



Pasta met vis en courgettes



SEIZOEN



GEMAKKELIJK



GEMIDDELD



SNEL

		Middelgroot 6-18 maanden	Groot 18-36 maanden
	INGREDIËNTEN (bruto, rauw)*	GRAM/PORTIE	
Eiwitten	Witte vis	15 g	30 g
Groenten	Courgettes	245 g	305 g
Zetmeelstoffen	Pasta	63 g	80 g
Vetstoffen	Zonnebloemolie Koolzaadolie	1 kl 2 kl	1 kl 1 kl
Kruiden	Peterselie (optio- neel)	1/4 kl	1/2 kl

*Allergenen in vetjes

ADVIES BIJ DE BEREIDING

De pasta koken

De vis en de courgettes in zonnebloemolie bakken in de oven of in de pan

Alles mengen en koolzaadolie toevoegen alvorens op te dienen

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