

NUTRICIA
GMP[®]ro LQ

Livret de recettes

POUR CONSOMMER MON GMP[®]ro LIQUIDE AUTREMENT !



Recettes
en moins de
5 minutes !



À partir
de 3 ans

ARÔME NEUTRE

NUTRICIA | METABOLICS

GMPro® LIQUIDE (LQ), UN PRODUIT
INNOVANT POUR LA PRISE
EN CHARGE DE LA PCU



Votre médecin vous a prescrit
GMPro® LQ Neutre pouvant s'utiliser en
complément d'un mélange d'acides aminés.

Son format **liquide** en Tetra Pak® vous
permet de consommer votre GMPro® LQ tel quel,
où vous le souhaitez et à n'importe
quel moment de votre journée.

Mais il est également possible de varier les
prises, en réalisant de petites **recettes simples et
savoureuses à faire en moins de 5 minutes.**
En effet, son **arôme neutre** vous permet de
l'incorporer à de nombreuses boissons et autres.

Parcourez ce livret pour en découvrir davantage
et trouvez votre recette préférée !

N'oubliez de conserver votre GMPro® LQ
au frais et de le secouer avant ouverture.
Après ouverture, conservez votre produit jusqu'à
24 h au réfrigérateur.

Bonne dégustation

NUTRICIA | METABOLICS

* EP : Équivalent Protidique.

Sommaire

MON GMPro® LQ AU PETIT-DÉJEUNER OU AU GOÛTER

• Plaisir cacaoaté	5
• Café glacé	5
• Boisson à l'orange	6
• Céréales au GMPro®	6

MON GMPro® LQ EN SMOOTHIE !

À base de fruits rouges :

• Smoothie exquis	8
• Smoothie à la myrtille	8
• Smoothie à la fraise	9
• Smoothie fraise-ananas	9

À base de fruits jaunes :

• Smoothie à la banane	10
• Smoothie d'automne poire-caramel	10
• Smoothie à la mangue	11
• Smoothie à la pêche	11

MON GMPro® LQ PERSONNALISÉ À L'ARÔME DE MON CHOIX

• GMPro® + arômes liquides Culinaide®	13
• Milkshake à la rose	14
• Milkshake à la grenadine	14

MON GMPro® LQ À CONSOMMER AVEC MES MÉLANGES D'ACIDES AMINÉS

• Avec le PKU Anamix Junior Fruit des bois	16
• Avec le PKU 2 Shake Fraise façon lait fraise	16
• Avec le PKU 2 Shake Chocolat façon «chocolat chaud»	17
• Avec le PKU 3 Shake Café façon «café au lait»	17

MON GMPro® LQ EN SOUPE

Ne pas congeler ou faire bouillir les recettes.



Mon GMP[®] au petit déjeuner ou au goûter

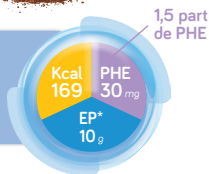
POUR RÉALISER LES DEUX RECETTES SUIVANTES,
VERSEZ L'ENSEMBLE DES INGRÉDIENTS DANS UN SHAKER,
REMUEZ PUIS SERVEZ DANS UN VERRE.

Plaisir cacaoté



INGRÉDIENTS

- 250 mL de GMP[®] liquide (1 brique)
- 5 g de cacao en poudre (1 c. à café)



NOTRE ASTUCE :

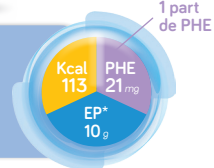
- *Peut être consommé chaud. Ne pas bouillir votre GMP[®] LQ, seulement le tiédir.*
- *Si votre médecin vous a également prescrit PKU 2 Chocolat, vous pouvez le consommer avec votre GMP[®] LQ façon « chocolat chaud ». Recette à retrouver page 17.*

Café glacé



INGRÉDIENTS

- 250 mL de GMP[®] liquide (1 brique)
- 50 mL de café filtré
- Glaçons



NOTRE ASTUCE :

- *Si votre médecin vous a également prescrit PKU 3 Café, vous pouvez le consommer avec votre GMP[®](R) LQ façon « café glacé ». Recette à retrouver page 17.*

* EP : Équivalent Protidique.



VOUS POUVEZ ÉGALEMENT CONSOMMER VOTRE GMPro® EN LE VERSANT DANS VOTRE JUS D'ORANGE OU DANS VOS CÉRÉALES HYPOPROTIDIQUES.

Boisson à l'orange

INGRÉDIENTS

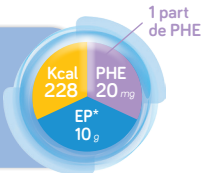
- 250 mL de GMPro® liquide (1 brique)
- 120 mL de jus d'orange pur jus ou jus d'oranges pressées
- 4 glaçons



Mes céréales au GMPro® LQ

INGRÉDIENTS

- 250 mL de GMPro® liquide (1 brique)
- 30 g de céréales hypoprotidiques (LP-Flakes ou Crousti-Loops)



Mon GMPro®
en smoothie



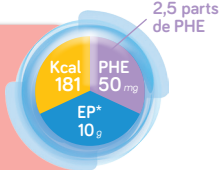


POUR RÉALISER DE DÉLICIEUX SMOOTHIES, MUNISSEZ-VOUS D'UN BLENDER. MIXER TOUT D'ABORD LES FRUITS ET AUTRES INGRÉDIENTS SEULS, SANS GMPro®, PUIS AJOUTEZ CE DERNIER DANS UN SECOND TEMPS. MIXEZ À NOUVEAU JUSQU'À OBTENIR UNE TEXTURE LISSE. RÉGÉLEZ-VOUS !

Smoothie exquis

INGRÉDIENTS

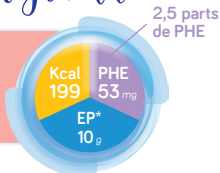
- 250 mL de GMPro® liquide (1 brique)
- 55 g de fraises
- 35 g de myrtilles
- 30 g de banane
- 4 glaçons



Smoothie à la myrtille

INGRÉDIENTS

- 250 mL de GMPro® liquide (1 brique)
- 150 g de myrtilles

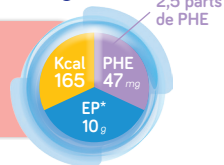


* EP : Équivalent Protidique.

Smoothie à la fraise

INGRÉDIENTS

- 250 mL de GMPro® liquide (1 brique)
- 150 g de fraises



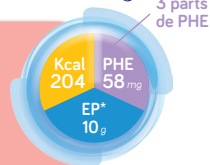
NOTRE ASTUCE :

- Si votre médecin vous a également prescrit PKU 2 Shake Fraise, vous pouvez le consommer avec votre GMPro® LQ façon « lait fraise ». Recette à retrouver page 17.

Smoothie fraise-ananas

INGRÉDIENTS

- 250 mL de GMPro® liquide (1 brique)
- 123 g d'ananas frais
- 76 g de fraises
- 4 glaçons

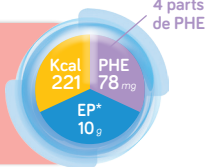




Smoothie à la banane

INGRÉDIENTS

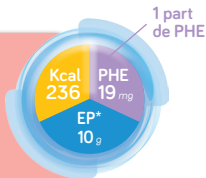
- 250 mL de GMPro® liquide (1 brique)
- 120 g de banane
- 1 cuillère à café de cannelle



Smoothie d'automne poire-caramel

INGRÉDIENTS

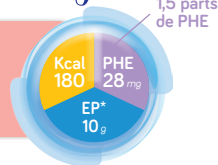
- 250 mL de GMPro® liquide (1 brique)
- 60 g de poires au sirop égouttées
- Quelques gouttes de jus de citron
- 15 g de caramel liquide
- 10 g de sucre semoule



Smoothie à la mangue

INGRÉDIENTS

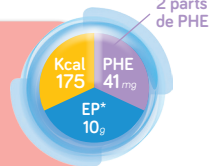
- 250 mL de GMPro® liquide (1 brique)
- 100 g de mangue fraîche



Smoothie à la pêche

INGRÉDIENTS

- 250 mL de GMPro® liquide (1 brique)
- 120 g de pêches fraîches ou congelées
- 3,5 g de miel
- 4 glaçons



Mon GMP^{ro}
personnalisé à l'arôme
de mon choix



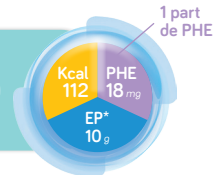
GMP^{ro} et arômes liquides Culinaide[®]

Culinaide[®] est une marque d'arômes alimentaires concentrés, sans glucides, sans calories et surtout sans protéines. Faites-vous plaisir en choisissant l'arôme de votre choix sur <https://www.culinaide.com>. Priorisez les arômes liquides.

VERSEZ VOTRE GMP^{ro} DANS UN VERRE, AJOUTEZ QUELQUES GOUTTES DE L'ARÔMES PUIS MÉLANGEZ.

INGRÉDIENTS

- 250 mL de GMP^{ro} liquide (1 brique)
- 5 gouttes d'arôme Culinaide[®]



NOTRE ASTUCE : Le GMP^{ro} se marie parfaitement avec les arômes suivants : chocolat, vanille et noisettes pralinées !

* EP : Équivalent Protidique.

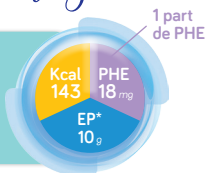


VOUS POUVEZ ÉGALEMENT TOUT SIMPLEMENT AJOUTER UN PEU DE SIROP DANS VOTRE VERRE DE GMPRO®. MÉLANGEZ BIEN AVANT DE DÉGUSTER.

Milkshake à la rose

INGRÉDIENTS

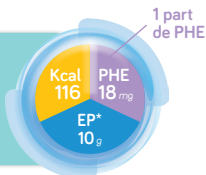
- 250 mL de GMPro® liquide (1 brique)
- 2 cuillères à café de sirop de rose de la marque Morin®



Milkshake à la grenadine

INGRÉDIENTS

- 250 mL de GMPro® liquide (1 brique)
- 2 cuillères à café de sirop de grenadine Teisseire®



Mon GMPro®
à consommer avec
mes mélanges
d'acides aminés



VOTRE MÉDECIN VOUS A PRESCRIT GMPRO® EN COMPLÉMENT D'UN MÉLANGE D'ACIDES AMINÉS ? ON VOUS PROPOSE DES RECETTES ASSOCIANT LES DEUX !

VERSEZ VOTRE GMPRO® DANS UN BOL OU UN VERRE ET AJOUTEZ VOTRE MÉLANGE D'ACIDES AMINÉS EN POUDRE. REMUEZ BIEN AVANT DE CONSOMMER.

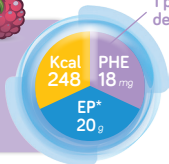
Avec le PKU Anamix® Junior Fruits des Bois



1 part
de PHE

INGRÉDIENTS

- 250 mL de GMPro® liquide (1 brique)
- 36 g d'Anamix Junior Fruits des Bois (1 sachet)



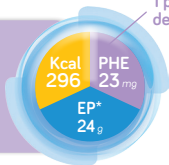
Avec le PKU 2 Shake Fraise Façon lait fraise



1 part
de PHE

INGRÉDIENTS

- 250 mL de GMPro® liquide (1 brique)
- 50 g de PKU 2 Shake Fraise (1 sachet)



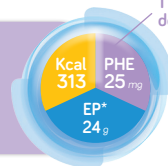
Avec le PKU 2 Shake Chocolat Façon "chocolat chaud"



1 part
de PHE

INGRÉDIENTS

- 250 mL de GMPro® liquide (1 brique)
- 50 g de PKU 2 Shake Chocolat (1 sachet)



NOTRE ASTUCE : commencez par tiédir votre bol de GMPro® au micro-ondes, avant d'ajouter PKU 2 Shake chocolat. Attention, ce dernier ne doit pas bouillir.

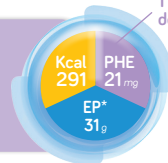
Avec le PKU 3 Shake Café Façon "café au lait"



1 part
de PHE

INGRÉDIENTS

- 250 mL de GMPro® liquide (1 brique)
- 50 g de PKU 3 Shake Café (1 sachet)



Mon GMP[®] en soupe



**VOTRE GMP[®] PEUT AUSSI
SE CONSOMMER EN SOUPE.**

PRÉPARATION : Préparez et chauffez le potage de votre choix. Ajoutez ensuite votre GMP[®] LQ. Terminez par chauffer à nouveau, en faisant attention de ne pas atteindre l'ébullition pour ne pas altérer ses valeurs nutritionnelles.

NOTRE CONSEIL : *Préférez des potages aux notes sucrées (avec de la carotte par exemple) qui se marieront mieux avec GMP[®].*



ET POUR ENCORE PLUS D'ACCOMPAGNEMENT AU QUOTIDIEN, RETROUVEZ **NUTRI**Lien

LE SITE D'INFORMATIONS SUR
LES MALADIES MÉTABOLIQUES HÉRÉDITAIRES



RETROUVEZ DE NOMBREUSES RECETTES

hypoprotidiques de saison, originales et simples à réaliser.
À télécharger ou à visionner en vidéo !
Et recevez votre livret recettes Toque Chef offert !



COMMANDEZ LES OUTILS OFFERTS

pour vous aider dans votre régime :
shakers, tasses à bec, gourdes réutilisables...



POUR LES PETITS : DÉCOUVREZ DES LIVRETS EXPLICATIFS ET LUDIQUES

pour mieux comprendre et vivre la maladie
avec les mascottes Les 6Amix



ET RESTEZ INFORMÉS DES DERNIÈRES ACTUALITÉS :

- nouvelles recettes
- nouveaux outils,
- ateliers Toque Chef à venir...

**POUR VOUS INSCRIRE, FAITES-EN LA DEMANDE
À VOTRE PROFESSIONNEL DE SANTÉ.**