



Poulet grillé et salade de haricots verts et pommes de terre



SAISONS



FACILE



ECONOMIQUE



MOYEN

		Moyens 6-18 mois	Grands 18-36 mois
	INGRÉDIENTS (BRUTS, CRUS)*	GRAMMES/PORTION	
Protéines	Poulet	15 g	25 g
Légumes	Haricots verts	120 g	150 g
Féculents	Pommes de terre	125 g	155 g
Matières Grasses	Beurre Huile de colza	1/2 càc 2 càc	1/2 càc 1 càc
Assaisonnement	Persil (optionel)	1/4 càc	1/2 càc

*Allergènes en gras

CONSEILS POUR LA PRÉPARATION

Cuire le poulet au four/à la poêle avec l'huile

Cuire les haricots à l'eau/vapeur

Cuire les pommes de terre à l'eau/vapeur

Mélanger le tout, ajouter le persil et l'huile d'olive

REMARQUES



GoodFood

MIEUX PRODUIRE, BIEN MANGER

.brussels



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