

# 영양 음료 레시피

따뜻한 음료 또는 차가운 음료 선택하기

☺ : 따뜻한 음료    ❄️ : 차가운 음료    ☺❄️ : 음료 온도 선택 가능

## 기본 음료 선택

- 우유/무유당 우유 ☺❄️
  - 두유 ☺❄️
  - 라이스/아몬드/귀리 우유\* ☺❄️
  - 코코넛 밀크/워터\* ☺❄️
  - 차/커피\* ☺❄️
- \*참고: 해당 옵션은 저단백입니다



## 단백질 첨가

1 - 2개 선택

- 요거트 ❄️
- 아이스크림 ❄️
- 땅콩버터/견과류/ LSA ☺❄️
- 두부 푸딩/연두부 ☺❄️
- 참깨/아몬드/ 호두/ 땅콩가루 ☺❄️
- 탈지분유 ☺❄️
- 단백질 분말 예: Sustagen™/ Ensure™/ Advital™ ☺❄️



영양 담당 부서 로열 노스 쇼어 병원 전화번호: 9463 1666

이메일: NSLHD-RNS-NutritionDietetics@health.nsw.gov.au

영양사:.....





## 에너지 추가

### 1개 이상 선택

- 신선한 또는 냉동 과일 예: 바나나/ 딸기류/ 망고/ 파파야 ❄️
- 대추 🍷 ❄️
- 토란/ 참마 분말 🍷 ❄️
- 아보카도 ❄️
- 크림/코코넛 크림 🍷 ❄️
- 귀리 🍷 ❄️
- 꿀/메이플 시럽 🍷 ❄️
- 얼음설탕 🍷 ❄️
- 설탕 & 설탕 시럽 예: 황설탕/ 생강/ 로즈/ 야자 🍷 ❄️
- 연유/무가당 연유 🍷 ❄️

## 향미 추가

### 다음 중 원하는대로 선택하여 추가

- 초콜릿/ 딸기/ 캐러멜 토핑 🍷 ❄️
- 바닐라 에센스 🍷 ❄️
- 코코아/ MiloTM/ OvaltineTM/ HorlicksTM 🍷 ❄️
- 생강/ 계피/ 너트맥 🍷 ❄️
- 옛기름 🍷 ❄️
- 말차/ 차/ 커피 분말 🍷 ❄️

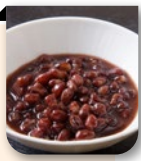


옵션: 원한다면 얼음을 추가하고...  
같이줍니다



## 토핑 추가

- 과일 젤리 ❄️
- 허브 젤리 또는 선초 🍷 ❄️
- 두부 푸딩 🍷 ❄️
- 아몬드 푸딩 🍷 ❄️
- 녹두/팥 🍷 ❄️
- 스위트 땅콩 🍷 ❄️
- 타피오카/보바 펄 🍷 ❄️
- 흑미 🍷 ❄️
- 사고 (Sago) 🍷 ❄️
- 익힌 토란/고구마 🍷 ❄️



**유용한 팁:** 특히 피로감을 느낄 때는 즉석 식품이나 편리한 방법을 사용합니다. 예: 분말 음료나 아몬드 티, 믹스 커피 등의 날개 포장 음료, 익힌 팥과 땅콩 수프 캔, 곧바로 사용할 수 있는 타피오카, 즉석 아몬드 푸딩 및 젤리

## 향미 조합 아이디어

### 아몬드 밀크 티 ☺



- 아몬드 티 2 테이블 스푼 또는 1봉지
- 우유 또는 기타 우유 대용 음료 1컵
- 단백질 분말\* 60g (바닐라향 또는 향미 무 첨가)
- 기호에 따라 설탕 또는 꿀

아몬드 티 분말과 단백질 분말, 그리고 설탕을 따뜻한 우유에 넣고 녹을 때까지 저어 줍니다

**! 유용한 팁: 더 맛있으면서 에너지를 많이 얻을 수 있는 간식을 원하면 차에 찍어 먹을 수 있도록 유타오 스틱 튀김을 곁들입니다**

#### 추천 토핑:

- 아몬드 푸딩
- 익힌 스위트 땅콩

### 말차 밀크 티 ☺ ❄



- 우유 또는 기타 우유 대용 음료 1컵
- 말차 분말 1 티스푼 또는 1봉지
- 단백질 분말\* 60g (바닐라향 또는 향미 무 첨가)
- 기호에 따라 가당 연유

#### 차가운 밀크 티:

- 모든 재료를 함께 갈아 제공합니다
- 또한 팔이나 아이스크림과 함께 갈거나, 혹은 팔이나 아이스크림을 토핑으로 추가합니다

#### 따뜻한 밀크 티:

- 말차 분말과 단백질 분말, 그리고 가당 연유를 따뜻한 우유에 넣고 완전히 녹을 때까지 저어 줍니다

#### 추천 토핑:

- 익힌 단팥
- 바닐라 아이스크림 (차갑게 마실 경우)

### 끓인 밀크 티 ☺



- 우유 또는 기타 우유 대용 음료 1컵
- 개인 취향에 맞게 준비한 Assam과 같은 홍차 티백 2백
- 탈지유 분말 2 테이블 스푼
- 기호에 맞게 꿀, 황설탕 또는 생강 시럽

우유와 티백을 가스레인지 약불에서 10분 동안 서서히 끓입니다

티백을 꺼낸 후 탈지유 분말을 넣고 저어 줍니다

기호에 맞게 꿀이나 설탕을 넣어 줍니다

#### 추천 토핑:

- 타피오카 펄
- 두부 푸딩

### 전통 파파야 스무디 ❄



- 우유 또는 기타 우유 대용 음료 1컵
- 잘 익은 파파야 ¾컵, 껍질을 벗기고 자릅니다
- 단백질 분말\* 60g (바닐라 또는 향미 무 첨가)
- 기호에 따라 가당 연유 또는 꿀
- 모든 재료를 함께 갈아 제공합니다

**! 유용한 팁: 만든 후 곧바로 마시지 않으면 파파야에서 쓴 맛이 날 수 있습니다**