



Je zelfgemaakt eenvoudig te bereiden "Zoet" ontbijtje

Benodigheden voor 1 voeding

Ingrediënten:

- 1/4 flesje Compleat® Paediatric sondevoeding (125 ml)
- 1/2 kopje quinoa, gekookt
- 1/4 kopje appelmoes, natuurlijk, zonder toegevoegde suiker
- 2 eiwitten, gekookt of gebakken
- 1 eetlepel vlaszaadmeel, gemalen
- 1/2 tl kaneel, gemalen (optioneel)

Bereiding: 1 portie	Recept Voedingswaarde*
Calorieën (kcal)	350
Eiwitten (g)	17
Vetten (g)	10
Totaal Koolhydraten (g)	48
Suikers (g)	8
Vezels (g)	7
Natrium (mg)	190
Kalium (mg)	490

*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.

