



# Ebly met tonijn, broccoli en courgettes



SEIZOEN



GEMAKKELIJK



GEMIDDELD



SNEL

		Middelgroot 6-18 maanden	Groot 18-36 maanden
	INGREDIËNTEN (bruto, rauw)*	GRAM/PORTIE	
Eiwitten	Tonijn	10 g	20 g
Groenten	Broccoli+courgettes	175 g broccoli+70 g courgettes OF 100 g gekookte mix	215 g broccoli+85 g courgettes OF 125 g gekookte mix
Zetmeelstoffen	Ebly	35 g	45 g
Vetstoffen	Koolzaadolie	3 kl	2 kl

\* Allergenen in vetjes

## ADVIES BIJ DE BEREIDING

De Ebly in water koken

De broccoli en courgettes in water koken en koolzaadolie toevoegen wanneer ze gaar zijn

De tonijn verbrossen

Alles mengen

## OPMERKINGEN





## 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