



Poulet grillé et salade mexicaine



SAISONS



FACILE



ECONOMIQUE



RAPIDE

		Moyens 6-18 mois	Grands 18-36 mois
	INGRÉDIENTS (BRUTS, CRUS)*	GRAMMES/PORTION	
Protéines	Poulet	15 g	25 g
Légumes	Haricots rouges	10 g	20 g
Féculents	Maïs OU Riz	Pas de crudités avant 18 mois 40 g	40 g (boîte, égouttée) 30 g
Matières Grasses	Huile d'olive	3 càc	2 càc
Assaisonnement	Persil	1/4 càc	1/2 càc

*Allergènes en gras

CONSEILS POUR LA PRÉPARATION

Cuire le poulet

Cuire les haricots rouges et égoutter le maïs. (OK remplacer
Maïs par Riz 40 g)

Mélanger le maïs et les haricots, assaisonner et ajouter le persil

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