Nestlé HealthScience

ModuLife™

30 oppskrifter
tilpasset **ModuLife™** programmet

ERNÆRING KAN HJELPE DEG Å HÅNDTERE CROHNS SYKDOM

Til deg som har blitt anbefalt ModuLife™ av helsepersonell

KOSTBEHANDLING ...

ModuLife™ er basert på Crohn's Disease Exclusion Diet (CDED), den første og eneste kostbehandlingen med vanlig mat som har klinisk dokumentert effekt i behandling av Crohns sykdom.[1]
CDED er en kombinasjon av delvis flytende ernæring (PEN) og vanlige matvarer. I CDED brukes Modulen® IBD som PEN i kombinasjon med spesielt utvalgte matvarer som skal hjelpe deg med å få kontroll over din sykdom. CDED består av tre faser:

FASE 1

50% fra en liste med tillatte matvarer og **50%** av daglig energibehov fra Modulen® IBD

FASE 2

75% fra en utvidet matvareliste og **25%** av daglig energibehov fra Modulen® IBD

FASE 3 (vedlikehold)

75% fra en ytterligere utvidet matvareliste og **25%** av daglig energibehov fra Modulen® IBD

Modulen® IBD er et næringsmiddel til spesielle medisinske formål til kostbehandling av Crohns sykdom. Skal brukes under medisinsk tilsyn. Kun egnet fra 5 års alder.

1. Levine A *et al.* Crohn's Disease Exclusion Diet Plus Partial Enteral Nutrition Induces Sustained Remission in a Randomized Controlled Trial. Gastroenterology. 2019;157:440-450.

... DIGITAL STØTTE

Støtteplattformen til ModuLife™ gjør det lettere for deg å lære om og følge CDED

OPPLÆRING
For å lykkes med ModuLife™ kan du få hjelp og tips gjennom videoer, lister, informasjonsark og mye mer

DAGBOK
Registrer matinntak, etterlevelse av kostholdet og hvordan du har det for å få motiverende hjelp

MÅLTIDSPLANER
Gjør det enkelt å planlegge måltider og ukesmenyer for akkurat din diettfase

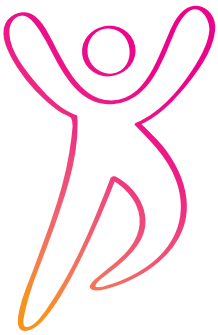
OPPSKRIFTER
Få tilgang til hundrevis av enkle CDED-vennlige oppskrifter på ett og samme sted

KOSTHOLDSRÅD
Be når som helst om kostholdsråd gjennom å sende melding direkte til ernæringsspesialister

TRENING OG HELSE
Få tilgang til ulike treningsprogram innen styrke, kardiovaskulær trening, yoga og meditasjon

Tilgjengelig via en mobilapp for iOS eller Android eller annen internett-tilkoblet enhet. Be din kliniske ernæringsfysiolog, lege eller IBD-sykepleier om tilgang.

INNHOLD



FORRETTER **5–7**

TILBEHØR **9–16**

KJØTT, EGG OG FISK **18–25**

DESSERTER..... **27–34**

SMOOTHIER **36–38**

MENYFORSLAG **40–41**

TIPS **43**

Dette heftet inneholder 30 oppskrifter, samt råd om hver fase av ModuLife™-programmet.

Oppskriftene inneholder:
- **Anbefalte** matvarer som kan spises hver dag (kylling, egg, potet, banan og eple)
- **Tillatte** mat- og drikkevarer gjennom hele programmet

FORETTER

VÅRRULLER

35 MIN | 3 PORSJONER

FASE 1, 2, 3

INGREDIENSER

- 20 g fersk koriander
- 20 g fersk mynte
- 1 tsk olivenolje
- 1 agurk, skrelt
- 3 store gulrøtter, skrelt og endene fjernet
- 2 avokado
- 12 stk glutenfrie rispapir

SLIK GJØR DU

1. Fjern bladene fra mynten og riv korianderen i stilker. Hell olivenoljen i en liten bolle.
2. Skjær agurk og gulrøtter i tynne strimler. Del avocadoene i to, fjern stein og skall, del deretter hver halvdel i 6 strimler.
3. Fyll en stor paiform eller lignende med varmt vann, og legg frem et rent skjærebrett. Legg et ark rispapir i vannet til det er mykt, ca. 1 minutt. Legg det over på skjærebrettet.
4. Pensle olivenolje i midten av rispapiret. Legg på koriander og noen mynteblader, deretter 2 avokadostrimler, litt gulrot og agurk. Brett bunnen av rispapiret over grønnsakene, og brett deretter sidene innover og rull opp.
5. Gjenta til alt av rispapiret er brukt. Bytt vann om det ikke lenger er varmt.

ANBEFALTE MATVARER & MODULEN® IBD (PER PORSJON I HENHOLD TIL OPPSKRIFTEN)

0 porsjon Modulen® IBD | 0 banan | 0 eple | 0 egg | 0 porsjon kylling | 0 potet

NÆRINGSINNHOLD (PER PORSJON)

Kalorier 410 | **Kalorier fra fett** 198 | **Fett totalt** 22 g | **Mettet fett** 3 g | **Transfett** 0 g | **Kolesterol** 0 mg | **Natrium** 105 mg | **Karbohydrater totalt** 50 g | **Kostfiber** 13 g | **Sukker** 8 g | **Protein** 9 g | **Kalsium** 6% | **Jern** 10%

SOMMERSALAT

15 MIN | 4 PORSJONER

INGREDIENSER

FASE 1, 2, 3

- 4 tomater, delt i båter
- 1 agurk, skrelt og skivet i halvmåner
- 1 avokado, skrelt og delt i biter
- 1/4 rødløk, tynt skivet
- Litt fersk basilikum
- 2 ss olivenolje
- Saft av en sitron
- Salt og pepper

SLIK GJØR DU

1 Bland tomater, agurk, avokado, rødløk og basilikum i en stor bolle.

2 Drypp olivenolje og klem fersk sitronsaft over salaten. Krydre med salt og pepper. Bland forsiktig sammen.

ANBEFALTE MATVARER & MODULEN® IBD (PER PORSJON I HENHOLD TIL OPPSKRIFTEN)

0 porsjon Modulen® IBD | 0 banan | 0 eple | 0 egg | 0 porsjon kylling | 0 potet

NÆRINGSINNHOLD (PER PORSJON)

Kalorier 170 | **Kalorier fra fett** 126 | **Fett totalt** 14 g | **Mettet fett** 2 g | **Transfett** 0 g | **Kolesterol** 0 mg | **Natrium** 50 mg | **Karbohydrater totalt** 12 g | **Kostfiber** 5 g | **Sukker** 5 g | **Protein** 3 g | **Kalsium** 2% | **Jern** 6%

SALATSPYD

20 MIN | 6 PORTIONER

FASE 2, 3

INGREDIENSER

- 2 paprika, skåret i 2 cm store biter
- 1 agurk, skrelt om nødvendig, kuttet i halvmåner
- 1 liten squash, skivet i halvmåner
- 300 g cherrytomater
- 12 spyd

SLIK GJØR DU

1. Tre paprika, agurk, squash og cherrytomater på 12 spyd.
2. Server med en ModuLife™-diettvennlig dipp, f.eks. moset avokado, fersk urtepesto eller hummus.

ANBEFALTE MATVARER & MODULEN® IBD (PER PORSJON I HENHOLD TIL OPPSKRIFTEN)

0 porsjon Modulen® IBD | 0 banan | 0 eple | 0 egg | 0 porsjon kylling | 0 potet

NÆRINGSINNHOLD (PER PORSJON)

Kalorier 30 | **Kalorier fra fett** 0 | **Fett totalt** 0 g | **Mettet fett** 0 g | **Transfett** 0 g | **Kolesterol** 0 mg | **Natrium** 15 mg | **Karbohydrater totalt** 6 g | **Kostfiber** 2 g | **Sukker** 4 g | **Protein** 2 g | **Kalsium** 2% | **Jern** 6%

TILBEHØR

POTETCHIPS I MIKRO

25 MIN | 1 PORSJON

FASE 1, 2, 3

INGREDIENSER

- 1 potet, skrelt
- 1 ts olivenolje
- Salt og pepper etter smak

SLIK GJØR DU

1. Skjær poteten i tynne skiver. Klapp potetskivene tørre med et papirhåndkle.
2. Legg potetskivene på et bakepapir. Potetskivene må ikke berøre hverandre. Drypp olivenolje over potetene og dryss på salt og pepper.
3. Legg bakepapiret med potetskivene i mikrobølgeovnen og sett mikrobølgeovnen på høy styrke i 5 minutter. Potetskivene skal være lett brunet. Hvis ikke, fortsett i mikrobølgeovnen i 30 sekunders intervaller til potetskivene er lett brunet.

ANBEFALTE MATVARER & MODULEN® IBD (PER PORSJON I HENHOLD TIL OPPSKRIFTEN)

0 porsjon Modulen® IBD | 0 banan | 0 eple | 0 egg | 0 porsjon kylling | **1 potet**

NÆRINGSINNHOLD (PER PORSJON)

Kalorier 210 | **Kalorier fra fett** 40,5 | **Fett totalt** 4,5 g | **Mettet fett** 0,5 g | **Transfett** 0 g | **Kolesterol** 0 mg | **Natrium** 170 mg | **Karbohydrater totalt** 40 g | **Kostfiber** 3 g | **Sukker** 1 g | **Protein** 5 g | **Kalsium** 2% | **Jern** 10%

POTETPANNEKAKER

40 MIN | 2 PORSJONER

FASE 1, 2, 3

INGREDIENSER

- Rapsolje
- 2 poteter, skrelt
- 1 eggehvite, fra ett stort egg
- 2 løk, finhakket
- 1/4 ts salt
- 1/4 ts pepper

SLIK GJØR DU

1. Forvarm ovnen til 230 °C. Smør et bakepapir med rapsolje.
2. Riv potetene grovt. Legg potetene i en finmasket sil og press ut så mye væske som mulig i en bolle. La det stå i 10 minutter. Hell deretter av væsken, men ta vare på stivelsen som ligger i bunnen.
3. Pisk eggehviten i en stor bolle til den får en myk topp. Vend forsiktig inn de raspede potetene, potetstivelsen, løken, salt og pepper. Bruk en skje til å legge blandingen på bakepapiret med en avstand på omtrent 5 cm fra hverandre. Trykk blandingen forsiktig utover.
4. Stek i 8-10 minutter, til bunnen er brunet. Vend og stek videre i ytterligere 4-6 minutter, til de er gjennomstekt i midten og brunet på begge sider.

ANBEFALTE MATVARER & MODULEN® IBD (PER PORSJON I HENHOLD TIL OPPSKRIFTEN)

- 0 porsjon Modulen® IBD
- 0 banan
- 0 eple
- 0 egg
- 0 porsjon kylling
- 1 potet

NÆRINGSINNHOLD (PER PORSJON)

Kalorier 240 | **Kalorier fra fett** 63 | **Fett totalt** 7 g | **Mettet fett** 0,5 g | **Transfett** 0 g | **Kolesterol** 0 mg | **Natrium** 620 mg | **Karbohydrater totalt** 40 g | **Kostfiber** 3 g | **Sukker** 2 g | **Protein** 7 g | **Kalsium** 4% | **Jern** 10%

GNOCCHI

20 MIN | 2 PORTIONER

FASE 1, 2, 3

INGREDIENSER

- 100 g hvitt rismel
- 1 egg
- 1 ts rapsolje
- 1/2 ts salt

SLIK GJØR DU

1. Rør sammen alle ingrediensene i en bolle.
2. Rull deigen til en lang pølse på ca. 1 cm tykkelse. Bruk en skarp kniv, skjær deigen i 2 cm lange biter. Trykk forsiktig hver bit med en gaffel.
3. Kok opp en stor gryte med vann. Tilsett gnocchien i gryten og reduser varmen til middels høy varme. Kok i 7-8 minutter. Sil vannet av gnocchien.

ANBEFALTE MATVARER & MODULEN® IBD (PER PORSJON I HENHOLD TIL OPPSKRIFTEN)

0 porsjon Modulen® IBD	0 banan	0 eple	0,5 egg	0 porsjon kylling	0 potet

NÆRINGSINNHOLD (PER PORSJON)

Kalorier 350 | **Kalorier fra fett** 54 | **Fett totalt** 6 g | **Mettet fett** 1,5 g | **Transfett** 0 g | **Kolesterol** 95 mg | **Natrium** 620 mg | **Karbohydrater totalt** 63 g | **Kostfiber** 2 g | **Sukker** 0 g | **Protein** 8 g | **Kalsium** 2% | **Jern** 6%

PITABRØD

35 MIN | 6 PORSJONER

INGREDIENSER

FASE 1, 2, 3

- 100 ml vann
- 1/2 ts salt
- 1 ss olivenolje
- 50 g + 2 ss hvitt rismel
- Olivenolje til steking

SLIK GJØR DU

1. Ha vann, salt og olivenolje i en gryte. Kok opp under høy varme. Fjern fra varmen og rør inn rismelet. La deigen avkjøles i 10-15 minutter.

2. Legg frem et bakepapir og dryss over rismel. Legg en ball midt på bakepapiret, trykk den litt ned med fingrene og dryss rismel over. Legg deretter over et nytt bakepapir og kjevle deigen ut til den er 1/2 cm tykk. Gjenta til alle bollene er kjevlet ut.

3. Varm opp en liten mengde olivenolje i en stekepanne på middels høy varme. Når pannen er varm, stekes ett pitabrød om gangen, 2 minutter på hver side.

ANBEFALTE MATVARER & MODULEN® IBD (PER PORSJON I HENHOLD TIL OPPSKRIFTEN)

0 porsjon Modulen® IBD | 0 banan | 0 eple | 0 egg | 0 porsjon kylling | 0 potet

NÆRINGSINNHOLD (PER PORSJON)

Kalorier 90 | **Kalorier fra fett** 27 | **Fett totalt** 3 g | **Mettet fett** 0 g | **Transfett** 0 g | **Kolesterol** 0 mg | **Natrium** 200 mg | **Karbohydrater totalt** 13 g | **Kostfiber** 0 g | **Sukker** 0 g | **Protein** 1 g | **Kalsium** 0% | **Jern** 0%

KOKTE POTETER MED URTER

30 MIN | 4 PORSJONER

FASE 1, 2, 3

INGREDIENSER

- 4 kokte og avkjølte poteter, se s. 43 for tilberedning
- 1 ts salt, delt
- 1/2 ts pepper
- Friske urter som persille, oregano, rosmarin eller dill (valgfritt)

SLIK GJØR DU

1 Varm opp potetene. Tilsett salt og pepper. Dryss over ferske urter, om ønskelig.

Potetene skal være skrelt, kokt og avkjølt før tilberedning.

ANBEFALTE MATVARER & MODULEN® IBD (PER PORSJON I HENHOLD TIL OPPSKRIFTEN)

0 porsjon Modulen® IBD | 0 banan | 0 eple | 0 egg | 0 porsjon kylling | **1 potet**

NÆRINGSINNHOLD (PER PORSJON)

Kalorier 140 | **Kalorier fra fett** 0 | **Fett totalt** 0 g | **Mettet fett** 0 g | **Transfett** 0 g | **Kolesterol** 0 mg | **Natrium** 590 mg | **Karbohydrater totalt** 34 g | **Kostfiber** 3 g | **Sukker** 1 g | **Protein** 3 g | **Kalsium** 2% | **Jern** 6%

POTETBÅTER

70 MIN | 6 PORSJONER

FASE 1, 2, 3

INGREDIENSER

- 6 kokte og avkjølte poteter, se s. 43 for tilberedning
- 40 g hvitt rismel
- 1 fedd hvitløk, hakket
- 3 ts paprika
- Salt og pepper
- 40 g olivenolje

SLIK GJØR DU

1. Sett ovnen på 220 °C. Legg et bakepapir på en stekeplate og pensle med litt olivenolje.
2. Skjær potetene i to på langs, og skjær deretter hver halvdel i fire båter.
3. Rør sammen rismel, hvitløk, paprika og pepper i en liten bolle. Rull hver potetbåt i blandingen, legg de deretter på stekeplaten.
4. Stek potetbåtene i 10 minutter, snu dem og stek i ytterligere 10 minutter. Pensle med olivenolje. Dryss over med salt. Stek ytterligere i ca. 10 min.

ANBEFALTE MATVARER & MODULEN® IBD (PER PORSJON I HENHOLD TIL OPPSKRIFTEN)

- 0 porsjon Modulen® IBD
- 0 banan
- 0 eple
- 0 egg
- 0 porsjon kylling
- 1 potet

NÆRINGSINNHOLD (PER PORSJON)

Kalorier 360 | **Kalorier fra fett** 162 | **Fett totalt** 18 g | **Mettet fett** 2,5 g | **Transfett** 0 g | **Kolesterol** 0 mg | **Natrium** 40 mg | **Karbohydrater totalt** 46 g | **Kostfiber** 3 g | **Sukker** 1 g | **Protein** 5 g | **Kalsium** 2% | **Jern** 10%

KETCHUP

30 MIN | 12 PORTIONER
(2 ss per porsjon)

FASE 1, 2, 3

INGREDIENSER

- 1 kg ferske cherrytomater, hakket
- 50 g sukker
- 120 ml + 55 ml vann

SLIK GJØR DU

1. Ha de hakkede tomatene i en gryte og kok på høy varme under omrøring, til tomatene er myke.
2. Tilsett sukker og 120 ml vann i gryten. Kok til skinnet løsner fra tomatene og tomatkjøttet er mykt. Ta gryten vekk fra varmen.
3. Ha tomatene i en bolle, tilsett 55 ml vann og kjør blandingen i en kjøkkenmaskin til den er glatt.
4. Legg en sil over en bolle og tilsett tomatene i silen. Trykk på tomatene med baksiden av en skje til bare skinn og frø blir igjen i silen. Kast skinn og frø.
5. Oppbevar ketchupen i en lufttett beholder i kjøleskapet, opptil 4 dager.

ANBEFALTE MATVARER & MODULEN® IBD (PER PORSJON I HENHOLD TIL OPPSKRIFTEN)

0 porsjon Modulen® IBD | 0 banan | 0 eple | 0 egg | 0 porsjon kylling | 0 potet

NÆRINGSINNHOLD (PER PORSJON)

Kalorier 25 | **Kalorier fra fett** 0 | **Fett totalt** 0 g | **Mettet fett** 0 g | **Transfett** 0 g | **Kolesterol** 0 mg | **Natrium** 0 mg | **Karbohydrater totalt** 6 g | **Kostfiber** 1 g | **Sukker** 5 g | **Protein** 1 g | **Kalsium** 0% | **Jern** 0%

GRØNNSAKS-SPYD

30 MIN | 6 PORSJONER

FASE 2, 3

INGREDIENSER

- 24 cherrytomater
- 1/2 løk, delt i fire
- 0,6 dl olivenolje
- 3 fedd hvitløk, hakket
- Saft fra 1 sitron
- 1/2 ts salt
- 1/4 ts pepper
- 1 ss fersk basilikum, hakket
- 1 rød paprika, hakket
- 12 champignon eller 2 squash

SLIK GJØR DU

1. Forvarm ovnen til 200 °C. Legg et bakepapir på en stekeplate.
2. Del soppen i to eller skjær squashen i skiver. Tre sopp eller squash, tomater, paprika og løk på 6 grillspyd, og fordel grønnsakene jevnt på spydene. Legg spydene på stekeplaten.
3. Visp sammen olivenolje, hvitløk, sitronsaft, basilikum, salt og pepper i en liten bolle. Pensle spydene med oljeblandingen. La spydene hvile i 10 minutter.
4. Sett spydene midt i ovnen og stek til grønnsakene er møre, ca. 10 minutter.

ANBEFALTE MATVARER & MODULEN® IBD (PER PORSJON I HENHOLD TIL OPPSKRIFTEN)

0 porsjon Modulen® IBD | 0 banan | 0 eple | 0 egg | 0 porsjon kylling | 0 potet

NÆRINGSINNHOLD (PER PORSJON)

Kalorier 110 | **Kalorier fra fett** 81 | **Fett totalt** 9 g | **Mettet fett** 1,5 g | **Transfett** 0 g | **Kolesterol** 0 mg | **Natrium** 200 mg | **Karbohydrater totalt** 7 g | **Kostfiber** 2 g | **Sukker** 4 g | **Protein** 2 g | **Kalsium** 2% | **Jern** 6%

KJØTT, EGG OG FISK

KYLLINGBOLLER

30 MIN | 3 PORSJONER

INGREDIENSER

FASE 1, 2, 3

- 2 ferske skinnfrie kyllingbryst (ca. 450 g totalt)
- 1/2 - 1 løk, hakket
- 1 egg
- 1 ss raps- eller olivenolje
- 1/4 ts pepper
- 1/4 ts salt

SLIK GJØR DU

1. Ha kylling, løk, egg, salt og pepper i en foodprosessor. Kjør til blandingen får en kornete konsistens.
2. Form kjøttboller på 2-3 centimeter. Varm olje i en stekepanne på middels høy varme. Stek kjøttbollene i omtrent 10 minutter. Snu dem ofte.

ANBEFALTE MATVARER & MODULEN® IBD (PER PORSJON I HENHOLD TIL OPPSKRIFTEN)

- 0 porsjon Modulen® IBD
- 0 banan
- 0 eple
- 0 egg
- 1 porsjon kylling
- 0 potet

NÆRINGSINNHOLD (PER PORSJON)

Kalorier 260 | **Kalorier fra fett** 90 | **Fett totalt** 10 g | **Mettet fett** 1,5 g | **Transfett** 0 g | **Kolesterol** 170 mg | **Natrium** 290 mg | **Karbohydrater totalt** | 3 g | **Kostfiber** 1 g | **Sukker** 1 g | **Protein** 36 g | **Kalsium** 2% | **Jern** 6%

LETTSTEKT KVEITE

15 MIN | 1 PORSJON

INGREDIENSER

FASE 1, 2, 3

- 1 ts olivenolje
- 2 ts hakket fersk basilikum
- 1/2 hvitløksfedd, hakket
- Salt og pepper
- 150 - 200 g kveitefilét

SLIK GJØR DU

1. Forvarm stekeovnen med grillfunksjon på 180 °C. Dekk et stekebrett med aluminiumsfolie.
2. Bland olivenolje, basilikum, hvitløk og litt salt og pepper i en liten bolle. Pensle olje- og urteblandingen på begge sider av kveitefiléten.
3. Legg kveitefiléten på stekebrettet og plasser det øverst i ovnen. Stek i 8-12 minutter, til fisken er gjennomstekt. Snu kveiten halvveis under steketiden.

Hvit fisk, slik som kveite kan erstatte kylling én gang i uken.

ANBEFALTE MATVARER & MODULEN® IBD (PER PORSJON I HENHOLD TIL OPPSKRIFTEN)

0 porsjon Modulen® IBD | 0 banan | 0 eple | 0 egg | 0 porsjon kylling | 0 potet

NÆRINGSINNHOLD (PER PORSJON)

Kalorier 200 | **Kalorier fra fett** 63 | **Fett totalt** 7 g | **Mettet fett** 1 g | **Transfett** 0 g | **Kolesterol** 85 mg | **Natrium** 270 mg | **Karbohydrater totalt** 1 g | **Kostfiber** 0 g | **Sukker** 0 g | **Protein** 33 g | **Kalsium** 2% | **Jern** 0%

KYLLING BOLOGNESE

70 MIN | 4 PORSJONER

FASE 1, 2, 3

INGREDIENSER

- 2 ss olivenolje
- 600-800 g fersk skinnfri kyllingbryst, nykvernet
- 1 løk i terninger
- 2 gulrøtter, skrelt og i terninger
- 5 tomater, hakket
- 3 fedd hvitløk, hakket
- 230 ml vann
- Ferske basilikumblader, grovhakket
- 1/2 ts salt
- 1/4 ts pepper

SLIK GJØR DU

1. Varm olje i en stekepanne over middels høy varme. Tilsett nykvernet kyllingkjøttdeig. Rør ofte og stek til den ikke lenger er rosa. Tilsett deretter løk, gulrøtter og hvitløk, og stek til løken er myk.
2. Tilsett tomat og vann, og kok opp. La det småkoke i 1 time.
3. Rør inn basilikum, pepper og salt mot slutten av koketiden.

ANBEFALTE MATVARER & MODULEN® IBD (PER PORSJON I HENHOLD TIL OPPSKRIFTEN)

0 porsjon Modulen® IBD | 0 banan | 0 eple | 0 egg | **1 porsjon kylling** | 0 potet

NÆRINGSINNHOLD (PER PORSJON)

Kalorier 300 | **Kalorier fra fett** 99 | **Fett totalt** 11 g | **Mettet fett** 2 g | **Transfett** 0 g | **Kolesterol** 110 mg | **Natrium** 250 mg | **Karbohydrater totalt** 13 g | **Kostfiber** 3 g | **Sukker** 7 g | **Protein** 36 g | **Kalsium** 4% | **Jern** 6%

KYLLING-NUGGETS

30-40 MIN | 6 PORSJONER

FASE 1, 2, 3

INGREDIENSER

- 1 eller 2 ts rapsolje
- 150 g hvitt rismel
- 1 ts spisskummen
- 2 ts paprika
- 1/4 ts salt
- 1/2 ts pepper
- 2 egg
- 800 g fersk skinnfri kyllingbryst, kuttet i store biter
- Rapsolje til smøring av stekeplate

SLIK GJØR DU

1. Sett ovnen på 180 °C. Legg et bakepapir på et stekebrett og pensle med rapsolje.
2. Bland rismel, spisskummen, paprika, salt og pepper i en liten bolle. Pisk eggene i en annen liten bolle.
3. Vend kyllingbitene i rismelblandingen til alle sidene er dekket. Dypp hver kyllingbit i eggene, rull deretter i rismelblandingen igjen og legg de på stekebrettet.
4. Stek i 25-30 minutter, snu kyllingbitene etter halve steketiden. Kyllingen skal tilberedes til en kjernetemperatur på 74°C.

ANBEFALTE MATVARER & MODULEN® IBD (PER PORSJON I HENHOLD TIL OPPSKRIFTEN)

0 porsjon Modulen® IBD

0 banan

0 eple

0,33 egg

1 porsjon kylling

0 potet

NÆRINGSINNHOLD (PER PORSJON)

Kalorier 330 | **Kalorier fra fett** 63 | **Fett totalt** 7 g | **Mettet fett** 1,5 g | **Transfett** 0 g | **Kolesterol** 0 mg | **Natrium** 200 mg | **Karbohydrater totalt** 22 g | **Kostfiber** 1 g | **Sukker** 0 g | **Protein** 41 g | **Kalsium** 2% | **Jern** 6%

FYLTE TOMATER

50 MIN | 8 PORSJONER

INGREDIENSER

FASE 1, 2, 3

- 80 g tørr hvit ris
- 8 store tomater
- 200 g fersk skinnfri kyllingbryst, nykvernet
- 1 løk, grovhakket
- 2 fedd hvitløk, hakket
- 2 ts spisskummen
- 1/4 ts salt
- 1/2 ts pepper
- Olivenolje til smøring av stekeplaten

SLIK GJØR DU

1. Sett ovnen på 200 °C. Legg bakepapir på et stekebrett og pensle med olivenolje.
2. Kok risen ved å følge instruksjonen på pakken.
3. Skjær toppen av hver tomat og sett til side. Skrap ut innholdet i tomatene og kast det. Legg tomatene på stekebrettet.
4. Varm 1 ss olivenolje i en stekepanne på middels høy varme. Tilsett fersk kyllingkjøttdeig og stek under omrøring til den ikke lenger er rosa. Tilsett løk og hvitløk, og stek videre til løken er myk.
5. Ha kyllingblandingen over i en stor bolle. Rør inn kokt ris, spisskummen, salt og pepper.
6. Fyll hver tomat med kylling- og risblandingen og sett toppen på igjen. Dryss tomatene med 1 ss olivenolje. Stek i ovnen i 30 minutter.

Husk å begrense det daglige inntaket av tomater til 2 mellomstore tomater i fase 1 og 2

ANBEFALTE MATVARER & MODULEN® IBD (PER PORSJON I HENHOLD TIL OPPSKRIFTEN)

- 0 porsjon Modulen® IBD
- 0 banan
- 0 eple
- 0 egg
- 0,20 porsjon kylling
- 0 potet

NÆRINGSINNHOLD (PER PORSJON)

Kalorier 190 | **Kalorier fra fett** 40,5 | **Fett totalt** 4,5 g | **Mettet fett** 0,5 g | **Transfett** 0 g | **Kolesterol** 20 mg | **Natrium** 95 mg | **Karbohydrater totalt** 28 g | **Kostfiber** 3 g | **Sukker** 5 g | **Protein** 9 g | **Kalsium** 2% | **Jern** 10%

CHILIGRYTE

50 MIN | 8 PORSJONER

FASE 2, 3

INGREDIENSER

- 10 mellomstore tomater
- 500 g nykvernet kjøttdeig fra magert storfekjøtt
- 1 ss olivenolje
- 1 stor løk, grovhakket
- 1 rød paprika, terninger
- 3 fedd hvitløk, hakket
- 1 ss spisskummen
- 1 ts salt
- 1/4 ts pepper
- 800 g kokte bønner, tilberedt fra tørre bønner
- 1 ss fersk oregano, hakket

SLIK GJØR DU

1. Sett ovnen på 200 °C, grillfunksjon.
2. Del tomatene i to og legg den flate siden ned på et bakepapir. Grill i ovnen i 12-15 minutter. Ta ut av ovnen og avkjøl. Fjern skinnet og kutt opp tomatene.
3. Varm olivenolje i en stor stekepanne over middels høy varme. Tilsett kjøttet, rør ofte og stek til det ikke lenger er rosa. Tilsett løk, rød paprika og hvitløk, og stek videre til løken er myk.
4. Rør inn tomater, kokte bønner, spisskummen, salt og pepper. Kok opp og la det småkoke i ca. 20 minutter. Rør inn oregano rett før servering.

1 porsjon inneholder 63 gram kjøttdeig av fersk storfekjøtt. Begrens inntak av storfe til 200 gram, én gang pr uke.

ANBEFALTE MATVARER & MODULEN® IBD (PER PORSJON I HENHOLD TIL OPPSKRIFTEN)

0 porsjon Modulen® IBD | 0 banan | 0 eple | 0 egg | 0 porsjon kylling | 0 potet

NÆRINGSINNHOLD (PER PORSJON)

Kalorier 200 | **Kalorier fra fett** 72 | **Fett totalt** 8 g | **Mettet fett** 2,5 g | **Transfett** 0 g | **Kolesterol** 45 mg | **Natrium** 410 mg | **Karbohydrater totalt** 17 g | **Kostfiber** 3 g | **Sukker** 6 g | **Protein** 18 g | **Kalsium** 4% | **Jern** 15%

TUNFISK MED POTETER

25 MIN | 2 PORSJONER

FASE 2, 3

INGREDIENSER

- 2 bokser tunfisk i olivenolje
- 1/2 løk, hakket
- 2 poteter, skrelt, kokt, avkjølt og i terninger.
- 1 fedd hvitløk, hakket
- 9 champignon, skiver (valgfritt)
- 1/4 ts pepper

2 ss hakket fersk persille

SLIK GJØR DU

1. Sil oljen fra en av boksene med tunfisk i en stor stekepanne. Kast oljen fra den andre boksen.
2. Varm stekepannen til middels høy varme. Tilsett løk og poteter og stek til potetene er møre, ca 10 minutter.
3. Tilsett hvitløk og evt. sopp, og stek videre under omrøring, i 3-4 minutter. Rør inn tunfisk og pepper, og stek til tunfisken er varm.
4. Fjern fra varmen og rør inn persille. Serveres varm.

Begrens inntaket av tunfisk til 1 boks to ganger pr uke.

ANBEFALTE MATVARER & MODULEN® IBD (PER PORSJON I HENHOLD TIL OPPSKRIFTEN)

- 0 porsjon Modulen® IBD
- 0 banan
- 0 eple
- 0 egg
- 0 porsjon kylling
- 1 potet

NÆRINGSINNHOLD (PER PORSJON)

Kalorier 360 | **Kalorier fra fett** 63 | **Fett totalt** 7g | **Mettet fett** 1 g | **Transfett** 0 g | **Kolesterol** 25 mg | **Natrium** 350 mg | **Karbohydrater totalt** 45 g | **Kostfiber** 4 g | **Sukker** 4 g | **Protein** 30 g | **Kalsium** 4% | **Jern** 15%

SOMMERLIG GRØNN-SAKSFRITTATA

30 MIN | 4 PORSJONER

FASE 2, 3

INGREDIENSER

- 2 ts olivenolje
- løk, grovt hakket
- 1 squash, skåret i strimler
- 4 egg
- 4 eggehviter
- 2 mellomstore tomater, i tynne skiver
- Salt og pepper

SLIK GJØR DU

1. Sett ovnen på 200° C
2. Varm olje i en stekepanne over middels varme. Tilsett løk i pannen og stek til den er myk, ca i 8-10 minutter.
3. Skru opp varmen. Tilsett squash, og smak til med salt og pepper. Stek i 2-3 minutter.
4. Visp eggene og eggehvitene sammen. Krydre med salt og pepper. Hell eggeblandingen over grønnsakene i stekepannen. Legg tomatskivene på toppen.
5. Stek videre i ca 2 minutter, til kantene begynner å sette seg. Sett stekepannen inn i ovnen i 16-18 minutter, til eggene er gjennomstekte.

ANBEFALTE MATVARER & MODULEN® IBD (PER PORSJON I HENHOLD TIL OPPSKRIFTEN)

- 0 porsjon Modulen® IBD
- 0 banan
- 0 eple
- **1 egg**
- 0 porsjon kylling
- 0 potet

NÆRINGSINNHOLD (PER PORSJON)

Kalorier 140 | **Kalorier fra fett** 63 | **Fett totalt** 7 g | **Mettet fett** 2 g | **Transfett** 0 g | **Kolesterol** 185 mg | **Natrium** 170 mg | **Karbohydrater totalt** 7 g | **Kostfiber** 2 g | **Sukker** 4 g | **Protein** 11 g | **Kalsium** 4% | **Jern** 6%

DESSERTER

SPRØ SITRONKJEKS

60 MIN | 18 PORSJONER

INGREDIENSER

FASE 1, 2, 3

- 50 g rapsolje
- 50 g sukker
- 2 eggehviter
- 120 g hvitt rismel
- Revet skall fra 1/2 sitron

SLIK GJØR DU

1. Sett ovnen på 180 °C og sett frem 2 stekebrett med bakepapir.
2. Bland alle ingrediensene i en stor bolle. Form deigen til en stor ball.
3. Legg et stort stykke bakepapir på kjøkkenbenken. Legg deigen midt på papiret og legg et annet bakepapir på toppen. Kjevle ut deigen mellom bakepapirene til deigen er 1/2 cm tykk.
4. Bruk små kakeformer el.l. og skjær ut deigen i 18 deler, rull evt. ut deigen på nytt ved behov. Legg kjeksene på stekeplatene.
5. Stek i 10 minutter. La kjeksene avkjøles før du tar dem av stekeplaten.

OBS! Begrens sukkerinntaket til 4 ts per dag. Én kjeks inneholder 2 ts sukker

ANBEFALTE MATVARER & MODULEN® IBD (PER PORSJON I HENHOLD TIL OPPSKRIFTEN)

- 0 porsjon Modulen® IBD
- 0 banan
- 0 eple
- 0 egg
- 0 porsjon kylling
- 0 potet

NÆRINGSINNHOLD (PER PORSJON)

Kalorier 110 | **Kalorier fra fett** 54 | **Fett totalt** 6 g | **Mettet fett** 0,5 g | **Transfett** 0 g | **Kolesterol** 0 mg | **Natrium** 5 mg | **Karbohydrater totalt** 13 g | **Kostfiber** 0 g | **Sukker** 4 g | **Protein** 1 g | **Kalsium** 0% | **Jern** 0%

BANANCHIPS

135 MIN | 2 PORSJONER

FASE 1, 2, 3

INGREDIENSER

- 2 bananer, skåret i tynne skiver
- 1 ss fersk sitronsaft

SLIK GJØR DU

1. Sett ovnen på 110 °C. Finn frem en stekebrett med bakepapir.
2. Legg bananskivene på stekebrettet, og la det være plass mellom skivene.
3. Pensle bananskivene med sitronsaft.
4. Stek i 90 minutter. Vend bananskivene og stek i ytterligere 30-90 minutter til all væske er tørket ut.
5. Avkjøl i 5 minutter. Bananchipsen skal bli sprø når de er avkjølt. Hvis de ikke blir det, sett de tilbake i ovnen og stek i ytterligere 15 minutter.

ANBEFALTE MATVARER & MODULEN® IBD (PER PORSJON I HENHOLD TIL OPPSKRIFTEN)

0 porsjon Modulen® IBD	1 banan	0 eple	0 egg	0 porsjon kylling	0 potet

NÆRINGSINNHOLD (PER PORSJON)

Kalorier 110 | **Kalorier fra fett** 0 | **Fett totalt** 0 g | **Mettet fett** 0 g | **Transfett** 0 g | **Kolesterol** 0 mg | **Natrium** 0 mg | **Karbohydrater totalt** 27 g | **Kostfiber** 3 g | **Sukker** 15 g | **Protein** 1 g | **Kalsium** 0% | **Jern** 0%

JORDBÆR- OG EPLEKOMPOTT

30 MIN | 4 PORSJONER

FASE 1, 2, 3

INGREDIENSER

- 4 eple
- 120 ml vann
- 8 jordbær, fjern stilken og del i biter
- 2 ss sukker

SLIK GJØR DU

1. Skrell eplene, fjern kjernene og del i små biter.
2. Legg epler og vann i en stor gryte og kok opp.
3. La det småkoke til eplene er møre, ca. 15 minutter.
4. Tilsett jordbær og kok i ytterligere 5 minutter.
5. Ta kasserollen fra varmen og rør inn sukkeret.
6. La blandingen avkjøles før den kjøres i en blender eller kjøkkenmaskin til puré.
7. Server umiddelbart. Kompotten kan oppbevares i kjøleskap opp til en uke.

ANBEFALTE MATVARER & MODULEN® IBD (PER PORSJON I HENHOLD TIL OPPSKRIFTEN)

- 0 porsjon Modulen® IBD
- 0 banan
- 1 eple
- 0 gg
- 0 porsjon kylling
- 0 potet

NÆRINGSINNHOLD (PER PORSJON)

Kalorier 110 | **Fett** 0 g | **Natrium** 0 mg | **Karbohydrater totalt** 30 g | **Kostfiber** 3 g | **Sukker** 25 g | **Protein** 1 g

RISMEL-PANNEKAKER

30 MIN

3 PORSJONER
(2 rismelpannekaker per porsjon)

INGREDIENSER

FASE 1, 2, 3

- 3 ss sukker
- 3 egg
- 80 g hvitt rismel
- 75 ml vann
- 1 klype salt
- Rapsolje til steking
- Forslag til fyll: banan, jordbær eller skrelt eple i skiver, kanel, sukker, honning

SLIK GJØR DU

1. Rør sammen alle ingrediensene i en middels stor bolle. La røren svelle i 15 minutter.
2. Varm opp en liten mengde rapsolje i en stekepanne over middels høy varme. Hell 1/6 av røren i pannen. Vipp stekepannen raskt for å bre røren utover. Vend pannekaken etter ca. 30 sekunder og stek i ytterligere i ca. 30 sekunder på den andre siden. Legg pannekaken over på en tallerken. Stek opp hele røren og, tilsett mer rapsolje i stekepannen mellom hver pannekake.
3. Fyll pannekaken med ønsket fyll og rull eller brett pannekaken sammen.

Begrens mengde sukker og honning etter anbefalt daglig inntak.

ANBEFALTE MATVARER & MODULEN® IBD (PER PORSJON I HENHOLD TIL OPPSKRIFTEN)

- 0 porsjon Modulen® IBD
- 0 banan
- 0 eple
- 1 egg
- 0 porsjon kylling
- 0 potet

NÆRINGSINNHOLD (PER PORSJON)

Kalorier 330 | **Kalorier fra fett** 135 | **Fett totalt** 15 g | **Mettet fett** 2,5 g | **Transfett** 0 g | **Kolesterol** 185 mg | **Natrium** 170 mg | **Karbohydrater totalt** 41 g | **Kostfiber** 1 g | **Sukker** 9 g | **Protein** 9 g | **Kalsium** 2% | **Jern** 6%

SMULDREPAI MED EPLER

75 MIN | 12 PORSJONER

FASE 1, 2, 3

INGREDIENSER

- 250 g hvitt rismel
- 80 g sukker
- 80 g rapsolje
- 2 eggeplommer
- 100 ml kaldt vann
- 5 epler, skrelt, uten kjerne og kuttet i tynne skiver
- 1/2 ts kanel
- 1-2 ts fersk sitronsaft
- Rapsolje til smøring av kakeformen

SLIK GJØR DU

1. Sett ovnen på 200 °C. Smør en 20 x 20 cm kakeform med rapsolje.
2. Rør sammen rismel og sukker i en middels stor bolle. I en annen bolle visper du sammen rapsolje, eggeplommer og vann. Hell blandingen over de tørre ingrediensene og bland sammen til en smuldredeig.
3. Sett til side en 2 dl med deig. Trykk resten av deigen i bunnen på den smurte kakeformen.
4. Bland epleskivene, sitronsaften og kanel i en middels stor bolle. Legg epleskivene i kakeformen. Dryss den resterende deigen jevnt over eplene.
5. Stek i 45 minutter. La kaken avkjøles, og skjær den deretter i 12 ruter.

OBS! Begrens sukker-inntaket til 4 ts pr dag. Én porsjon kake inneholder 3 ts sukker.

ANBEFALTE MATVARER & MODULEN® IBD (PER PORSJON I HENHOLD TIL OPPSKRIFTEN)

0 porsjon Modulen® IBD

0 banan

0,4 eple

0 egg

0 porsjon kylling

0 potatis

NÆRINGSINNHOLD (PER PORSJON)

Kalorier 320 | **Kalorier fra fett** 99 | **Fett totalt** 11 g | **Mettet fett** 1 g | **Transfett** 0 g | **Kolesterol** 30 mg | **Natrium** 0 mg | **Karbohydrater totalt** 53 g | **Kostfiber** 2 g | **Sukker** 19 g | **Protein** 3 g | **Kalsium** 0% | **Jern** 0%

APPELSINKAKE

75 MIN | 12 PORSJONER

INGREDIENSER

FASE 1, 2, 3

- 5 eggehviter
- 1/4 ts salt
- 200 g sukker
- 3 eggeplommer
- Revet skall av 1 sitron
- 160 g hvitt rismel
- 230 ml ferskpresset appelsinjuice
- 80 g rapsolje

SLIK GJØR DU

1. Sett ovnen på 180 °C, og smør en 20 x 20 cm kakeform med rapsolje.
2. Pisk sammen eggehvitene, salt og 100 g sukker med en håndmikser til blandingen er stiv.
3. Pisk sammen eggeplommene og 100 g sukker i en egen bolle, tilsett deretter rapsolje og sitronskall, og bland sammen. Rør forsiktig inn rismel og appelsinjuice vekselvis. Vend inn eggehvitene i røren.
4. Hell røren over i kakeformen og fordel den jevnt utover.
5. Stekes i ca. 45 minutter. Sjekk kaken med en kakepinne, fester det seg deig på pinnen bør den steke litt lenger.

OBS! Begrens sukker-inntaket til 4 ts per dag. Ett kakestykke inneholder 3 ts sukker.

ANBEFALTE MATVARER & MODULEN® IBD (PER PORSJON I HENHOLD TIL OPPSKRIFTEN)

- 0 porsjon Modulen® IBD
- 0 banan
- 0 eple
- **0,25 egg**
- 0 porsjon kylling
- 0 potet

NÆRINGSINNHOLD (PER PORSJON)

Kalorier 250 | **Kalorier fra fett** 99 | **Fett totalt** 11 g | **Mettet fett** 1 g | **Transfett** 0 g | **Kolesterol** 45 mg | **Natrium** 75 mg | **Karbohydrater totalt** 36 g | **Kostfiber** 1 g | **Sukker** 14 g | **Protein** 4 g | **Kalsium** 0% | **Jern** 0%

BANAN-PANNEKAKER

15 MIN | 2 PORSJONER

FASE 1, 2, 3

INGREDIENSER

- 2 modne bananer, most
- 2 egg
- 30 g hvitt rismel
- 20 g sukker
- 1/2 ts kanel
- Rapsolje til steking

SLIK GJØR DU

1 Rør sammen alle ingrediensene i en middels stor bolle.

2 Varm opp en liten mengde rapsolje i en stekepanne på middels varme. Hell røre i pannen og og stek pannekakene ca. 2 – 3 minutter på hver side.

Begrens mengde sukker og honning etter anbefalt daglig inntak.

ANBEFALTE MATVARER & MODULEN® IBD (PER PORSJON I HENHOLD TIL OPPSKRIFTEN)

0 porsjon Modulen® IBD | 1 banan | 0 eple | 1 egg | 0 porsjon kylling | 0 potet

NÆRINGSINNHOLD (PER PORSJON)

Kalorier 250 | **Kalorier fra fett** 72 | **Fett totalt** 8 g | **Mettet fett** 2 g | **Transfett** 0 g | **Kolesterol** 185 mg | **Natrium** 70 mg | **Karbohydrater totalt** 40 g | **Kostfiber** 4 g | **Sukker** 19 g | **Protein** 8 g | **Kalsium** 4% | **Jern** 6%

BAKTE PÆRER

40 MIN | 4 PORSJONER

FASE 2, 3

INGREDIENSER

- 2 store pærer
- 1/4 ts kanel
- 2 ts honning
- 30 g knuste valnøtter

SLIK GJØR DU

1. Sett ovnen på 180 °C.
2. Del pærene i to og fjern kjernehuset.
3. Legg pærene på en stekeplate med bakepapir, med kuttet side opp. Dryss over kanel. Legg knuste valnøtter i hulrommet i pæren og drypp honning over.
4. Stek i 30 minutter og nyt!

ANBEFALTE MATVARER & MODULEN® IBD (PER PORSJON I HENHOLD TIL OPPSKRIFTEN)

0 Porsjon Modulen® IBD | 0 banan | 0 eple | 0 egg | 0 porsjon kylling | 0 potet

NÆRINGSINNHOLD (PER PORSJON)

Kalorier 110 | **Kalorier fra fett** 45 | **Fett totalt** 5 g | **Mettet fett** 0,5 g | **Transfett** 0 g | **Kolesterol** 0 mg | **Natrium** 0 mg | **Karbohydrater totalt** 17 g | **Kostfiber** 3 g | **Sukker** 11 g | **Protein** 2 g | **Kalsium** 2% | **Jern** 0%

SMOOTHIER

JORDBÆR- OG BANANSMOOTHIE

5 MIN | 1 PORSJON

FASE 1, 2, 3

INGREDIENSER

- 1 banan, fersk eller frossen*
- 3 jordbær, ferske eller frosne*
- 500 ml tilberedt Modulen® IBD

SLIK GJØR DU

1 Bland alle ingrediensene i en blender og kjør til en glatt konsistens.

*Tillatt frukt og grønt går fint i fryst form så lenge det ikke er tilsatt konserveringsmidler.

Modulen® IBD er et næringsmiddel til spesielle medisinske formål til kostbehandling av Crohns sykdom. Skal brukes under medisinsk tilsyn.

ANBEFALTE MATVARER & MODULEN® IBD (PER PORSJON I HENHOLD TIL OPPSKRIFTEN)

2 porsjoner Modulen® IBD | 1 banan | 0 eple | 0 egg | 0 porsjon kylling | 0 potet

NÆRINGSINNHOLD (PER PORSJON)

Kalorier 620 | **Kalorier fra fett** 207 | **Fett totalt** 23 g | **Mettet fett** 13 g | **Transfett** 0 g | **Kolesterol** 0 mg | **Natrium** 170 mg | **Karbohydrater totalt** 85 g | **Kostfiber** 5 g | **Sukker** 32 g | **Protein** 20 g | **Kalsium** 35% | **Jern** 35%

EPLE- OG BANANSMOOTHIE

5 MIN | 1 PORSJON

FASE 1, 2, 3

INGREDIENSER

- 1 eple, skrelt og kuttet i biter
- 1 banan, fersk eller frossen*
- 1 ts honning
- 250 ml tilberedt Modulen® IBD

SLIK GJØR DU

1 Bland alle ingrediensene i en blender og kjør til en glatt konsistens.

I FASE 2 kan eplet erstattes med fersken

*Tillatt frukt og grønt går fint i fryst form så lenge det ikke er tilsatt konserveringsmidler.

Modulen® IBD er et næringsmiddel til spesielle medisinske formål til kostbehandling av Crohns sykdom. Skal brukes under medisinsk tilsyn.

ANBEFALTE MATVARER & MODULEN® IBD (PER PORSJON I HENHOLD TIL OPPSKRIFTEN)

1 porsjon Modulen® IBD | 1 banan | 1 eple | 0 egg | 0 porsjon kylling | 0 potet

NÆRINGSINNHOLD (PER PORSJON)

Kalorier 470 | **Kalorier fra fett** 108 | **Fett totalt** 12 g | **Mettet fett** 7 g | **Transfett** 0 g | **Kolesterol** 0 mg | **Natrium** 90 mg | **Karbohydrater totalt** 85 g | **Kostfiber** 7 g | **Sukker** 46 g | **Protein** 11 g | **Kalsium** 20% | **Jern** 15%

TROPISK SMOOTHIE

5 MIN | 1 PORSJON

FASE 2, 3

INGREDIENSER

- 1 banan, fersk eller frossen*
- 50 g mango, fersk eller frossen*
- 50 g ananas, fersk eller frossen*
- 250 ml tilberedt Modulen® IBD

SLIK GJØR DU

1 Bland alle ingrediensene i en blender og kjør til en glatt konsistens.

Ananas og mango er tillatt fra uke 10

*Tillatt frukt og grønt går fint i fryst form så lenge det ikke er tilsatt konserveringsmidler.

Modulen® IBD er et næringsmiddel til spesielle medisinske formål til kostbehandling av Crohns sykdom. Skal brukes under medisinsk tilsyn.

ANBEFALTE MATVARER & MODULEN® IBD (PER PORSJON I HENHOLD TIL OPPSKRIFTEN)

1 porsjon Modulen® IBD | **1 banan** | **0 eple** | **0 egg** | **0 porsjon kylling** | **0 potet**

NÆRINGSINNHOLD (PER PORSJON)

Kalorier 400 | **Kalorier fra fett** 108 | **Fett totalt** 12 g | **Mettet fett** 7 g | **Transfett** 0 g | **Kolesterol** 0 mg | **Natrium** 85 mg | **Karbohydrater totalt** 66 g | **Kostfiber** 4 g | **Sukker** 32 g | **Protein** 11 g | **Kalsium** 20% | **Jern** 15%

MENY-
FORSLAG

MENYER FOR FASE 1 OG 2

Disse menyene inkluderer de anbefalte matvarene

	MENY 1	MENY 2
FROKOST	1 banan + Modulen® IBD*	Rispannekaker | s. 30 + Jordbær-bananansmoothie | p. 36
MELLOMMÅLTID	Modulen® IBD*	Modulen® IBD*
LUNSJ	Bløtkokte egg + Potetpannekaker | s. 10 + Jordbær- og eplekompott | s. 29	Sommerlig grønnsaks-frittata | s. 25 + Appelsinkake | s. 32
MELLOMMÅLTID	Modulen® IBD*	Modulen® IBD*
MIDDAG	Kyllingnuggets | s. 21 + Kokte poteter | s. 13	Kyllingkebab | + Mikro-chips | s. 9 + 1 skrelt eple
KVELDS	Bananchips | s. 28 + Modulen® IBD*	1 banan + Modulen® IBD*

*Mengde Modulen® IBD avhenger av hva som er anbefalt av din lege eller kliniske ernæringsfysiolog.
Modulen® IBD er et næringsmiddel til spesielle medisinske formål til kostbehandling av Crohns sykdom. Skal brukes under medisinsk tilsyn. Kun egnet fra 5 års alder.

MENY 3	MENY 4
1 banan med honning + Modulen® IBD*	Ferskpresset appelsinjuice + Bananpannekaker | s. 33 + Modulen® IBD*
Modulen® IBD*	Modulen® IBD*
Kyllingboller | s. 18 + Potetmos | + Bakt eple |	Eggerøre + Honningglaserte gulrøtter | + 1/2 skrelt eple
Modulen® IBD*	Modulen® IBD*
Potet- og løkomelett | + 1 banan	Fylte tomater | s. 22 + Gnocchi | s. 11 + Smuldrepai med eple | s. 31
Sitronkjeks | s. 27 + Modulen® IBD*	Modulen® IBD*

Finn denne oppskriften i ModuLife™-appen

TIPS

SLIK TILBEREDER DU POTETER

FASE 1, 2

2 ferske mellomstore poteter er anbefalt å spise hver dag i fase 1 og 2 av ModuLife™-dietten.

Poteter er en kilde til resistent stivelse, noe som er gunstig for tarmen. For å få frem resistent stivelse bør potetene avkjøles helt etter at de er kokt.

SLIK GJØR DU

1. Vask og skrell potetene.
2. Kok potetene.
3. Sil av vannet og avkjøl til romtemperatur. Sett potetene deretter i kjøleskapet til de er helt avkjølt. I løpet av denne tiden utvikles gunstig resistent stivelse.
4. Brukes gjerne til potetsalat eller kan varmes opp igjen før servering.

TIPS

- Tilbered poteter på forhånd slik at de kan avkjøles over natten
- Tilbered poteter i større mengder
- Varm opp etter behov

NOTATER

Modulen® IBD og kosthold ved Crohns sykdom

På **mymodulife.com** finner du over 100 oppskrifter eller last ned appen **ModuLife™**
Be din lege om tilgang!

Nestlé HealthScience
MODULife™

Modulen® IBD er et næringsmiddel til spesielle medisinske formål til kostbehandling av Crohns sykdom. Skal brukes under medisinsk tilsyn. Kun egnet fra 5 års alder. **ModuLife™** skal brukes i samråd med helsepersonell. Programmet er ikke ment å være en erstatning for din lege, og utgjør heller ikke medisinsk rådgivning. Snakk med legen din eller klinisk ernæringsfysiolog hvis du har spørsmål om kostholdsprogrammet.

Nestlé Health Science, Postboks 683, Skøyen, 0214 Oslo,
Telefon: 800 31 42581568332, E-post: www.nestlehealthscience.no

©Nestlé 2019. Alle rettigheter forbeholdes. Dersom ikke annet er angitt tilhører alle varemerker Société des Produits Nestlé S.A, Vevey, Schweiz

NHS/ModuLife™ Recept/3209 NO