

SMOOTHIES

Livre de recettes

SMOOTHIES AVEC SPHERE™

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

SMOOTHIES AVEC 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 AVEC 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

Les recettes ont été conçues spécialement pour un régime hypoprotidique. Demandez toujours à votre diététicien(ne) si les recettes vous conviennent.



Emportez simplement PKU sphere™ partout dans votre shaker :



Ajouter d'eau
dans un shaker.



Ajoutez un sachet
de PKU sphere™
dans le bas
du conteneur.



Mélangez les deux
compartiments,
bien agiter et
boire immédiatement.

SMOOTHIES AVEC SPHERE™

Tropical smoothie 268 kcal

Préparation :

- 1 Verser le contenu d'un sachet de PKU sphere™ fruits rouges dans le blender.
- 2 Ajouter une demi-banane, 120 ml de ProZero® et 20 ml de jus de mangue.
- 3 Bien mixer les ingrédients.
- 4 Bon appétit !



Tutti frutti smoothie 269 kcal

Préparation :

- 1 Verser le contenu d'un sachet de PKU sphere™ vanille dans le blender.
- 2 Ajouter 50 g de fraises fraîches, une demi-banane, 50 ml de ProZero® et 100 ml de jus d'orange et de mangue.
- 3 Mixer les ingrédients pendant quelques secondes.
- 4 Bon appétit !



Berry blast smoothie 194 kcal

Préparation :

- 1 Verser le contenu d'un sachet de PKU sphere™ fruits rouges ou vanille dans le blender.
- 2 Ajouter 80 g de fruits rouges surgelées et 120 ml de ProZero®.
- 3 Bien mixer les ingrédients.
- 4 Bon appétit !





Summer smoothie 221 kcal

Préparation :

- 1 Verser le contenu d'un sachet de PKU sphere™ fruits rouges dans le blender.
- 2 Ajouter 2 pêches, 30 g de framboises surgelées et 120 ml de ProZero®.
- 3 Mixer les ingrédients pendant quelques secondes.
- 4 Bon appétit !



Fruity shake 170 kcal

Préparation :

- 1 Verser le contenu d'un sachet de PKU sphere™ vanille dans le shaker.
- 2 Ajouter 200 ml de jus d'orange et de mangue.
- 3 Bien secouer.
- 4 Bon appétit !



'Milk' shake 169 kcal

Préparation :

- 1 Ajouter 1 sachet de PKU sphere™ vanille ou fruits rouges et 120 ml de ProZero® dans le shaker.
- 2 Ajouter 120ml ProZero®.
- 3 Bien secouer.
- 4 Bon appétit !



Forest fruits shake 192 kcal

Préparation :

- 1 Verser le contenu d'un sachet de PKU sphere™ fruits rouges dans le shaker.
- 2 Ajouter 200 ml de jus de fruits des bois.
- 3 Bien secouer.
- 4 Bon appétit !



Slush 124 kcal

Préparation :

- 1 Verser le contenu d'un sachet de PKU sphere™ fruits rouges dans le blender.
- 2 Ajouter 45 g de sorbet au citron (vert).
- 3 Bien mixer les ingrédients.
- 4 Bon appétit !



* Le nombre de calories est basé sur l'utilisation d'un sachet de PKU sphere15™. Si un sachet de PKU sphere20™ est utilisé, ajoutez 29 calories au nombre de calories indiqué.



Choisissez vous-même le goût et le volume d'express™ (plus) :



Vider le sachet d'express™ (plus) dans votre shaker et ajouter un sachet de FlavourPac™ si désiré.



Ajouter le volume de l'eau qui vous convient.



Consommez immédiatement.

SMOOTHIES AVEC EXPRESS™ (PLUS)

Exotic • 217 kcal

Préparation :

- 1 Verser le contenu d'un sachet d'express™ (plus) non-aromatisé dans un mixeur.
- 2 Ajouter un demi-sachet d'arôme orange, 60 g de mangue et 140 ml de jus de litchi.
- 3 Bien mixer les ingrédients.
- 4 Bon appétit !



The Dutch • 140 kcal

Préparation :

- 1 Verser le contenu d'un sachet d'express™ (plus) non-aromatisé dans un shaker.
- 2 Ajouter 150 ml de jus de carotte, une grosse pincée de cumin en poudre et un peu de sel.
- 3 Bien agiter pendant quelques secondes.
- 4 Bon appétit !



Sweet surprise 224 kcal

Préparation :

- 1 Verser le contenu d'un sachet d'express™ (plus) non-aromatisé dans un shaker.
- 2 Ajouter 3 cuillères à café de sirop de grenadine et 150 ml de jus de litchi.
- 3 Bien mélanger les ingrédients.
- 4 Bon appétit !



The vampire 104 kcal

Préparation :

- 1 Verser le contenu d'un sachet d'express™ (plus) non-aromatisé dans un shaker.
- 2 Ajouter 150 ml de jus de tomate et une grosse pincée de curry ou de céleri en poudre.
- 3 Agiter le shaker pour bien mélanger les ingrédients.
- 4 Bon appétit !



Appel spritzer 157 kcal

Préparation :

- 1 Verser le contenu d'un sachet d'express™ (plus) non-aromatisé dans un shaker.
- 2 Ajouter 3 cuillères à café de sirop de citron et 150 ml de jus de pomme.
- 3 Agiter le shaker pour bien mélanger les ingrédients.
- 4 Bon appétit !



Cherry-Peach 185 kcal

Préparation :

- 1 Verser le contenu d'un sachet d'express™ (plus) non-aromatisé dans un shaker.
- 2 Ajouter 3 cuillères à café de sirop de cerise et 150 ml de nectar de pêche.
- 3 Bien mélanger les ingrédients.
- 4 Bon appétit !



* Le nombre de calories est basé sur l'utilisation d'un sachet d'express™ plus15. Si un sachet d'express™ plus20 est utilisé, ajoutez 28 calories du nombre de calories indiqué. Lorsque vous utilisez express™, vous devez soustraire 6 calories du nombre de calories indiqué par rapport à express™ plus.

Cooler® est très simple et rapide à utiliser :



Bien secouer.



Ouvrir.



Boire.

SMOOTHIES AVEC COOLER®

Super orange • 121 kcal

Préparation :

- 1 Verser le contenu d'une gourde de cooler® orange dans un shaker.
- 2 Ajouter 60 ml de jus de carotte.
- 3 Bien mélanger les ingrédients.
- 4 Bon appétit !



Tropical surprise • 175 kcal

Préparation :

- 1 Verser le contenu d'une gourde de cooler® orange dans un shaker.
- 2 Ajouter une cuillère à café de grenadine et 60 ml de jus d'ananas.
- 3 Agiter le shaker pour bien mélanger les ingrédients.
- 4 Bon appétit !



Mango slush • 139 kcal

Préparation :

- 1 Verser le contenu d'une gourde de cooler® orange dans un shaker.
- 2 Ajouter 70 g de mangue congelée en morceaux.
- 3 Mixer jusqu'à obtention d'un mélange lisse et onctueux.
- 4 Déguster !





Cherry fizz 107 kcal

Préparation :

- 1 Verser le contenu d'une gourde de cooler® rouge dans un shaker.
- 2 Ajouter une cuillère à café de sirop de cerise et 60 ml d'eau gazeuse fraîche.
- 3 Agiter le shaker pour bien mélanger les ingrédients.
- 4 Bon appétit !



Strawberry slush 116 kcal

Préparation :

- 1 Couper la gourde d'un cooler® rouge congelé et verser le contenu dans un blender.
- 2 Ajouter 60 g de fraiches congelées.
- 3 Mixer pendant quelques secondes.
- 4 Déguster !



Raspberry blush 134 kcal

Préparation :

- 1 Verser le contenu d'une gourde de cooler® rouge dans un blender.
- 2 Ajouter 70 g de framboises.
- 3 Mixer jusqu'à obtention d'un mélange lisse et onctueux.
- 4 Versez le smoothie à travers un tamis pour séparer les graines.
- 5 Bon appétit !



Sweet Lychee 137 kcal

Préparation :

- 1 Verser le contenu d'une gourde de cooler® violet dans un blender.
- 2 Ajouter 60 g de litchis.
- 3 Mixer jusqu'à obtention d'un mélange lisse et onctueux.
- 4 Déguster !



Appel crush 139 kcal

Préparation :

- 1 Verser le contenu d'une gourde de cooler® orange dans un blender.
- 2 Ajouter 70 g de pomme coupée en morceaux et le jus d'un demi-citron.
- 3 Mixer jusqu'à obtention d'un mélange lisse et onctueux.
- 4 Régale-toi !



*Tous les produits mentionnés sont des denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales. PKU sphere™, PKU express™ (plus) et PKU cooler® sont des denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales pour les besoins nutritionnels en cas de phénylcétonurie (PCU). MSUD express™ (plus) et MSUD cooler® sont des denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales pour les besoins nutritionnels en cas de leucinose. HCU express™ (plus) et HCU cooler® sont des denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales pour les besoins nutritionnels en cas de homocystinurie. TYR express™ (plus) et TYR cooler® sont des denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales pour les besoins nutritionnels en cas de tyrosinémie. MMA/PA express™ et MMA/PA cooler® sont des denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales pour les besoins nutritionnels en cas d'acidémie méthylmalonique acidémie propionique. GA express™ est une denrée alimentaire destinée à des fins médicales spéciales pour les besoins nutritionnels en cas d'acidurie glutarique. IVA cooler® est une denrée alimentaire destinée à des fins médicales spéciales pour les besoins nutritionnels en cas d'acidémie isovalérique. ProZero® est une denrée alimentaire destinée à des fins médicales spéciales. Pour les besoins nutritionnels en cas de maladies héréditaires de métabolisme de protéines et de maladies rénales. ProZero® convient à partir de 6 mois. Express™ (plus), cooler® et Flavourpac™ conviennent à partir de 3 ans. PKU sphere™ convient à partir de 4 ans. L'utilisation de PKU sphere™ comme seule source de substitut de protéines chez les jeunes enfants (<5ans) et des femmes enceintes reste à l'appréciation des prescripteurs. Les produits mentionnés ne peuvent constituer la seule source d'alimentation. Ne doivent pas être utilisés par voie parentérale. Demandez toujours à votre diététicien(ne) si les recettes vous conviennent. Voir l'étiquette pour les allergènes et d'autres informations produits.**



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

+33(0)1 47 23 51 20
+32(0)3 291 02 30

vitaFlo-france@vitaFloweb.com
vitaFlo-benelux@vitaFloweb.com

www.vitaFlo.fr
www.vitaFriendspku.com/be