

Specialist in medische voeding



# *Sorgente*

**Variëren met drinkvoeding  
Tips en recepten**



## **Medische voeding kan bijdragen aan kwaliteit van leven**

Sorgente beschouwt het als haar missie om mensen te helpen die door een medische noodzaak zijn aangewezen op medische voeding thuis. Wij geloven dat een juist gebruik van medische voeding bijdraagt aan het herstel bij ziekte, het voorkomen van complicaties en de kwaliteit van leven.

## **Het beste resultaat**

Wij begrijpen dat weinig eetlust, vermoeidheid of een vol gevoel ervoor kunnen zorgen dat u soms wat van de drinkvoeding laat staan. Voor een goed resultaat is het belangrijk dat u het advies van uw diëtist of arts opvolgt. Hierbij willen we u zo goed mogelijk ondersteunen.

Door te variëren met de smaak, textuur en bereiding van drinkvoeding is het makkelijker om drinkvoeding te blijven gebruiken. Dit heeft een positief effect op het resultaat van uw dieetbehandeling. In deze brochure staan tips en recepten om het dieet vol te houden.

## **i Vragen over uw behandeling?**

Uw diëtist of arts begeleidt u bij uw dieetbehandeling. Voor vragen over de soort en hoeveelheid van uw drinkvoeding kunt u bij uw diëtist of arts terecht.

## **Sorgente ondersteunt u bij het gebruik**

Een team van deskundige medewerkers staat elke werkdag klaar om u te helpen. Heeft u vragen over het bestellen, het dagelijks gebruik van drinkvoeding of over uw vergoeding, dan kunt u contact opnemen met het Klantenteam Drinkvoeding via telefoon (030 - 634 62 62) of e-mail ([teamdrinkvoeding@sorgente.nl](mailto:teamdrinkvoeding@sorgente.nl)).



## Tips om te variëren met drinkvoeding

1. Kies voor variatie in smaak en dikte; wissel regelmatig tussen zoete en frisse smaken. Naast de drinkvoeding in een flesje zijn er ook vruchtenmoesjes en desserts. Daarnaast is er drinkvoeding op sap-, yoghurt-, melk of plantaardige basis.
2. Om te variëren kunt u (in overleg met uw diëtist of arts) extra's toevoegen aan de drinkvoeding zoals:
  - (vanille-) suiker, honing, limonadesiroop, slagroom of jam;
  - oploskoffie;
  - (vers) vruchtensap;
  - anijs;
  - ijsklontjes of een bolletje ijs.
3. U kunt de drinkvoeding verwarmen in een pannetje of in de magnetron. Vooral de smaken vanille, chocolade en koffie zijn erg geschikt om warm te drinken. Bij het verwarmen van de drinkvoeding mag het kookpunt niet bereikt worden. Anders kunnen er voedingsstoffen verloren gaan. Roer de drinkvoeding regelmatig tijdens het verwarmen, zodat deze langzaam op temperatuur komt.
4. Drinkvoeding met een neutrale smaak kunt u toevoegen aan soepen, sauzen, desserts, appelmoes, koffie of mengen door een zuiveldrank. Zorg er bij verwarmen voor dat ook deze drinkvoeding het kookpunt niet bereikt (zie punt 3).

In het geval van soep kunt u hier bijvoorbeeld aan toevoegen:

  - zout en peper;
  - kruiden en specerijen, zoals munt, basilicum, peterselie, bieslook of oregano;
  - vlees, gekookte/gerookte vis of kip;
  - groenten, zoals wortel, prei of ui;
  - peulvruchten, zoals erwten of tuinbonen;
  - vermicelli, stukjes aardappel of rijst;
  - bouillonpoeder of instantsoep in poedervorm.
5. U kunt de drinkvoeding invriezen als ijsblokje of ijslolly. Bij het invriezen gaan geen voedingsstoffen verloren.

## Recepten



### Fruitshake sapbasis

Per glas  
352 kcal  
10,4 g eiwit

#### Ingrediënten

- 1 flesje drinkvoeding op sapbasis, smaak naar keuze
- 50 ml volle yoghurt
- 50 g zacht fruit zoals banaan, aardbeien, kiwi of frambozen
- paar blaadjes munt voor de garnering

#### Benodigde materialen

- blender of staafmixer + mengbeker
- longdrinkglas

#### Bereiding

1. Doe de drinkvoeding met de yoghurt en het fruit in de blender.
2. Mix het geheel tot een gladde drank.
3. Giet de fruitshake in een longdrinkglas en garneer met de munt.



### Granenontbijt melkbasis

Per portie  
430 kcal  
14,8 g eiwit

#### Ingrediënten

- 1 flesje drinkvoeding op melkbasis, vanillesmaak
- 30 g havermout
- kopje (vries)fruit; houd wat apart voor de garnering
- 1 theelepel kaneel

#### Benodigde materialen

- pan

#### Bereiding

1. Meng de havermout, het fruit, kaneel en de drinkvoeding in de pan en roer het zodat alles goed gemengd is.
2. Verhit de havermout langzaam (niet laten koken).
3. Neem de havermout uit de pan wanneer deze de gewenste dikte bereikt heeft.

#### Suggestie

- Garneer met fruit en een snufje kaneel of cacao.



## Warme chocolademelk melkbasis

Per glas  
370 kcal  
12,4 g eiwit

### Ingrediënten

- 1 flesje drinkvoeding op melkbasis, chocoladesmaak
- 2 eetlepels geklopte slagroom (gezoet)
- cacao-poeder

### Materialen

- grote beker of glas
- pan

### Bereiding

1. Verwarm de drinkvoeding in een pan (niet laten koken).
2. Giet de warme drinkvoeding in een beker.
3. Schep de slagroom op de chocolademelk.
4. Strooi cacao-poeder op de slagroom.

### Suggestie

- Dit recept kunt u ook met andere smaken drinkvoeding bereiden, bijvoorbeeld mokka- of karamelsmaak.



## Roerei melkbasis

Per portie  
422 kcal  
20,8 g eiwit

### Ingrediënten

- 100 ml drinkvoeding op melkbasis, neutraalsmaak
- 2 eieren
- (verse) kruiden zoals bieslook, peterselie of oregano
- 1 eetlepel (vloeibare) margarine of boter
- zout en peper

### Bereiding

1. Breek de eieren in een kom en kluts ze met een garde of vork.
2. Voeg tijdens het klutsen de drinkvoeding toe.
3. Voeg naar smaak peper, zout en kruiden toe.
4. Verhit de boter in een koekenpan.
5. Bak het eimengsel 2-3 minuten onder voortdurend roeren met een houten lepel. Het roerei is klaar als de stukjes een vaste vorm hebben.

### Suggesties

- Voeg bij stap 3 stukjes tomaat, champignons, ui of paprika toe en meng goed door met een lepel.
- Garneer het roerei met bieslook voor het opdienen.



## Instant soep melkbasis

Per kom  
200 kcal  
6,9 g eiwit

### Ingrediënten

- 100 ml drinkvoeding op melkbasis, neutraalsmaak
- 75 ml water
- 1 zakje instant soep in poedervorm, smaak naar keuze

### Bereiding

1. Verwarm de drinkvoeding met het water in een pannetje (niet laten koken).
2. Voeg al roerend de instant soep toe.

### Suggesties

- U kunt de drinkvoeding met het water tevens 1 minuut op 1000 watt in de magnetron verwarmen.
- Voeg naar wens (verse) kruiden of een scheutje room/crème fraiche toe.



## Aardappelpuree melkbasis

Per portie  
391 kcal  
7,8 g eiwit

### Ingrediënten

- 50 ml drinkvoeding op melkbasis, neutraalsmaak
- 250 g kruimige aardappelen
- 1 eetlepel (vloeibare) margarine of boter
- zout

### Materialen

- pan
- pureestamper

### Bereiding

1. Schil de aardappelen en kook ze 20 minuten in water met een theelepel zout.
2. Giet de aardappelen af en pureer ze met een vork of pureestamper.
3. Roer de boter en de drinkvoeding door de puree.
4. Breng de puree op smaak met zout.

### Suggesties

- Gebruik de aardappelpuree als basis voor een stampot, zoals zuurkool- of andijviestampot.
- In plaats van aardappelen kunt u ook instant pureepoeder gebruiken. Vervang hiervoor 200 ml van het water door de drinkvoeding (extra voedingswaarde 300 kcal).
- Voeg een snufje nootmuskaat toe bij stap 3.

Bekijk meer  
recepten op  
[www.sorgente.nl/](http://www.sorgente.nl/)  
drinkvoeding-  
recepten

Voor de berekening van de voedingswaarden van deze recepten is de gemiddelde samenstelling van energieverrijkte drinkvoeding gebruikt. Gebruikt u andere voeding? Dan zijn de voedingswaarden anders.



## Variëren met gewone voeding

Wilt u drinkvoeding afwisselen met gewone voeding? En past dit binnen uw voorschrift? Onderstaande tabel is een overzicht waarin de voedingswaarde van drinkvoeding wordt vergeleken met die van gewone voeding. Dit kan u helpen om de noodzakelijke hoeveelheid voedingsstoffen binnen te krijgen. U kunt de voedingswaarde van de drinkvoeding vinden op de achterkant van de verpakking.

<i>Zuivel</i>	<i>Energie (kcal)</i>	<i>Eiwit* (gram)</i>
Volle melk (1 beker van 250 ml)	153	8
Volle yoghurt (150 gram, schaalpje)	87	6
Volle vanille vla (150 gram, schaalpje)	140	3
Volle kwark (150 ml, schaalpje)	177	12
Volle chocolademelk (1 beker van 250 ml)	223	9
Havermoutpap (250 ml, soepkom)	188	7

### *Broodmaaltijd*

Bruine boterham (1 snee, 35 gram)	83	3
Vleeswaren, gemiddeld (1 plak, 20 gram)	61	3
Kaas 48+ (1 plak, 20 gram)	75	5
Jam (voor 1 boterham, 15 gram)	38	0

### *Warme maaltijd*

Vlees >5 gram vet gemiddeld (100 gram)	219	19
Gekookte groente (2 opscheplepels, 100 gram)	31	2
Gekookte aardappelen (2 opscheplepels, 100 gram)	84	2
Gekookte zilvervliesrijst (2 opscheplepels, 120 gram)	157	4

Bron: [www.voedingswaardetabel.nl](http://www.voedingswaardetabel.nl) en NEVO-tabel

\* Afgerond op  
hele grammen

## Onze klantenservice helpt u graag verder

Op [www.sorgente.nl](http://www.sorgente.nl) vindt u informatie en handige tips. Heeft u toch nog een vraag? Het Klantenteam Drinkvoeding is alle werkdagen bereikbaar van 8.00 u. tot 16.00 u. De actuele openingstijden kunt u zien op [www.sorgente.nl/service-contact#openingstijden](http://www.sorgente.nl/service-contact#openingstijden).

- telefoon : 030 - 634 62 62
- e-mail : [teamdrinkvoeding@sorgente.nl](mailto:teamdrinkvoeding@sorgente.nl)

---

## Onze service voor u op een rij:

- Bestellingen geplaatst op werkdagen vóór 16.00 u. heeft u uiterlijk binnen 3-4 werkdagen in huis.
- Direct de afleverdag zien als u uw e-mailadres bij ons achterlaat of bestelt via onze webwinkel.
- Onze webwinkel is 24 uur per dag, 7 dagen per week bereikbaar.
- Kijk op de website [www.sorgente.nl](http://www.sorgente.nl) voor praktische tips en recepten.
- Voor persoonlijk contact, vragen en support staan onze deskundige medewerkers op werkdagen telefonisch voor u klaar.
- Komt uw voeding voor vergoeding in aanmerking? Dan loopt de betaling via uw zorgverzekeraar. U hoeft dus niets te doen.

---

## U kunt gemakkelijk online bestellen

Via de webwinkel kunt u gemakkelijk zelf 24 uur per dag, 7 dagen in de week online bestellen. Ga naar [www.sorgente.nl](http://www.sorgente.nl) en activeer eenmalig uw 'Mijn Sorgente' account. In deze persoonlijke, online beheeromgeving kunt u:

1. uw producten (opnieuw) bestellen;
2. product- en smaakvariaties opzoeken;
3. de persoonlijke vergoeding inzien;
4. een tijdvak voor de bezorging kiezen;
5. een afhaalpunt aangeven;
6. de bezorging van de bestelling volgen.

---

*De Algemene Voorwaarden vindt u op onze website of kunt u bij ons opvragen.*

*Sorgente B.V.* Postbus 281, 3990 GB Houten

# Sorgente