S.A.
©2021 All rights reserved. Société des Produits Nestlé S.A.

Vitaflo France
38 Rue de Berri, 75008 Paris, France

+32(0)3 291 02 30

vitaflo-benelux@vitafloweb.com Bel: www.vitafriendspku.be/nl
Ned: www.vitafriendspku.com/nl