



# Ebly met groene kool en rundvlees



SEIZOEN



GEMAKKELIJK



GEMIDDELD



GEMIDDELD

		Middelgroot 6-18 maanden	Groot 18-36 maanden
	INGREDIËNTEN (bruto, rauw)*	GRAM/PORTIE	
Eiwitten	Rundvlees (geen gehakt voor 1,5 jaar)	15 g	25 g
Groenten	Groene kool	130 g	160 g
Zetmeelstoffen	Pasta (Ebly)	35 g	45 g
Vetstoffen	Olijfolie	3 kl	2 kl

\* Allergenen in vetjes

## ADVIES BIJ DE BEREIDING

De pasta koken

Het rundvlees hakken en daarna grillen

De groene kool koken in water of met stoom

Alles mengen en de resterende olie toevoegen

## OPMERKINGEN





## BEOORDELING VAN HET RECEPT

DATUM	MIDDELGROOT	GROOT
	/10	/10
	/10	/10
	/10	/10
	/10	/10
	/10	/10
	/10	/10

## BEOORDELING VAN DE HOEVEELHEID

DATUM	MIDDELGROOT			GROOT		
	EIWITTEN	GROENTEN	ZETMEEL STOFFEN	EIWITTEN	GROENTEN	ZETMEEL STOFFEN

- ++ : veel te veel
- + : teveel
- 0 : ongeveer juist
- : niet genoeg
- - : echt niet genoeg

Als er één deel (vlees, groenten, zetmeelstoffen) te veel is, geef dat dan aan in de tabel

