

# Je zelfgemaakte eenvoudig te bereiden

## Popeye Lunch



### Benodigheden voor 1 voeding

#### Ingrediënten:

- 1/2 flesje Compleat® Paediatric sondevoeding (250 ml)
- 1/3 kopje spinazie, vers, in stukjes gesneden
- 1/3 kopje bosbessen, vers
- 1/4 kopje kikkererwten, gekookt



Bereiding: 1 portie	Recept Voedingswaarde*
Calorieën (kcal)	380
Eiwitten (g)	13
Vetten (g)	13
Totaal Koolhydraten (g)	53
Suikers (g)	9
Vezels (g)	7
Natrium (mg)	340
Kalium (mg)	465

\*wanneer bereid zoals voorgeschreven

**GEBRUIK ONDER MEDISCHE SUPERVISIE:** Raadpleeg uw arts, diëtist of een allergieverpleegkundige om te bepalen of het recept of de ingrediënten ervan geschikt zijn en door uw kind kunnen worden verdragen. De voedingswaarden zijn bij benadering en variëren afhankelijk van de aard, het merk en de gebruikte hoeveelheden.