



Gegrilde kip, rijst en groene kool met honing



SEIZOEN



GEMAKKELIJK



GOEDKOOP



SNEL

		Middelgroot 6-18 maanden	Groot 18-36 maanden
	INGREDIËNTEN (bruto, rauw)*	GRAM/PORTIE	
Eiwitten	Kippenfilet	15 g	25 g
Groenten	Groene kool	130 g	160 g
Zetmeelstoffen	Rijst	40 g	50 g
Vetstoffen	Olijfolie	3 kl	2 kl
Kruiden	Honing (na 1 jaar!)	/	1/4 kl

*Allergenen in vetjes

ADVIES BIJ DE BEREIDING

De rijst koken in water

De groene kool in water koken en olijfolie en honing toevoegen wanneer de kool klaar is OF de groene kool bereiden in de oven met olijfolie en honing

De kip grillen

Alles mengen

OPMERKINGEN

Honing is enkel te gebruiken voor kinderen ouder dan 12 maanden





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