



# AdVital 食谱指南 Recipe Guide



	AdVital 粉末 每公斤 或升	每公斤或每升 /份	方法	提示和技巧
 炒鸡蛋	 3 公制杯 (300克), 24 个鸡蛋, 700毫升 牛奶	12 份 每 1.4 公斤鸡蛋	将 AdVital 粉末搅拌成牛奶。 将鸡蛋打入牛奶中, 加入调味料 盐和胡椒, 用小火煮。	可在使用前添加巴马干酪, 羊乳酪或切 达干酪。
 粥	 3 公制杯 (300克) 每公斤粥	12 份	AdVital 粉末搅拌成牛奶。 将牛奶与燕麦片混合。 小火 加热直至所需的稠度。 静置 1 分钟, 然后加入配料。	可加入新鲜浆果, 淋上蜂蜜, 和烤椰子 片。
 酸奶	 2 公制杯 (200克) 每公斤酸奶	8 份	将 AdVital 粉 加入牛奶中, 然后将 预搅拌好的调和牛奶与酸奶搅拌 均匀。	1. 可用香草精或肉桂调味。 2. 可加到谷物和/或新鲜水果中以增加能 量和蛋白质。
 罐头汤	 2 公制杯 (200克) 每2公斤罐头汤	8 份	将 AdVital 粉末加入到罐头汤搅拌 直至顺滑。 上菜前再加热。	1. 适合于番茄汤类。 2. 用切碎的欧芹和罗勒装饰。 3. 想要更丰盛的汤, 每公斤汤, 微波 2½的 杯数蔬菜丁并在重新加热前搅拌。
 肉酱	 2 公制杯 (200克) 每公斤肉酱	8 份	将 AdVital 粉末加入到准备好的 肉 汁搅拌直至顺滑。	在每升的肉酱中可加入 2 汤匙芥末籽或 伍斯特沙司。
 卡仕達	 1 公制杯 (100克) 每公斤卡仕達	4 份	将 AdVital 粉末与准备好的卡仕達搅 拌直至顺滑。	在每升的卡仕達, 调味可用橙皮或100毫 升的白兰地或朗姆酒。
 香蕉 奶昔	 1 公制杯 (100克) 每升香蕉 奶昔	4 份	将 AdVital 粉末与所有配料搅拌直 至顺滑。	调味可加入肉桂或香草。 想要天然甜味冰沙, 可使用熟透的香蕉。
 土豆泥	 2 公制杯 (200 克) 每公斤土豆泥	8 份	将 AdVital 粉 加入牛奶中, 然后烧 开。把牛奶加入到煮熟的土豆泥。 如果需要, 添加牛奶润湿。	1. 150克 的牛油加入到热土豆。 2. 如果有点湿, 加入半茶匙的 ThickPlus到 每公升, 直到 达到您所需的一致性。
 蔬菜泥	 1 公制杯 (100克) 每公斤熟豌豆 或胡萝卜	4-8 份	AdVital 粉 与蔬菜泥搅拌至混合均 匀。	1. 如果需要, 加入温牛奶以帮助稠度。
	 2 公制杯 (100克) 每公斤西兰花			
	 3 公制杯 (200克) 每公斤熟 菜花			



如需食谱创意, 请游览 [AdVital.com.au](http://AdVital.com.au)

适合作为唯一的营养来源。特殊医学用途的食品。配方可为仅通过饮食调整无法满足营养需求的医疗条件, 提供蛋白质、能量、维生素和矿物质。在医疗监督下使用。不适用于非消化道给藥。不适合 1 岁以下儿童。莫纳什大学 低 FODMAP 认证™ 产品。在澳大利亚和新西兰, Flavour Creations 获得许可使用的商标。莫纳什大学评估该产品为低FODMAP。一份该产品的含低 FODMAP。如果遵循低 FODMAP 饮食, 请使用 FODMAP 饮食应用程序可找到合适的低 FODMAP 成分替代品。