



Potée de butternut et poisson blanc



SAISONS



FACILE



MOYEN



LONG

		Moyens 6-18 mois	Grands 18-36 mois
	INGRÉDIENTS (BRUTS, CRUS)*	GRAMMES/PORTION	
Protéines	Poisson blanc (au choix)	15 g	30 g
Légumes	Butternut	175 g	215 g
Féculents	Pommes de terre	125 g	155 g
Matières Grasses	Huile d'olive Huile de colza	1 càc 2 càc	1 càc 1 càc

*Allergènes en gras

CONSEILS POUR LA PRÉPARATION

Cuire les pommes de terre et le butternut

Cuire le poisson

Mélanger le tout et ajouter l'huile de colza avant de servir

REMARQUES



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