

Je zelfgemaakt eenvoudig te bereiden

Regenboog twist (ontbijt)



Benodigheden voor 1 voeding

Ingrediënten:

- 1/4 flesje Compleat® Paediatric sondevoeding (125 ml)
- 1/2 kopje aardbeien, vers, in plakken gesneden
- 2 kopjes spinazie, vers, in stukjes gesneden
- 1/4 kopje magere Griekse yoghurt
- 1/4 kop haverhout, puur gekookt



Bereiding: 1 portie	Recept Voedingswaarde*
Calorieën (kcal)	350
Eiwitten (g)	19
Vetten (g)	13
Totaal Koolhydraten (g)	41
Suikers (g)	11
Vezels (g)	8
Natrium (mg)	170
Kalium (mg)	870



*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.