



Chili con carne



SAISONS



MOYEN



MOYEN



LONG

		Moyens 6-18 mois	Grands 18-36 mois
	INGRÉDIENTS (BRUTS, CRUS)*	GRAMMES/PORTION	
Protéines	Boeuf/haché de boeuf (! Pas de haché avant 18 mois)	15 g	25 g
Légumes	Poivrons, carottes, tomates, petits pois	30 g poivrons, 20 g carottes, 60 g tomates, 25 g petits pois	35 g poivrons, 25 g carottes, 75 g tomates, 30 g petits pois
Féculents	Riz	40 g	50 g
Matières Grasses	Huile d'olive	3 càc	2 càc

*Allergènes en gras

CONSEILS POUR LA PRÉPARATION

Cuire le riz, hacher le boeuf

Faire revenir le haché, les carottes et les poivrons dans une casserole et ajouter les tomates

Laisser mijoter et ajouter les petits pois

Ajouter l'huile restante au moment de servir

REMARQUES

Pas de haché pré-préparé avant 18 mois, à faire soi-même à partir d'une pièce de boeuf.



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