



# Salade met quinoa, komkommer en feta



SEIZOEN



GEMAKKELIJK



GOEDKOOP



SNEL

		Middelgroot 6-18 maanden	Groot 18-36 maanden
	INGREDIËNTEN (bruto,rauw)*	GRAM/PORTIE	
Eiwitten	Feta	/ (niet voor 18 maanden)	30 g
Groenten	Komkommer	121 g bruto rauw te koken (rauw niet voor 12 maanden) 20 g rauw na 12 maanden	50 g
Zetmeelstoffen	Quinoa	40 g	50 g
Vetstoffen	Olijfolie	3 kl	2 kl

\* Allergenen in vetjes

## ADVIES BIJ DE BEREIDING

De quinoa koken

De komkommer (koken voor wie jonger is <1 jaar) en de feta snijden

Alles mengen en olijfolie toevoegen

## OPMERKINGEN

Geen kaas voor 18 maanden





## BEOORDELING VAN HET RECEPT

DATUM	MIDDELGROOT	GROOT
	/10	/10
	/10	/10
	/10	/10
	/10	/10
	/10	/10
	/10	/10

## BEOORDELING VAN DE HOEEVEELHEID

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