

Con la colaboración de:



FAMILIASGA
Unidas por el futuro

NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

DESAYUNOS Y MERIENDAS CON GA1 ANAMIX JUNIOR





RECETA 1:

BEBIDA REFRESCANTE SABORIZADA

Ingredientes:

- 4 cacitos **GA1 Anamix Junior**
- 100 ml agua saborizada Fontvella naranja o limonada



Elaboración:

- Mezclar los 4 cacitos de **GA1 Anamix Junior** con 100 ml de agua saborizada Fontvella sabor naranja o Fontvella limonada

OPCIÓN 1:

ANAMIX JUNIOR + AGUA SABORIZADA FONTVELLA NARANJA

Alimento	Energía (Kcal)	Lisina (mg)	EP (g)
GA1 Anamix® Junior (36 g)	132,12	0	10,08
Agua saborizada Fontvella Naranja® (100 ml)	17	1,1	0,02

Energía total (Kcal)	Lisina total (mg)	Proteínas total	Proteína natural total
132,12	1,1	10,1	0,02

OPCIÓN 2:

ANAMIX JUNIOR + AGUA SABORIZADA FONTVELLA LIMONADA

Alimento	Energía (Kcal)	Lisina (mg)	EP (g)
GA1 Anamix® Junior (36 g)	132,12	0	10,08
Agua saborizada Fontvella® Limonada (100 ml)	17	0	0

Energía total (Kcal)	Lisina total (mg)	Proteínas total	Proteína natural total
140,82	0	10,08	0

EP: equivalente proteico.

RECETA 2:

DESAYUNO CON LECHE DE ARROZ Y COCO



10 EP
RECETA

Ingredientes:

- 4 cacitos **GA1 Anamix Junior**
- 150 ml bebida de arroz y coco (Alpro®)

Elaboración:

- Mezclar 4 cacitos de **GA1 Anamix Junior** en 150 ml de bebida de arroz y coco (Alpro®)

Alimento	Energía (Kcal)	Lisina (mg)	EP (g)
GA1 Anamix® Junior (36 g)	132,12	0	10,08
Bebida de arroz y coco Alpro® (150 ml)	91,5	16,5	0,3

Energía total (Kcal)	Lisina total (mg)	Proteínas total	Proteína natural total
214,02	16,5	10,38	0,3

EP: equivalente proteico.

RECETA 3:

DESAYUNO CON CEREALES Y FRAMBUESAS



10 EP
RECETA

Ingredientes:

- 4 cacitos **GA1 Anamix Junior**
- 100 ml bebida de arroz y coco (Alpro®)
- ½ cucharada de aroma de vainilla
- 2 cucharadas cereales **Loprofin Loops**
- Frambuesas

Elaboración:

- Mezclar 4 cacitos de **GA1 Anamix Junior** en 100 ml de bebida de arroz y coco (Alpro®)
- Añadir ½ cucharada de aroma de vainilla
- Incorporar 2 cucharadas de cereales **Loprofin** y frambuesas al gusto

Alimento	Energía (Kcal)	Lisina (mg)	EP (g)
GA1 Anamix® Junior (36 g)	132,12	0	10,08
Bebida de arroz y coco Alpro® (100 ml)	20	5,5	0,1
Cereales Loprofin® (20 g)	77	0,6	0,06
Frambuesas (20 g)	10,4	8,2	0,24

Energía total (Kcal)	Lisina total (mg)	Proteínas total	Proteína natural total
232,07	14,3	10,48	0,4

EP: equivalente proteico.

RECETA 4:

PAPILLA DE NARANJA, ZANAHORIA Y MANGO

10 EP
RECETA



Ingredientes:

- 4 cacitos **GA1 Anamix Junior**
- 75 ml zumo de naranja natural
- 1 zanahoria cocida
- 100 g mango

Elaboración:

- Mezclar 4 cacitos de **GA1 Anamix Junior** en 75 ml de zumo de naranja
- Añadir 2 cucharadas de harina de maíz (Maizena®)
- Añadir 1 zanahoria cocida
- Incorporar 100 g de mango
- Batir hasta conseguir textura

Alimento	Energía (Kcal)	Lisina (mg)	EP (g)
GA1 Anamix Junior® (36 g)	132,12	0	10,08
75 ml de zumo de naranja	33,75	6,75	0,52
Maicena	76,5	1,2	0,05
Zanahoria cocida (75 g)	30,75	33	0,7
Mango (100 g)	65	41	0,51

Energía total (Kcal)	Lisina total (mg)	Proteínas total	Proteína natural total
337,61	81,95	11,86	1,78

EP: equivalente proteico.

RECETA 5:

BATIDO DE FRESAS Y PLÁTANO

Ingredientes:

- 4 cacitos **GA1 Anamix Junior**
- 100 ml Bebida de almendra o leche de arroz y coco (Alpro®)
- 1 plátano
- 3 fresas



Elaboración:

- Mezclar 4 cacitos de **GA1 Anamix Junior** en 100 ml de bebida de almendra o leche de arroz y coco (Alpro®)
- Añadir medio plátano y 3 fresas
- Batir hasta conseguir textura

Alimento	Energía (Kcal)	Lisina (mg)	EP (g)
GA1 Anamix Junior® (36 g)	132,12	0	10,08
Bebida de coco y arroz Alpro®	20	5,5	0,1
Plátano (75 g)	66,75	37,5	0,82
Fresas (45 g)	14,4	11,7	0,3

Energía total (Kcal)	Lisina total (mg)	Proteínas total	Proteína natural total
233,27	54,7	11,3	1,22

EP: equivalente proteico.

RECETA 6:

BATIDO DE NARANJA Y CIRUELAS



10 EP
RECETA

Ingredientes:

- 4 cacitos **GA1 Anamix Junior**
- 100 ml de zumo naranja natural
- 3 ciruelas
- 50 g de papaya



Elaboración:

- Mezclar 4 cacitos de **GA1 Anamix Junior** en 100 ml de zumo de naranja
- Añadir 3 ciruelas sin hueso y sin piel
- Incorporar 50 g de papaya
- Batir hasta conseguir textura

Alimento	Energía (Kcal)	Lisina (mg)	EP (g)
GA1 Anamix Junior® (36 g)	132,12	0	10,08
Zumo de naranja (100 ml)	45	9	0,7
Ciruelas (150 g)	69	24	1,05
Papaya (50 g)	19,5	12,5	0,3

Energía total (Kcal)	Lisina total (mg)	Proteínas total	Proteína natural total
268,19	45,5	12,14	2,06

EP: equivalente proteico.

RECETA 7:

BATIDO DE CHOCOLATE

Ingredientes:

- 4 cacitos **GA1 Anamix Junior**
- 100 ml de leche de almendra o bebida de arroz y coco (Alpro®)
- 1 cucharada de cacao soluble apto (por ejemplo, Nesquik®)



Elaboración:

- Mezclar 4 cacitos de **GA1 Anamix Junior** en 100 ml de leche de almendra o bebida de arroz y coco (Alpro®)
- Añadir una cucharada de cacao soluble apto (por ejemplo, Nesquik®)

Alimento	Energía (Kcal)	Lisina (mg)	EP (g)
GA1 Anamix Junior® (36 g)	132,12	0	10,08
Bebida de arroz y coco Alpro® (100 ml)	20	5,5	0,1
Cacao soluble (Nesquik® 1 cucharada)	37,5	15,75	0,35

Energía total (Kcal)	Lisina total (mg)	Proteínas total	Proteína natural total
182,73	21,25	10,53	0,45

EP: equivalente proteico.

RECETA 8:

SORBETE DE FRUTAS

Ingredientes:

- 4 cacitos **GA1 Anamix Junior**
- 75ml de agua fría
- 1 cucharada de azúcar
- 4 fresas congeladas (u otra fruta)

10 EP
RECETA



Elaboración:

- Congelar la fruta pelada antes de comenzar la receta
- Mezclar 4 cacitos de **GA1 Anamix Junior** en 75 ml de agua fría
- Incorporar 1 cucharada de azúcar
- Añadir la fruta previamente congelada (por ejemplo, 4 fresas congeladas)
- Batir hasta conseguir textura

Alimento	Energía (Kcal)	Lisina (mg)	EP (g)
GA1 Anamix Junior® (36 g)	132,12	0	10,08
Fresas (80 g)	25,6	20,8	0,54
Azúcar (1 cucharada)	38,7	0	0

Energía total (Kcal)	Lisina total (mg)	Proteínas total	Proteína natural total
196,42	20,08	10,62	0,54

EP: equivalente proteico.

RECETA 9:

HORCHATA



Ingredientes:

- 4 cacitos **GA1 Anamix Junior**
- 100 ml de Horchata (por ejemplo, Hacendado®)



Elaboración:

- Mezclar 4 cacitos de **GA1 Anamix Junior** en 100 ml de Horchata
- Agitar hasta conseguir textura

Alimento	Energía (Kcal)	Lisina (mg)	EP (g)
GA1 Anamix Junior® (36 g)	132,12	0	10,08
Horchata Hacendado®	84	33	0,6

Energía total (Kcal)	Lisina total (mg)	Proteínas total	Proteína natural total
207,72	33	10,68	0,6

EP: equivalente proteico.

RECETA 10:

GELATINA DE FRESA

Ingredientes:

- 4 cacitos **GA1 Anamix Junior**
- 4 fresas
- 1 cucharada de azúcar
- Agar-agar

10 EP
RECETA



Elaboración:

- Añadir 4 cacitos de **GA1 Anamix Junior** en 100 ml de agua
- Diluir en agua fría el contenido de Agar-Agar correspondiente
- Triturar 4 fresas
- Calentar suavemente la fórmula, añadir una cucharada de azúcar
- Añadir el agar y la fruta triturada, remover la mezcla
- Poner en un molde y dejar enfriar. Conservar en frigorífico.

Alimento	Energía (Kcal)	Lisina (mg)	EP (g)
GA1 Anamix Junior® (36 g)	132,12	0	10,08
Agar-Agar Hacendado® (2 sobres-4 g)	7,12	0	0,05
4 fresas	25,6	20,8	0,54
1 cucharada de azúcar	40	0	0

Energía total (Kcal)	Lisina total (mg)	Proteínas total	Proteína natural total
193,37	20,08	10,67	0,59

*GA1 Anamix Junior y Loprofin son alimentos para usos médicos especiales y deben utilizarse bajo supervisión del profesional sanitario.

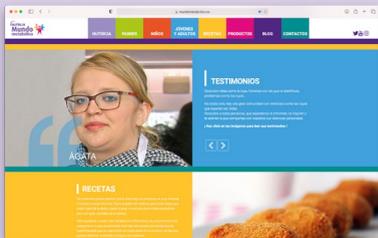
**La información de los productos de Alpro® está extraída de <https://www.alpro.com/>

Material para uso del profesional sanitario. No distribuir al público general.

EP: equivalente proteico.



NUTRICIA CERCA DE TI



<https://mundometabolico.es>



Presencia en redes sociales
para pacientes

MUNDO METABÓLICO

Web dirigida a pacientes: consejos, recetas, información sobre productos...