



Filet de dinde aux poivrons et blé



SAISONS



FACILE



MOYEN



MOYEN

| | | Moyens 6-18 mois | Grands 18-36 mois |
|------------------|--|---|----------------------|
| | INGRÉDIENTS (BRUTS, CRUS)* | GRAMMES/PORTION | |
| Protéines | Filet de dinde (pas de charcuterie avant 18 mois!) | / charcuterie sinon 10 g de viande cuite | 20 g |
| Légumes | Poivrons | 145 g | 180 g |
| Féculents | Blé | 35 g | 45 g |
| Matières Grasses | Huile d'olive | 3 càc | 2 càc |
| Assaisonnement | Persil (optionnel) | 1/2 càc | 1/2 càc |

*Allergènes en gras

CONSEILS POUR LA PRÉPARATION

Cuire les poivrons au four avec l'huile d'olive (ou à la vapeur) Cuire le blé, égoutter

Couper le filet de dinde en dés et le cuire

Mélanger le tout et ajouter le persil (et l'huile d'olive si les poivrons on été cuits à la vapeur)

REMARQUES

Ne pas servir de charcuterie avant 18 mois.



APPRÉCIATION DE LA RECETTE

| DATE | MOYENS | GRANDS |
|------|--------|--------|
| | /10 | /10 |
| | /10 | /10 |
| | /10 | /10 |
| | /10 | /10 |
| | /10 | /10 |
| | /10 | /10 |

EVALUATION DE LA QUANTITÉ

| DATE | MOYENS | | | GRANDS | | |
|------|-----------|---------|-----------|-----------|---------|-----------|
| | PROTÉINES | LÉGUMES | FÉCULENTS | PROTÉINES | LÉGUMES | FÉCULENTS |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

- ++ : Beaucoup trop
- + : Trop
- 0 : Plus ou moins correct
- : Pas assez
- — : Vraiment pas assez

Si il y a une fraction (viande, légumes, féculents) en trop, veuillez l'indiquer dans tableau