



Ebly met prei en witte vis



SEIZOEN



GEMAKKELIJK



GEMIDDELD



SNEL

		Middelgroot 6-18 maanden	Groot 18-36 maanden
	INGREDIËNTEN (bruto, rauw)*	GRAM/PORTIE	
Eiwitten	Witte vis	15 g	30 g
Groenten	Prei	245 g	305 g
Zetmeelstoffen	Ebly	63 g	80 g
Vetstoffen	Koolzaadolie	3 kl	2 kl

* Allergenen in vetjes

ADVIES BIJ DE BEREIDING

De ebly koken in water

De prei koken en koolzaadolie toevoegen wanneer die gaar is

De vis bereiden

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 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