

Nutramigen\*

PURAMINO\*

# Recept



Information som skall ges av  
hälso- och sjukvårdspersonal  
till dig som har ett barn med  
födoämnesallergi

MeadJohnson  
Nutrition™

ABIGO Medical AB  
Ekonomivägen 5, 436 33 ASKIM  
Kundtjänst: 08 586 33 500

abigo

# Användning och dosering

## Nutramigen PURAMINO

är en specialnäring anpassad för kostbehandling av barn med svår komjölsallergi, multipel födoämnesallergi eller i de fall en extensivt hydrolyserad specialnäring inte haft effekt. Produkten är baserad på fria aminosyror dvs. byggstenarna i proteiner. Det är en hypoallergen och näringsmässigt komplett specialnäring vilken är lämplig som enda näringskälla från födseln fram till 6 månaders ålder och därefter som en del av en varierad kost.



Från 0 mån  
och framåt

**Dosering om du inte fått andra instruktioner ifrån läkare eller dietist:**

## Nutramigen PURAMINO

Ålder	Barnets vikt	Måltider per dygn	Vatten (ml)	+ Skopor*	Färdig blandning (ml)
0-2 veckor	< 3-3,5 kg	6-7	90	3	100
2-4 veckor	3,5-4 kg	5-6	120	4	130
1-2 månader	4-5 kg	5	150	5	170
2-4 månader	5-6,5 kg	4-5	180	6	200
4-6 månader	6,5-7,5 kg	4	210	7	230
6-12 månader	7,5-9,5 kg	2-3	240	8	260
> 1 år	>9,5 kg	2-3	240	8	260

\*Använd endast skopan i burken till pulvret. 1 struken skopa (4,5 g) per 30 ml. Pressa inte ner pulvret i skopan utan jämna av ytan med baksidan av en ren och torr kniv.

Om barnet inte får i sig tillräckligt med annan föda så behöver mängden Nutramigen PURAMINO anpassas enligt råd från läkare eller dietist.

### Recepten i denna broschyr är gjorda för spädbarn och småbarn från 6 månaders ålder när de startat med att tillvänja fast föda i kosten.

Recepten har utformats för att inte innehålla mjölk eller andra produkter innehållande komjölsprotein. Många av recepten är fria från andra vanliga allergener, men gå noggrant igenom ingredienserna om ditt barn är allergiskt mot andra födoämnen. Kontrollera varje recept så att ingredienserna är lämpliga för just ditt barn. Rådgör med läkare, BVC eller dietist om du känner dig osäker. De angivna portionsstorlekarna är ungefärliga. Ditt barn kan vilja ha mer eller mindre än den föreslagna mängden. Ofta är det bäst att låta barnet avgöra när det har fått nog.

Lämna aldrig spädbarn/småbarn ensamma under ätandet på grund av risken att sätta i halsen.

Använd endast skopan i burken gällande mängdangivelse för PURAMINO-pulvret i recepten.

Recepten är framtagna av Leg. Dietist Marie Gustafsson med många års klinisk och praktisk erfarenhet av födoämnesallergiska barn. Nu verksam vid ABIGO Medical.

**Viktigt:** Bröstmjölk är spädbarnets bästa föda. Nutramigen PURAMINO är ett livsmedel för speciella medicinska ändamål och skall användas under medicinsk övervakning.

# Gröt och välling utan gluten

## Risgrynsgröt

### Ingredienser (2 port):

¾ dl grötris + 2 dl vatten  
2 dl vatten  
6-9 skopor PURAMINO-pulver

### Gör så här:

Koka upp och låt grötris och vatten koka i 10 min. Tillsätt sedan resterande del av vattnet och låt koka 30-40 min till. Dra av kastrullen från värmen och låt svalna till ämtemperatur. Blanda sedan ner PURAMINO-pulver.

## Majsstärkelsevälling

### Ingredienser:

2 dl vatten  
1,5 tsk majsstärkelse  
6 skopor PURAMINO-pulver

### Gör så här:

Blanda vatten och majsstärkelse i en kastrull. Koka upp och låt koka i några minuter. Ta kastrullen från värmen och låt svalna till ämtemperatur och tillsätt sedan PURAMINO-pulver. Vispa ihop, alternativt skaka i vällingflaskan.

## Bovetegröt

### Ingredienser:

1,5 dl vatten  
2 msk bovetefflingor  
3-6 skopor PURAMINO-pulver

### Gör så här:

Blanda vatten och bovetefflingor i en kastrull. Koka upp och låt koka ca 4 min under omrörning. Ta kastrullen från värmen och låt svalna till ämtemperatur. Vispa ner PURAMINO-pulver. Servera med exempelvis fruktpuré.

## Hirsgröt

### Ingredienser:

1,5 dl vatten  
2 msk hirsflingor  
3-6 skopor PURAMINO-pulver

### Gör så här:

Blanda vatten och hirsflingor i en kastrull. Koka upp och låt koka ca 4 min under omrörning. Ta kastrullen från värmen och låt svalna till ämtemperatur. Vispa ner PURAMINO-pulver. Servera med exempelvis fruktpuré.

## Polentagröt

### Ingredienser:

1,5 dl vatten  
2 msk polenta  
3-6 skopor PURAMINO-pulver

### Gör så här:

Blanda vatten och polenta i en kastrull. Koka upp och låt koka ca 4 min under omrörning. Ta kastrullen från värmen och låt svalna till ämtemperatur. Vispa ner PURAMINO-pulver. Servera med exempelvis fruktpuré.

# Gröt och välling med gluten

## Vetemjölsvälling

### Ingredienser:

2 dl vatten  
2 tsk vetemjöl  
6 skopor PURAMINO-pulver

### Gör så här:

Blanda vatten och vetemjöl i en kastrull. Koka upp och låt koka i några minuter. Ta kastrullen från värmen och låt svalna till ättemperatur och tillsätt sedan PURAMINO-pulver. Vispa ihop alternativt skaka i vällingflaskan.

## Havremustvälling

### Ingredienser:

2 dl vatten  
2 msk havremust  
6 skopor PURAMINO-pulver

### Gör så här:

Blanda vatten och havremust i en kastrull. Koka vatten och havremust i ca 2 min. Ta kastrullen från värmen och låt svalna till ättemperatur. Tillsätt sedan PURAMINO-pulver. Vispa ihop, alternativt skaka i vällingflaskan.

## Grötmums

### Ingredienser:

1 dl vatten  
1 msk mannagryn  
0,5 dl katrinplommonpuré  
3 skopor PURAMINO-pulver

### Gör så här:

Koka vatten och mannagryn. Låt koka i ca 4 min. Låt svalna, alternativt ställ i kylskåpet och låt det bli kallt. När det är ätdags, blanda ner 0,5 dl katrinplommonpuré och 3 skopor PURAMINO-pulver.

## Mannagrynsgröt

### Ingredienser:

2 dl vatten  
2 msk mannagryn  
6 skopor PURAMINO-pulver  
Ev 1 krm vaniljsocker

### Gör så här:

Blanda vatten och mannagryn i en kastrull. Koka upp och låt koka ca 4 min under omrörning. Ta kastrullen från värmen och låt svalna till ättemperatur. Vispa ner PURAMINO-pulver. Servera med exempelvis fruktpuré.

# Övriga recept

## PURAMINO-yoghurt med fruktpuré

### Bör ätas direkt

#### Katrinplommon:

½ dl katrinplommonpuré blandas med 2 skopor PURAMINO-pulver.

#### Blåbär:

Blanda 1 dl blåbärspuré med 2 skopor PURAMINO-pulver.

#### Mango-banan:

½ dl mangobananpuré blandas med 2 skopor PURAMINO-pulver.

## Vitsås

#### Ingredienser:

2 dl vatten  
1,5 msk vetemjöl  
1,5 msk mjölkfritt flytande margarin  
3 skopor PURAMINO-pulver  
Smaksättning: dill, persilja eller valfri smaksättning.

#### Gör så här:

Smält margarinet i en kastrull. Tillsätt vetemjålet och låt allt fräsa under några minuters omrörning. Ta kastrullen från värmen och tillsätt vatten, vispa ordentligt. Sätt tillbaka kastrullen på värmen och koka upp under omrörning. Koka såsen 5-7 min. Låt svalna till ämperatur och tillsätt PURAMINO-pulver. Smaksätt sedan med valfri smaksättare.

## Pannkakor utan ägg

#### Ingredienser (7 st pannkakor):

2 dl vetemjöl  
2,25 dl vatten  
1 msk socker  
1,5 tsk vaniljsocker  
2,5 tsk bakpulver  
6 skopor PURAMINO-pulver  
1 msk mjölkfritt flytande margarin

Mjölkfritt matfett att steka i.

#### Gör så här:

Blanda vetemjöl, socker, vaniljsocker, bakpulver och PURAMINO-pulver i en skål. Tillsätt vatten och flytande margarin till mjölblandningen och vispa till en slät smet. Det är viktigt att låta smeten stå en liten stund och svälla. Stek pannkakor på medelhög värme i plättjärn eller i teflonstekpanna. Var inte för snål med fett i stekjärnet. Undvik gjutjärnspanna då pannkakorna lätt går sönder då.

#### Tips

Den som inte tål vete eller gluten väljer istället för vetemjålet i recepten en vete-/glutenfri mix.



# Gröt och scones

## Havregrynsgröt

### Ingredienser:

1 ½ dl vatten  
1 dl havregryn  
Ev. ½ tsk strösocker  
5 skopor PURAMINO JUNIOR-pulver.

### Gör så här:

Koka vatten och havregryn, samt eventuellt strösocker i ca 3 min. Låt svalna till ämtemperatur och blanda sedan i PURAMINO JUNIOR-pulver. Servera med varlfritt fruktmos, bär eller kanel.

## Scones

### Ingredienser

#### (2 st hela scones, 8 portionsbitar):

4 dl vetemjöl  
½ tsk salt  
3 tsk bakpulver  
4 skopor PURAMINO JUNIOR-pulver  
1 ½ dl vatten  
75 g kallt mjölkfritt margarin

### Gör så här:

Sätt ugnen på 200 grader.  
Häll vetemjöl, salt, bakpulver och PURAMINO JUNIOR-pulver i en skål och rör om. Blanda ner vatten och fördela det kalla mjölkfria margarinet tills det blir en något kladdig deg. Dela degen i 2 och forma till runda kakor, ca 3 cm tjocka. Skåra varje kaka i 4 delar. Grädda i mitten av ugnen ca 10 minuter.

Servera genast med mjölkfritt margarin och det pålägg som ditt barn tål.

### Tips

Den som inte tål vete eller gluten väljer istället för vetemjölet i recepten en vete-/glutenfri mix.

# Glass och våfflor

## Jordgubbsglass

### Ingredienser:

½ banan  
5 jordgubbar  
3 skopor PURAMINO JUNIOR-pulver  
90 ml vatten  
2 krm vaniljsocker

## Blåbärglass

### Ingredienser:

½ banan  
1,5 dl blåbär  
1 krm vaniljsocker  
90 ml vatten  
3 skopor PURAMINO JUNIOR-pulver

### Gör så här:

Kör allt i mixer. Använd glassform i silikon alternativt frys in i form.

## Våfflor utan ägg

### Ingredienser (7 st våfflor):

½ dl flytande mjölkfritt margarin  
4 dl vetemjöl  
4 tsk bakpulver  
2 tsk socker  
1 krm vaniljsocker  
½ tsk salt  
4 dl kallt vatten  
6 skopor PURAMINO JUNIOR-pulver

### Gör så här:

Blanda vetemjöl, bakpulver, socker, vaniljsocker och salt. Vispa ner vatten och flytande margarin i de torra ingredienserna till en slät smet. Låt svälla en liten stund. Grädda våfflor av smeten i ett våffeljärn.

### Tips

Den som inte tål vete eller gluten väljer istället för vetemjölet i recepten en vete-/glutenfri mix.



# Pannkakor och plättar

## Pannkakor utan ägg

### Ingredienser (7 st pannkakor):

2 dl vetemjöl  
2,25 dl vatten  
1 msk socker  
½ krm salt  
1,5 tsk vaniljsocker  
2,5 tsk bakpulver  
6-7 skopor PURAMINO JUNIOR-pulver  
1 msk mjölkfritt flytande margarin  
Samt mjölkfritt matfett att steka i.

### Gör så här:

Blanda vetemjöl, salt, socker, vaniljsocker, bakpulver och PURAMINO JUNIOR-pulver i en skål. Tillsätt vatten och flytande margarin till mjölblandningen och vispa till en slät smet. Det är viktigt att låta smeten stå en liten stund och svälla. Stek pannkakor på medelhög värme i plättjärn eller i teflonstekpanna. Var inte för snål med fett i stekjärnet. Undvik gjutjärnspanna då pannkakorna lätt går sönder då.

## Bananplättar

### Ingredienser (20 st plättar):

1 ½ dl vetemjöl  
1 msk socker  
½ krm salt  
1 tsk vaniljsocker  
6 skopor PURAMINO JUNIOR-pulver  
1 mogen banan, mosad  
1 ½ dl vatten  
1 msk mjölkfritt flytande margarin  
Samt mjölkfritt matfett att steka i.

### Gör så här:

Blanda mjöl, salt, socker, vaniljsocker och PURAMINO JUNIOR-pulver i en skål. Mosa bananen med gaffel. Tillsätt vatten, mosad banan och flytande margarin. Vispa till en slät smet. Låt smeten stå en liten stund och svälla. Stek pannkakor på medelhög värme i plättjärn eller i vanlig stekpanna. Var inte för snål med fett i stekjärnet. Använder du vanlig stekpanna så välj teflonpanna, då pannkakorna är mycket svåra att steka i gjutjärnspanna utan att gå sönder.

## Pannkakor med ägg

### Ingredienser (7 st pannkakor):

2 dl vetemjöl  
2 ägg  
1 msk socker  
½ krm salt  
1 tsk vaniljsocker  
7-9 skopor PURAMINO JUNIOR-pulver  
2 dl vatten  
1 msk mjölkfritt flytande margarin  
Samt mjölkfritt matfett att steka i.

### Gör så här:

Blanda vetemjöl, salt, socker, vaniljsocker och PURAMINO JUNIOR-pulver i en skål. Vispa samman ägg, vatten och flytande margarin. Tillsätt mjölblandningen och vispa till en slät smet. Låt smeten stå en liten stund och svälla. Stek pannkakor på medelhög värme i plättjärn eller i teflonstekpanna. Var inte för snål med fett i stekjärnet. Undvik gjutjärnspanna då pannkakorna lätt går sönder då.

### Tips

- Den som inte tål vete eller gluten väljer istället för vetemjölet i recepten en vete-/glutenfri mix.
- Pannkakorna går utmärkt att frysa in.
- Servera med fruktmos.

# Yoghurt och smoothies

## PURAMINO JR yoghurt<sup>1</sup> Måltidsdryck

### Mango:

Blanda 1 dl mangopuré med 2-3 skopor PURAMINO JUNIOR-pulver.

### Blåbär:

Blanda 1 dl blåbärspuré med 2-3 skopor PURAMINO JUNIOR-pulver.

### Djungeldessert:

Blanda 1 dl djungeldessertpuré med 2-3 skopor PURAMINO JUNIOR-pulver.

1. Skall ätas direkt. Spara inte då konsistensen förändras och blir för tjock.

### Gör så här:

Blanda 0,5 dl juicekoncentrat, exempelvis tropisk juice eller apelsinjuice, med 3-4 skopor PURAMINO JUNIOR-pulver. Späd med 1 ½-2 dl vatten. Vispa gärna med visp eller blanda i shaker.

## Jordgubbssmoothie

### Ingredienser:

½ banan (ca 50 g)  
5 st färsk alternativt tinade jordgubbar  
1 dl vatten  
3-4 skopor PURAMINO JUNIOR-pulver

### Gör så här:

Kör banan och jordgubbar i mixer. Blanda ner PURAMINO JUNIOR-pulver och späd med vatten.

Servera omedelbart!



## Mangosmoothie

### Ingredienser:

½ banan (ca 50 g)  
1 dl mangopuré  
1 dl vatten  
3-4 skopor PURAMINO JUNIOR-pulver

### Gör så här:

Kör banan och puré i mixer. Blanda ner PURAMINO JUNIOR-pulver och späd med vatten.

Servera omedelbart!



# Användning och dosering

## Nutramigen PURAMINO JUNIOR

är en specialnäringen anpassad för kostbehandling av barn med svår komjölsallergi, multipel födoämnesallergi eller i de fall en extensivt hydrolyserad specialnäring inte haft effekt. Produkten är baserad på fria aminosyror dvs. byggstenarna i protein. Det är en hypoallergen specialnäring som är anpassad för barn över 12 månaders ålder. Den är näringsmässigt komplett och kan ges som enda näringskälla eller som en del av en varierad kost.



Från 1 år  
och framåt

## Nutramigen PURAMINO JUNIOR

### Dosering:

Rekommenderat intag ska bestämmas av din läkare eller dietist och beror på ålder, kroppsvikt, hälsotillstånd och annan kost.

1 struken skopa (6,8 g) till 30ml vatten ger en koncentration av ca. 1 kcal/ml.

Recepten har utformats för att inte innehålla mjölk eller andra produkter innehållande komjölsprotein. Många av recepten är fria från andra vanliga allergener, men gå noggrant igenom ingredienserna om ditt barn är allergiskt mot andra födoämnen. Kontrollera varje recept så att ingredienserna är lämpliga för just ditt barn. Rådgör med läkare, BVC eller dietist om du känner dig osäker. De angivna portionsstorlekarna är ungefärliga. Ditt barn kan vilja ha mer eller mindre än den föreslagna mängden. Ofta är det bäst att låta barnet avgöra när det har fått nog.

Lämna aldrig småbarn ensam under ätandet på grund av risken att sätta i halsen.

Använd endast skopan i burken gällande mängdangivelse för PURAMINO JUNIOR-pulvret i recepten.

Recepten är framtagna av Leg. Dietist Marie Gustafsson med många års klinisk och praktisk erfarenhet av födoämnesallergiska barn. Nu verksam vid ABIGO Medical.

**Viktigt:** Bröstmjök är spädbarnets bästa föda. Nutramigen PURAMINO JUNIOR är ett livsmedel för speciella medicinska ändamål och skall användas under medicinsk övervakning.

\*Varumärke tillhörande Mead Johnson & Company, LLC © 2020 Mead Johnson & Company, LLC. Alla rättigheter förbehållna. OKT 2020. SE-NUT-020-033



PURAMINO\* JUNIOR

# Recept



Information som skall ges av hälso- och sjukvårdspersonal till dig som har ett barn med födoämnesallergi