



Quinoa au chou blanc et aux sardines



SAISONS



FACILE



CHER



RAPIDE

		Moyens 6-18 mois	Grands 18-36 mois
	INGRÉDIENTS (BRUTS, CRUS)*	GRAMMES/PORTION	
Protéines	Sardines	10 g	20 g
Légumes	Chou blanc	125 g	160 g
Féculents	Quinoa	40 g	50 g
Matières Grasses	Huile végétale (colza, ...)	3 càc	2 càc
Assaisonnement	Persil (optionel)	1/4 càc	1/2 càc

*Allergènes en gras

CONSEILS POUR LA PRÉPARATION

Cuire le quinoa

Emietter les sardines

Faire cuire le chou blanc à l'eau/à la vapeur

Mélanger le tout, ajouter le persil et l'huile

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