



1 Port.



5 min

# Plus d'énergie avec Maltodextrin



## Idées pour l'enrichissement

### accompagnement féculent

- purée de pommes de terre (p. ex. Stocki)
- polenta
- risotto

### sauce

- sauce tomate
- sauce à la crème

### soupe

- soupe instantanée (p. ex. soupe en tasse)

### boissons

- sirop
- thé

## Préparation:

1. Préparer la recette de base selon les instructions
2. Ajouter de la Maltodextrin

accompagnement féculent: environ 200 g  
50 g Maltodextrin = 190 kcal en plus / portion

sauce: environ 100 g  
25 g Maltodextrin = 95 kcal en plus / portion

soupe: environ 200 ml  
50 g Maltodextrin = 190 kcal en plus / portion

boissons: environ 1 litre  
250 g Maltodextrin = 380 kcal en plus / litre

## Valeurs nutritionnelles Maltodextrin par 10 g (1 cuillère à soupe)

Energie . . . . . 38 kcal

Glucides . . . . . 9.6 g

