



Potée aux chicons et au poulet



SAISONS



FACILE



ECONOMIQUE



MOYEN

		Moyens 6-18 mois	Grands 18-36 mois
	INGRÉDIENTS (BRUTS, CRUS)*	GRAMMES/PORCION	
Protéines	Poulet	15 g	25 g
Légumes	Chicons	145 g	185 g
Féculents	Pommes de terre	125 g	155 g
Matières Grasses	Huile d'olive ou beurre	3 càc 15 g	2 càc 10 g

*Allergènes en gras

CONSEILS POUR LA PRÉPARATION

Cuire les pommes de terre et les chicons, égoutter

Cuire le poulet

Mélanger le tout et ajouter l'huile

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