

RECEPTENBOEKJE





Hartelijk welkom p3

RECEPTEN MET NEOCATE LCP p4

Groene soep p5

Groentepuree p6

Ham-broccoli puree p7

Puree met groene boontjes en varkensfilet p8

Ovenschotel met kip en groente p9

Bolognese van gehakt en aardappel p10

Puree van peer met diksap p11

Fruitpuree p12

Dikke fruitshake p13

Eigengemaakte rijstepap p14

Vla p15

IJsje p16



RECEPTEN MET NEOCATE SPOON p17

Groene soep p18

Risotto van champignons en prei p19

Erwten met courgettesaus p20

Pasta met rundvlees en groentesaus p21

Zalm met aardappel en spinazie p22

Fruitmoes p23

Tropische fruitsalade met avocado p24

Romige fruitmuesli p25



RECEPTEN MET NEOCATE JUNIOR p26

Tomatencrèmesoep p27

Soep met spek, prei en aardappel p28

Basis voor witte saus of kaassaus p29

Puree van wortelen en zoete aardappel p30

Vleesballetjes in tomatensaus p31

Ratatouille lasagne p32

Pasta en pesto p33

Macaroni met kaas, spek en tomaten p34

Rijstpudding met abrikoos p35

Pannenkoeken p36

Aardbei-banaan shake p37

IJsje p38



HARTELIJK WELKOM

Uw kind gebruikt Neocate. Waarschijnlijk voor de dieetbehandeling van koemelkallergie, meervoudige voedselallergie of andere indicaties waarbij een elementair dieet wordt aanbevolen en op advies van uw arts/diëtist. Deze recepten zijn ontwikkeld voor kinderen die toe zijn aan vaste voeding en gebruikt kunnen worden in overleg met uw arts/diëtist.



Dit boekje bevat recepten die u kunnen helpen om creatief met Neocate om te gaan zodat u en uw kind samen van gezellige en leuke maaltijden kunnen genieten.

Wij adviseren u om altijd het etiket op etenswaren te lezen. Volgende ingrediënten zijn (mogelijk) afgeleid van melk. Dus als uw kind een koemelkvrij dieet heeft, moet u deze vermijden.

Ammoniumcaseïnaat	Lactalbuminefosfaat
Boter	Lactoacidophilus
Botervet	Lactoglobuline
Calciumcaseïnaat	Lactose
Caseïneconcentraat	Lactulose
Caseïnehydrolysaat	Gemoute melk
Caseïnaten	Melk (alle soorten)
Room	Melkeiwit
Karnemelk	(Vetvrije) van melk afkomstige droge stof
Kwark	Eiwithydrolysaat
Ontsuikerde wei	Stremsel
Droge melk	Mageremelkpoeder
Ghee	Wei(poeder)
Gehydrolyseerde caseïne	Wei-eiwit
Gehydrolyseerde wei	Vaste weibestanddelen
Lactalbumine	Yoghurt

Veel eetplezier!

Nutricia Advanced Medical Nutrition

0-12
MAANDEN





GROENE SOEP

INGREDIËNTEN



- 1 groene courgette
- 5 blaadjes spinazie
- 210 ml water
- 1 theelepel olie
- 8 maatschepjes **Neocate® LCP**

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Energie:	142/596 kcal/kJ
Vetten:	7,1 g
Koolhydraten:	14,7 g
Vezels:	0,8 g
Eiwitten:	4,6 g

BEREIDING

- Was de courgette en de spinazie.
- Snij de courgette in tweeën en haal de zaadjes er met behulp van een klein lepeltje uit. Snij de courgette daarna in blokjes en hak de spinazie grof.
- Breng het water aan de kook en voeg olie toe.
- Doe de groenten voorzichtig in het water en laat zachtjes koken gedurende 20 minuten.
- Pureer de groente tot een gladde soep.
- Laat de soep wat afkoelen en voeg daarna beetje bij beetje Neocate LCP poeder toe.
- Meng alles goed, en serveer !

TIP VAN DE CHEF

De tweede portie kunt u invriezen. Voeg Neocate toe net voor het opdienen. Vries Neocate niet in.



GROENTEPUREE

INGREDIËNTEN



- 1 middelgrote wortel
- 1 middelgrote aardappel
- 2-3 schijven courgette
- 250 ml water
- 2 maatschepjes **Neocate**® LCP per portie

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Energie:	63/254 kcal/kJ
Vetten:	2,3 g
Koolhydraten:	7,9 g
Vezels:	0,67 g
Eiwitten:	1,7 g

BEREIDING

- Was, schil en hak de groenten in kleine stukjes.
- Doe de groenten met water in een steelpan.
- Breng het aan de kook en laat het op een zacht vuur sudderen tot de groenten zacht zijn. Dit duurt ongeveer 10-15 minuten.
- Giet overtollig water af en houd het achter.
- Pureer het groentemengsel tot een dunne, gladde consistentie. Voeg indien nodig een kleine hoeveelheid van het achtergehouden water toe voor de juiste consistentie.
- Laat het groentemengsel afkoelen.
- Voeg 2 maatschepjes Neocate LCP poeder net voor het eten toe.

HANDIGE TIPS:

- Deze puree kan worden gemaakt met elke toegestane groente of combinatie daarvan. Gebruik alleen groenten die uw kind kan verdragen. Ideaal om te gebruiken als eerste hapje.
- Laat de porties afkoelen. De overige porties kunt u invriezen. Vries Neocate niet in. Voeg Neocate toe net voor het opdienen.



HAM-BROCCOLI PUREE

INGREDIËNTEN



- 180 ml water
- 130 g broccoli
- 30 g aardappel
- 10 g gekookte ham (20 g indien de baby ouder is dan 8 maanden)
- 4 maatschepjes **Neocate® LCP poeder**
- 2 theelepels olie

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Energie:	252/1049 kcal/kJ
Vetten:	16,1 g
Koolhydraten:	16,1 g
Vezels:	4,5 g
Eiwitten:	8,6 g

BEREIDING

- Schil en was de aardappel en verdeel de broccoli in roosjes.
- Breng het water aan de kook.
- Snij de aardappel in kleine stukjes.
- Doe de groenten in het kokende water en laat zachtjes koken gedurende 20 minuten.
- Wanneer de groenten gaar zijn, giet deze af en hou het kookvocht apart.
- Snij de ham in stukjes en pureer dit samen met de gare groenten.
- Voeg eventueel nog wat kookvocht en olie toe. Mix nog even zachtjes door.
- Voeg beetje bij beetje Neocate LCP poeder toe aan de puree.

PUREE MET GROENE BOONTJES EN VARKENSFILET



INGREDIËNTEN

- 50 g aardappelen
- 150 g groene boontjes
- 250 ml water
- 1 theelepel olie
- 10 g varkensfilet
- 4 maatschepjes Neocate® LCP



VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Energie:	257/1030 kcal/kJ
Vetten:	10,7 g
Koolhydraten:	25,8 g
Vezels:	6,2 g
Eiwitten:	8,7 g

BEREIDING

- Schil de aardappel en maak de boontjes schoon.
- Breng 250 ml water aan de kook.
- Snij de aardappel in kleine blokjes.
- Doe de aardappelblokjes samen met de groene boontjes in het water en laat zachtjes koken gedurende 25 minuten.
- Mix daarna de aardappel en boontjes tot een smeùige puree.
- Doe in een hete koekenpan een lepel olie en bak de varkensfilet aan beide kanten mooi bruin.
- Maal het vlees in een blender fijn.
- Voeg beetje bij beetje Neocate LCP poeder toe aan de puree. Roer alles goed door elkaar en voeg daarna het gehakte vlees en de olie toe.

TIP VAN DE CHEF

Vervang de varkensfilet door kipfilet.

OVENSCHOTEL MET KIP EN GROENTE

INGREDIËNTEN



- 2 kleine gekookte kipfilets marineren in toegestane olie
- 1-2 theelepels toegestane olie
- 250 g geschilde en gehakte wortel en/of zoete aardappel (bataat)
- 125 g bloemkool of broccoli, in roosjes
- 1 eetlepel maïsmeel
- 1 eetlepel koud water
- 2 maatschepjes **Neocate® LCP** poeder per portie

BEREIDING

- Doe de groenten in een steelpan en voeg water toe tot de groenten onderstaan (ongeveer 250 ml).
- Kook de groenten zacht. Bewaar het teveel aan vloeistof; hiermee maakt u de saus.
- Snij de gekookte kip in kleine stukjes.
- Verwarm de olie in een andere pan, voeg de kip toe en bak deze bruin.
- Voeg het groentemengsel toe.
- Vermeng het maïsmeel met 1 eetlepel koud water, doe dit bij het groentemengsel en laat het enkele minuten sudderen. Laat het afkoelen. Voeg net voor het eten 2 maatschepjes Neocate LCP poeder toe.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Energie:	167/700 kcal/kJ
Vetten:	6,7 g
Koolhydraten:	12,9 g
Vezels:	3,4 g
Eiwitten:	12,1 g

TIP VAN DE CHEF

Laat de porties afkoelen. De overige porties kunt u invriezen. Vries Neocate niet in. Voeg Neocate toe net voor het opdienen.



BOLOGNESE VAN GEHAKT EN AARDAPPEL

INGREDIËNTEN



- 100 g kipfilet, gehakt (of ander toegestaan vlees)
- 250 g aardappel
- 125 g courgette
- 250 ml water
- 1-2 theelepels toegestane olie
- 2 maatschepjes **Neocate® LCP** poeder per portie

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Energie:	168/653 kcal/kJ
Vetten:	5,4 g
Koolhydraten:	17,0 g
Vezels:	1,2 g
Eiwitten:	8,8 g

BEREIDING

- Schil de aardappel en hak deze in kleine stukjes. Schil en rasp de courgette.
- Verwarm de olie in een pan en bak de kip boven een middelhoog vuur bruin.
- Voeg aardappel en water toe. Breng het aan de kook en laat het geheel ongeveer 10 minuten sudderen tot de aardappel zacht is.
- Prak de aardappel met een vork fijn.
- Voeg de courgette toe en laat het nog enkele minuten op het vuur staan.
- Laten afkoelen.
- Voeg net voor het eten 2 maatschepjes Neocate LCP poeder toe.

HANDIGE TIPS:

- Serveer het met gekookte witte rijst, maar controleer of deze alleen toegestane ingrediënten bevat.
- De saus kan worden ingevroren.
- De groenten die in dit recept worden gebruikt, kunnen worden vervangen door 375 g andere toegestane groenten. Aardappel, zoete aardappel (bataat) of pompoen zijn gemakkelijk te pureren en geven een dikkere substantie.
- Laat de porties afkoelen. De overige porties kunt u invriezen. Vries Neocate niet in. Voeg Neocate toe net voor het opdienen.



PUREE VAN PEER

INGREDIËNTEN



- 2 peren (250 g)
- 30 ml water
- 1 afgestreken eetlepel maïzena (7 g)
- 7 maatschepjes **Neocate® LCP**

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Energie:	159/668 kcal/kJ
Vetten:	4,2 g
Koolhydraten:	26,5 g
Vezels:	2 g
Eiwitten:	2,5 g

BEREIDING

- Schil de peren en snij ze in stukken.
- Bewaar de kern en de zaadjes van het fruit en doe dit in een fijne doek.
- Voeg het water toe aan het fruit. Zet dit op een zacht vuurtje samen met de fijne doek tot u een moes krijgt.
- Haal de fijne doek uit de koekenpan en voeg op het einde van de bereiding de maïzena toe. Meng goed.
- Laat nog enkele minuten indikken en pureer daarna tot moes.
- Voeg beetje bij beetje Neocate LCP poeder toe.

TIP VAN DE CHEF

De overige portie kunt u invriezen. Vries Neocate niet in. Voeg Neocate toe net voor het opdienen.

FRUITPUREE

INGREDIËNTEN



- 1 dessertappel
- 1 peer
- 125 ml water
- 2 maatschepjes **Neocate® LCP** poeder per portie

BEREIDING

- Schil de appel en peer en snij deze in plakjes.
- Doe de appel en peer met het water in een steelpan.
- Breng het aan de kook en laat het zachtjes sudderen tot het fruit zacht is. Dit duurt ongeveer 5-10 minuten, afhankelijk van hoe rijp het fruit is.
- Giet overtollig water af – ongeveer 60 ml, maar bewaar het voor als u eventueel nog wat wilt gebruiken.
- Pureer het fruitmengsel tot een dunne, gladde consistentie – voeg eventueel wat van het achtergehouden kookvocht toe.
- Laat het afkoelen.
- Voeg net voor het eten de 2 maatschepjes Neocate LCP poeder aan elke portie toe en meng het goed door het eten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Energie:	58/246 kcal/kJ
Vetten:	2,3 g
Koolhydraten:	7,9 g
Vezels:	0,4 g
Eiwitten:	1,3 g

HANDIGE TIPS:

- Deze puree kan worden gemaakt met elke toegestane fruitsoort of combinatie daarvan. Gebruik alleen fruit dat uw kind kan verdragen.
- Laat de porties afkoelen. De overige porties kunt u invriezen. Vries Neocate niet in. Voeg Neocate toe net voor het opdienen.



DIKKE FRUITSHAKE

INGREDIËNTEN

- 50 g toegestaan fruit
- 100 ml klaargemaakte en afgekoelde **Neocate® LCP** flesvoeding



VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Energie:	132/553 kcal/kJ
Vetten:	3,6 g
Koolhydraten:	21,0 g
Vezels:	1,7 g
Eiwitten:	2,4 g

BEREIDING

- Pureer het fruit.
- Meng de puree met de afgekoelde Neocate en serveer het in een kop of beker.
Geef het NIET uit een zuigfles omdat dit verstopping van de speen kan veroorzaken.



EIGENGEMAAKTE RIJSTEPAP

INGREDIËNTEN



- 65 g rijst, bijvoorbeeld babyrijst of volkoren rijstvllokken
- 125 ml heet water
- 1 theelepel melkvrĳe margarine
- 4 maatschepjes **Neocate**[®] LCP poeder

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Energie:	318/1342 kcal/kJ
Vetten:	5,2 g
Koolhydraten:	56,5 g
Vezels:	0,7 g
Eiwitten:	6,6 g

BEREIDING

- Doe de rijst, melkvrĳe margarine en het hete water in een steelpan.
- Kook het in tot het heel zacht is.
- Voeg net voor het eten de 4 maatschepjes Neocate LCP poeder toe.



INGREDIËNTEN



- 150 ml klaargemaakte **Neocate® LCP** flesvoeding (zie blik)
- 2-3 theelepels gemalen rijst, maïsmeel of rijstcornflakes

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Energie:	209/877 kcal/kJ
Vetten:	5,9 g
Koolhydraten:	33,5 g
Vezels:	1,0 g
Eiwitten:	4,7 g

BEREIDING

- Doe de rijst of het maïsmeel in een kleine steelpan.
- Voeg beetje bij beetje de Neocate flesvoeding toe tot een gladde pasta ontstaat.
- Voeg de rest van de Neocate flesvoeding toe.
- Verwarm het onder voortdurend roeren boven een middelhoog vuur zodat er geen klonten ontstaan. Zorg dat het niet kookt.
- Het duurt ongeveer 1-2 minuten tot de vla indikt.

HANDIGE TIPS:

- 2 theelepels gemalen rijstbloem geeft een dunnere vla. 3 theelepels rijstbloem geeft vla met een gelachtige substantie.
- Dit recept is voldoende voor 80 ml vla. Het recept kan eenvoudig worden verdubbeld.



IJSJE

INGREDIËNTEN



- 350 ml klaargemaakte **Neocate®** flesvoeding (zie blik)
- 80 ml gepureerde peer, appel of ander toegestaan fruit
- 2 eetlepels rijstebloem

BEREIDING

- Doe de rijstebloem in een kom en voeg een kleine hoeveelheid Neocate LCP flesvoeding toe om een gladde pasta te maken.
- Voeg beetje bij beetje de rest van de Neocate LCP flesvoeding toe; goed roeren.
- Verwarm het langzaam 3–4 minuten op een laag vuur om het mengsel te laten indikken. Blijf roeren om klontjes te voorkomen.
- Laat het afkoelen en voeg de fruitpuree toe. Goed mengen.
- Doe het mengsel over in een ijsdoos of bakblik en zet het in de vriezer tot er zich ijskristallen aan de rand vormen (na ongeveer 1 uur). Laat het mengsel niet helemaal bevriezen.
- Doe het mengsel over in een koude mengkom en mix het met de mixer luchtig en schuimig (ongeveer 3 minuten).
- Doe het mengsel terug in de doos of bak en laat het invriezen.

HANDIGE TIPS:

- Dit recept kan eenvoudig worden verdubbeld, het kan wel langer duren voor er zich ijskristallen beginnen te vormen.
- De Neocate flesvoeding kan ook in een hogere concentratie worden gebruikt – overleg dit eerst met uw arts of diëtist.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Energie:	89/372 kcal/kJ
Vetten:	3,1 g
Koolhydraten:	13,0 g
Vezels:	0,4 g
Eiwitten:	2,0 g

6+
MAANDEN



NUTRICIA
neocate

GROENE SOEP

INGREDIËNTEN

- 1 groene courgette
- 5 blaadjes spinazie
- 150 ml water
- 1,5 theelepel olie
- 8 maatschepjes Neocate Spoon bereid met 60 ml afgekoeld gekookt water (per portie 4 maatschepjes Neocate® Spoon opgelost in 30 ml afgekoeld gekookt water)



VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Energie:	140/589 kcal/kJ
Vetten:	11,6 g
Koolhydraten:	24,4 g
Vezels:	0,8 g
Eiwitten:	7,0 g

BEREIDING

- Was de courgette en de spinazie.
- Snij de courgette in tweeën en haal de zaadjes er met behulp van een klein lepeltje uit. Snij de courgette daarna in blokjes en hak de spinazie grof.
- Breng het water aan de kook en voeg olie toe.
- Doe de groenten voorzichtig in het water en laat zachtjes koken gedurende 20 minuten.
- Pureer de groente tot een gladde soep.
- Laat de soep wat afkoelen en voeg daarna de opgeloste Neocate Spoon toe.
- Meng alles goed, en serveer!

TIP VAN DE CHEF

Laat de porties afkoelen. De overige portie kunt u invriezen. Vries Neocate niet in. Voeg Neocate toe net voor het opdienen.

RISOTTO VAN CHAMPIGNON EN PREI



INGREDIËNTEN



- 1 eetlepel olijf- of zonnebloemolie
- ½ kleine prei (50 g), in kleine blokjes
- ½ teentje knoflook, geplet
- champignons (50 g), in kleine stukken
- basmatirijst (50 g)
- 200 ml water of zelfgemaakte groente- of kippenbouillon
- 4 maatschepjes **Neocate® Spoon** bereid met 30 ml afgekoeld gekookt water

BEREIDING

- Verwarm de olie in een kleine pan.
- Voeg de prei en knoflook toe en bak dit gedurende 2-3 minuten tot de groenten zacht zijn.
- Voeg de champignons toe en laat gedurende 1-2 minuten bakken.
- Doe de rijst in de pan en roer gedurende 1-2 minuten tot de rijst met olie is bedekt.
- Giet de bouillon erbij en roer flink door.
- Zet het vuur zacht. Zet een deksel op de pan en laat gedurende 10-15 minuten sudderen tot de rijst zacht is en de bouillon heeft opgenomen.
- Indien de rijst nog wat hard is, kan u nog wat bouillon toevoegen.
- Haal de pan van het vuur en laat afkoelen.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Energie:	235/981 kcal/kJ
Vetten:	12,2 g
Koolhydraten:	27,1 g
Vezels:	1,4 g
Eiwitten:	3,5 g

TIP VAN DE CHEF

Laat de porties afkoelen. De overige portie kunt u invriezen.
Vries Neocate niet in. Voeg Neocate toe net voor het opdienen.



ERWTEN MET COURGETTE SAUS

INGREDIËNTEN



- ¼ kleine ui (25 g), gepeld en fijn gehakt
- ½ kleine courgette (50 g), gewassen en in kleine stukjes
- 5 ml olijfolie
- 2 eetlepels erwten uit de vriezer (25 g), gekookt
- ½ kleine aardappel (25g), gekookt en geplet
- 2 maatschepjes **Neocate® Spoon** bereid met 15 ml afgekoeld gekookt water

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Energie:	200/654 kcal/kJ
Vetten:	6,9 g
Koolhydraten:	18,4 g
Vezels:	2,4 g
Eiwitten:	4,0 g

BEREIDING

- Verhit de olie en bak de courgette en ui zachtjes tot de groenten zacht zijn. Zet apart en laat afkoelen.
- Pureer de groenten tot een zacht mengsel.
- Voeg de gekookte erwten en geplette aardappel toe en mix alles.
- Voeg op het einde de Neocate Spoon toe en meng goed.

PASTA MET RUNDVLEES EN GROENTESAUS

INGREDIËNTEN



- mager gehakt rundvlees (50 g)
- 1 theelepel olijfolie
- ¼ kleine ui (25 g), fijn gehakt
- tomaat (50 g), in kleine stukjes
- ¼ courgette (25 g), in kleine stukjes
- snufje oregano
- 50 g gekookte kleine pasta
- 4 maatschepjes **Neocate® Spoon** bereid met 30 ml afgekoeld gekookt water

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Energie:	452/1901 kcal/kJ
Vetten:	17,9 g
Koolhydraten:	53,9 g
Vezels:	3,2 g
Eiwitten:	18,4 g

BEREIDING

- Verwarm de olie in een kleine koekenpan.
- Bak het rundvlees en de ui tot het lichtjes bruin wordt.
- Voeg de courgette toe en roer goed om.
- Bak verder gedurende 2 minuten.
- Voeg de tomaat en de oregano toe en roer om.
- Laat gedurende 10 minuten zachtjes koken.
- Doe alles in een blender en pureer tot de gewenste consistentie.
- Voeg eventueel afgekoeld gekookt water toe.
- Voeg op het einde de Neocate Spoon toe en meng goed.

TIP VAN DE CHEF

Deze saus kan gemakkelijk in een groot volume klaargemaakt worden. Nadien kan de saus gekoeld of ingevroren worden. Koel of vries de saus altijd in voordat u Neocate Spoon toevoegt.

ZALM MET AARDAPPEL EN SPINAZIE

INGREDIËNTEN



- 1 kleine verse zalmfilet (50 g),
in kleine stukjes (check of alle graten verwijderd zijn)
- 1 kleine aardappel (50 g), gekookt
- 1 theelepel olijfolie
- spinazie (10 g), gewassen
- klein stukje ui (15 g), fijn gehakt
- scheutje citroensap
- 2 eetlepels water
- 4 maatschepjes **Neocate® Spoon** bereid met 30 ml afgekoeld
gekookt water

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Energie:	283/1144 kcal/kJ
Vetten:	14,2 g
Koolhydraten:	22,5 g
Vezels:	1,1 g
Eiwitten:	12,5 g

BEREIDING

- Verhit de olie in een koekenpan.
- Stooft de ui zachtjes aan tot dit zacht is.
- Leg de zalm in de koekenpan en bak dit gedurende 2-3 minuten tot de zalm gebakken is.
- Voeg de spinazie en het citroensap toe en laat bakken tot de spinazie geslonken is.
- Doe het water in de koekenpan en laat het mengsel afkoelen.
- Voeg de gekookte aardappel toe.
- Pureer alles tot de gewenste consistentie bereikt is.
- Pas de consistentie met wat afgekoeld gekookt water aan indien nodig.
- Voeg op het einde de Neocate Spoon toe en meng goed.

FRUITMOES

INGREDIËNTEN



- 1 appel of peer (50 g), geschild en in stukken
- ½ avocado (50 g), geschild
- Een beetje water
- 2 maatschepjes **Neocate® Spoon** bereid met 15 ml afgekoeld gekookt water

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Energie:	170/708 kcal/kJ
Vetten:	11,6 g
Koolhydraten:	13,1 g
Vezels:	2,9 g
Eiwitten:	1,9 g

BEREIDING

- Doe de appel of peer in een kleine pan met een beetje water.
- Laat sudderen tot het fruit zacht is en laat dan afkoelen.
- Pureer het fruit in een blender.
- Pureer de avocado en doe bij het fruit.
- Voeg op het einde de Neocate Spoon toe en meng goed.

TROPISCHE FRUITSALADE MET AVOCADO

INGREDIËNTEN



- ½ rijpe avocado (50 g), in blokjes
- ½ rijpe banaan (50 g), in blokjes
- ½ kiwi (25 g), gepeld en in blokjes
- ¼ mango (50 g), gepeld en in blokjes
- 4 maatschepjes **Neocate® Spoon** bereid met 30 ml afgekoeld gekookt water

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Energie:	142/593 kcal/kJ
Vetten:	6,9 g
Koolhydraten:	16,9 g
Vezels:	2,2 g
Eiwitten:	1,8 g

BEREIDING

- Doe al het fruit in een blender en mix tot een mooie fruitpuree.
- Voeg op het einde de Neocate Spoon toe en meng goed.

TIP VAN DE CHEF

De overige portie kunt u invriezen. Vries Neocate niet in.
Voeg Neocate toe net voor het opdienen.



ROMIGE FRUITMUESLI

INGREDIËNTEN



- gedroogde abrikozen (25 g), een nacht geweekt in een beetje afgekoeld gekookt water
- gedroogde rozijnen (25 g), een nacht geweekt in een beetje afgekoeld gekookt water
- 1 kleine rijpe appel (50 g), geschild en geraspt
- 1 kleine rijpe peer (50 g), geschild en geraspt
- 50 ml afgekoeld gekookt water
- havermout (30 g)
- 4 maatschepjes **Neocate® Spoon** bereid met 30 ml afgekoeld gekookt water

BEREIDING

- Doe de havermout en het water in een kleine pan.
- Laat gedurende 3-4 minuten zachtjes koken tot het indikt.
- Voeg de geraspte appel en peer toe en laat gedurende 2-3 minuten koken.
- Voeg de geweekte gedroogde vruchten toe.
- Doe alles in een blender en pureer tot de gewenste consistentie. Laat afkoelen.
- Voeg eventueel nog wat afgekoeld gekookt water toe om de consistentie aan te passen.
- Voeg op het einde de Neocate Spoon toe en meng goed.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Energie:	204/861 kcal/kJ
Vetten:	3,0 g
Koolhydraten:	38,3 g
Vezels:	4,2 g
Eiwitten:	3,8 g

TIP VAN DE CHEF

Laat de porties afkoelen. De overige portie kunt u invriezen.
Vries Neocate niet in. Voeg Neocate toe net voor het opdienen.

1+



NUTRICIA
neocate

TOMATENCRÈMESOEP

INGREDIËNTEN



- 1 theelepel olijfolie
- ¼ ui, gesnipperd
- ¼ selderij, in blokjes
- 20 g wortelen, in blokjes
- 1/2 aardappel (30 g), in blokjes
- 1 laurierblad
- 1 ½ theelepel tomatenpuree
- 1 theelepel suiker
- 1 theelepel rode of witte wijnazijn
- 150 g gezeefde tomaten
- ½ groentebouillonblokje met een laag zoutgehalte
- 2 maatschepjes **Neocate® Junior** neutraal
- 1 theelepel gehakte peterselie (optioneel)

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Energie:	379/1589 kcal/kJ
Vetten:	21,6 g
Koolhydraten:	26,9 g
Vezels:	2,0 g
Eiwitten:	18,7 g

BEREIDING

- Verwarm de olie en bak de ui, selderij, wortel en aardappel tot deze zacht zijn.
- Voeg de tomatenpuree, suiker, azijn, gezeefde tomaten, laurierblad en bouillonblokje toe.
- Voeg 100 ml water toe en laat gedurende 10 minuten zachtjes koken totdat de groenten zacht zijn.
- Haal van het vuur. Haal het laurierblad eruit en pureer het fijn.
- Laat lichtjes afkoelen.
- Voeg de Neocate Junior en de gehakte peterselie toe.

HANDIGE TIPS:

- Deze soep is heerlijk voor de rest van de familie zonder toevoeging van Neocate Junior.
- Serveer met plantaardige kaasvervanger op een toast.



SOEP MET SPEK, PREI & AARDAPPEL

INGREDIËNTEN



- 25 g mager spek, in blokjes
- 1 eetlepel plantaardige olie
- ½ ui, gesnipperd
- 2 aardappelen (115 g), in blokjes
- ½ prei, in blokjes
- 200 ml groentebouillon (zelfgemaakt of gebruik een groentebouillonblokje met een laag zoutgehalte)
- 2 maatschepjes **Neocate® Junior** neutraal

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Energie:	574/1080 kcal/kJ
Vetten:	16,5 g
Koolhydraten:	32,9 g
Vezels:	2,3 g
Eiwitten:	8,6 g

BEREIDING

- Verwarm de olie in een koekenpan en bak het spek, de uisnippers, de prei- en aardappelblokjes gedurende 5 minuten totdat deze zacht zijn.
- Voeg de groentebouillon toe.
- Laat gedurende 15-25 minuten zachtjes koken totdat de aardappelen gaar zijn.
- Doe de soep in een blender, voeg Neocate Junior toe en pureer de soep fijn.

HANDIGE TIPS:

- Soep kan gemakkelijk in een groot volume klaargemaakt worden. Nadien kan de soep gekoeld of ingevroren worden.

Doe de soep in ijsblokhouders en laat een nacht in de vriezer staan. Nadien kunt u de blokjes in een hersluitbaar plastic diepvrieszakje doen waarop u de naam en de datum waarop u de soep maakte noteert. Koel of vries de soep altijd in voordat u Neocate Junior toevoegt.

BASIS VOOR WITTE SAUS OF KAASSAUS

INGREDIËNTEN



- 250 ml water
- 2 eetlepels maïzena (14 g)
- 4 maatschepjes **Neocate® Junior** neutraal

BEREIDING

- Mix de Neocate Junior en de maïzena met 50 ml water tot een papje.
- Doe de rest van het water in een pan en breng aan de kook.
- Haal van het vuur.
- Voeg langzaam het mengsel van Neocate Junior en maïzena aan het kokende water toe. Blijf roeren terwijl u het mengsel toevoegt.
- Zet terug op het vuur en roer totdat de saus verdikt.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Energie:	101/424 kcal/kJ
Vetten:	3,5 g
Koolhydraten:	15,1 g
Vezels:	0 g
Eiwitten:	2,1 g

TIP VAN DE CHEF

Voeg 50 g plantaardige kaasvervanger toe voor een heerlijke kaassaus.
Maak slechts de portie klaar die u gelijk opdiend.



PUREE VAN WORTELEN EN ZOETE AARDAPPEL

INGREDIËNTEN



- 1/2 zoete aardappel (75 g),
geschild en in blokjes
- 75 g wortelen, geschild en in blokjes
- 2 maatschepjes **Neocate® Junior** neutraal
- 1-2 theelepels plantaardige boter

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Energie:	320/1339 kcal/kJ
Vetten:	15,7 g
Koolhydraten:	37,2 g
Vezels:	3,9 g
Eiwitten:	5,6 g

BEREIDING

- Kook de wortelen met de zoete aardappelen in een pan tot deze zacht zijn.
- Laat goed uitlekken.
- Voeg de plantaardige boter toe, maak er puree van en laat lichtjes afkoelen.
- Voeg de Neocate Junior toe.

TIP VAN DE CHEF

Gebruik aardappelen en spinazie voor een groene puree.



VLEESBALLETTJES IN TOMATENSAUS

INGREDIËNTEN

Vleesballetjes

- 50 g rundergehakt
- 10 g broodkruim
- 10 g uien, gesnipperd
- 1 klein teentje knoflook, geplet
- een snufje gemengde kruiden
- 1 eetlepel olijfolie om te bakken

Tomatensaus

- 1 eetlepel uien, gesnipperd
- 1 klein teentje knoflook, geplet
- ½ eetlepel olijfolie
- ½ blik (100 g) tomatenblokjes
- 1 theelepel tomatenpuree / tomatenketchup
- 2 maatschepjes **Neocate® Junior** neutraal



VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Energie:	379/1589 kcal/kJ
Vetten:	21,6 g
Koolhydraten:	26,9 g
Vezels:	2,0 g
Eiwitten:	18,7 g

BEREIDING

- Maak de gehaktballetjes. Meng alle ingrediënten in een kom of een keukenmachine.
- Verdeel het mengsel in 6 gelijke delen. Rol er 6 balletjes van.
- Verwarm de olie in een grote koekenpan. Bak de balletjes tot ze bruin zien.
- Maak de tomatensaus. Bak de uien in de olijfolie tot ze zacht zijn.
- Voeg de knoflook, tomaten en tomatenpuree/-ketchup toe. Roer goed. Laat het gedurende 5 minuten zachtjes koken.
- Laat de saus afkoelen en meng de Neocate Junior erdoor tot die opgelost is.
- Serveer de saus met de vleesballetjes.

HANDIGE TIPS:

- Deze tomatensaus kan gebruikt worden als basis van vele andere maaltijden, zoals bolognese, lasagne of simpelweg met pasta
- Maak van het vleesmengsel worstjes of hamburgers in plaats van balletjes.

RATATOUILLE LASAGNE



INGREDIËNTEN



- ½ ui, gesnipperd
- ¼ teentje knoflook, gesnipperd
- 1 eetlepel olijfolie
- ½ kleine aubergine, in blokjes
- ½ kleine courgette, in blokjes
- ½ klein pepertje, in blokjes
- ½ blik tomatenblokjes
- 15 g gesnipperde of 1 tl gedroogde basilicum
- 125 ml **Neocate® Junior** kaassaus (zie recept in dit boekje)
- 50 g lasagnevellen

BEREIDING

- Bak de ui en knoflook zachtjes aan in olie gedurende 2-3 minuten.
- Voeg de groenten, het basilicum en de tomatenblokjes toe.
- Dek de pan af met een deksel en kook gedurende 15-20 minuten op een matig vuur. Roer 2 of 3 keer om.

BEREIDING VAN DE LASAGNE

- Leg 1/3 van het groentemengsel op de bodem van een ovenschaal.
- Bedek dit met lasagnevellen en 1/3 van de Neocate Junior kaassaus. Herhaal deze lagen.
- Bak gedurende 35 minuten op 180° C in de oven.

TIP VAN DE CHEF

Gebruik spaghetti of macaroni in plaats van lasagnevellen en meng alles door elkaar voor een pastaschotel.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Energie:	313/1319 kcal/kJ
Vetten:	13,5 g
Koolhydraten:	42,1 g
Vezels:	7,2 g
Eiwitten:	10,1 g

PASTA EN PESTO

INGREDIËNTEN



- 75 g gekookte spaghetti, macaroni of andere pastavormen
- 15 g basilicum
- 25 ml olijfolie
- 1/2 teentje knoflook
- 10 g pijnboompitten
- 2 maatschepjes **Neocate® Junior** neutraal

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Energie:	541/2254 kcal/kJ
Vetten:	37,8 g
Koolhydraten:	38,3 g
Vezels:	2,4 g
Eiwitten:	23,9 g

BEREIDING

- Rooster de pijnboompitten 3 minuten in een droge koekenpan en laat de pijnboompitten daarna afkoelen op een bordje.
- Snij de basilicumblaadjes en de knoflook fijn. Maak de pijnboompitten fijn met een vijzel. Meng het basilicum, de knoflook en de pijnboompitten met de olijfolie tot een pesto.
- Giet de pasta af en hou 1-2 el water apart.
- Meng de pesto, het water en de Neocate Junior tot een smeuijge pasta.
- Meng dit met de pasta en dien op.

TIP VAN DE CHEF

Gebruik deze Neocate Junior pesto in plaats van pesto die melk bevat in de porties voor uw kind. Gebruik de tomatencrèmesoep (zie recept in dit boekje) of de Neocate Junior witte saus/kaassaus (zie recept in dit boekje) als een alternatieve pastasaus.

MACARONI MET KAAS, SPEK EN TOMATEN



INGREDIËNTEN



- 100 g gekookte spaghetti, macaroni of andere pastavormen
- 125 ml **Neocate® Junior** kaassaus (zie recept in dit boekje)
- 20 g gekookt mager spek, in blokjes
- ½ tomaat, in schijfjes

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Energie:	314/1322 kcal/kJ
Vetten:	15,0 g
Koolhydraten:	39,3 g
Vezels:	2,5 g
Eiwitten:	12,2 g

BEREIDING

- Meng de pasta en Neocate Junior kaassaus samen met het spek. Doe dit mengsel in een ovenschaal.
- Leg de schijfjes tomaat bovenop de pasta.
- Bak in de oven gedurende 20 minuten op 180° C.

TIP VAN DE CHEF

U kunt het spek vervangen door stukjes kip.

RIJSTPUDDING MET ABRIKOOS

INGREDIËNTEN



- 50 g rijstvlokken
- 125 ml water
- 3 gedroogde abrikozen, grof gesneden
- 4 maatschepjes **Neocate® Junior** vanille

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Energie:	430/1813 kcal/kJ
Vetten:	7,6 g
Koolhydraten:	78,1 g
Vezels:	5,1 g
Eiwitten:	9,6 g

BEREIDING

- Doe de rijstvlokken, het water en de abrikozenstukjes in een kleine pan.
- Verwarm zachtjes tot het mengsel verdikt.
- Haal van het vuur en laat afkoelen.
- Meng de Neocate Junior met het mengsel.
- Voeg indien nodig nog wat water toe om de gewenste consistentie te verkrijgen.

TIP VAN DE CHEF

Vervang de abrikozen door gedroogde dadels of ander fruit.



PANNENKOEKEN

INGREDIËNTEN



- 265 ml Neocate Junior
 - 7 schepjes **Neocate® Junior** vanille of neutraal
 - 230 ml water
- 100 g zelfrijzend bakmeel
- 15 g fijne suiker
- ½ pakje vanillesuiker
- 2 eieren
- plantaardige margarine

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Energie:	181 kcal / 732 kJ
Vetten:	8,7 g
Koolhydraten:	20,3 g
Vezels:	0,4 g
Eiwitten:	5,1 g

BEREIDING

- Bereid Neocate Junior zoals vermeld op de verpakking.
- Zeef het bakmeel in een kom en meng het met de suiker. Maak in het midden van het bakmeel een kuiltje en klop daarin de eieren door elkaar. Voeg de bereide Neocate Junior toe. Meng alles langzaam tot een homogene massa.
- Bak van het beslag in een ingevette koekenpan de pannenkoeken.
- Zet het vuur niet te hoog tijdens het bakken.

TIP VAN DE CHEF

Het restant pannenkoeken kan ingevroren worden.



AARDBEI-BANAAN SHAKE

INGREDIËNTEN



- 5 schepjes **Neocate® Junior** aardbei
- 90 ml water
- 1 banaan
- 5 crunched ijsblokjes
- enkele druppels vanille extract naar smaak (optioneel)

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Energie:	309 kcal / 1298 kJ
Vetten:	9,2 g
Koolhydraten:	48,2 g
Vezels:	2,4 g
Eiwitten:	6,7 g

BEREIDING

- Meng 5 schepjes Neocate Junior aardbei met het water.
- Meng in een blender de Neocate bereiding met de banaan, de ijsblokjes en eventueel het vanille extract.
- Meng gedurende twee minuten tot alle ingrediënten goed vermengd zijn.
- Giet in een hoog glas en serveer met een rietje.

IJSJE



INGREDIËNTEN



- 3 eetlepel fruitpuree of geplet fruit, ongezoet
- 60 ml water
- ¼ theelepel gemalen kaneel
- 4 maatschepjes Neocate Junior vanille of aardbei

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Energie:	173/725 kcal/kJ
Vetten:	7,1 g
Koolhydraten:	22,3 g
Vezels:	0,8 g
Eiwitten:	4,5 g

BEREIDING

- Meng de ingrediënten in een blender
- Doe het mengsel in een bakje en zet in de vriezer gedurende 3 uur

TIP VAN
DE CHEF

Bewaar tot drie maanden in de vriezer in een afgesloten bakje.




Neocate is een dieetvoeding voor medisch gebruik bij de dieetbehandeling van koemelkallergie, meervoudige voedselallergie en andere indicaties waarbij een elementair dieet wordt aanbevolen. Te gebruiken onder medisch toezicht.

Wilt u meer informatie of advies? Neem dan contact op met onze diëtisten van Nutricia Medische Voedingsservice:

 0800-022 33 22

 medischevoeding@nutricia.com

 www.nutriciamedical.nl



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...



...U ook???

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

