



Salade de quinoa, concombre et fêta



SAISONS



FACILE



ECONOMIQUE



RAPIDE

		Moyens 6-18 mois	Grands 18-36 mois
	INGRÉDIENTS (BRUTS, CRUS)*	GRAMMES/PORCION	
Protéines	Fêta	/ (pas avant 18 mois)	30 g
Légumes	Concombre	121 g brut cru à cuire (cru pas avant 12 mois) 20 g crus après 12 mois	50 g
Féculents	Quinoa	40 g	50 g
Matières Grasses	Huile d'olive	3 càc	2 càc

*Allergènes en gras

CONSEILS POUR LA PRÉPARATION

Cuire le quinoa

Couper le concombre (le cuire pour les < 1 an) et la fêta

Mélanger le tout, ajouter l'huile d'olive

REMARQUES

Pas de fromage avant 18 mois





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