



Blé au thon, brocolis et courgettes



SAISONS



FACILE



MOYEN



RAPIDE

		Moyens 6-18 mois	Grands 18-36 mois
	INGRÉDIENTS (BRUTS, CRUS)*	GRAMMES/PORTION	
Protéines	Thon	10 g	20 g
Légumes	Brocolis+courgettes	175 g brocolis + 70 g courgettes ou 100 g de mélange cuit	215 g brocolis + 85 g courgettes ou 125 g de mélange cuit
Féculents	Blé	35 g	45 g
Matières Grasses	Huile de colza	3 càc	2 càc

*Allergènes en gras

CONSEILS POUR LA PRÉPARATION

Cuire le blé à l'eau

Cuire le brocoli et les courgettes à l'eau et ajouter l'huile de colza quand c'est cuit

Emietter le thon

Mélanger le tout

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