20 recettes cookeo minceur VOL 1



Voici le premier volume d’une série de 7 de recettes cookeo minceur .

Ces recettes sont chiffrées en Calories mais aussi en Smartpoints (programme liberté) et propoints de la méthode weight watchers .

Pour téléchargez le fichier PDF gratuitement cliquez SUR L’image

Vous trouverez ci dessous le sommaire de ce PDF .

Aubergines courgettes Boursin 168 CALORIES 4 PP 4 SP4

Blanquette de poireaux 125 CALORIES 3 PP 2 SP.. 5

Blanquette de dinde 240 CALORIES 6 PP 5 SP.. 6

Carottes bolognaises 240 CALORIES 5 PP 6 SP.. 7

Civet de lotte 290 CALORIES 6 PP 4 SP.. 8

Dinde 3 lègumes 300 CALORIES 6 PP 3 SP.. 9

Encornets tomates poivrons 230 CALORIES 5 PP 5 SP.. 11

Endives jambon bière 270 CAL 5 PP 4 SP.. 12

Filet mignon tomates 195 CALORIES 4 PP 4 SP.. 13

Gâteau ananas 210 calories 5 PP 7 SP.. 14

Haricots verts forestiers 155 CALORIES 4 PP 3 SP.. 15

Lentilles tomates curry 180 CALORIES 4 PP 2 SP.. 16

Œufs brouillés oignons 190 CALORIES 5 PP 6 SP.. 17

Moules au safran 430 CALORIES 9 PP 11 SP.. 18

Poireaux pommes de terre chorizo CALORIES 290 7 PP 7 SP.. 19

Râbles de lapin à la tomate 270 CALORIES 6 PP 6 SP.. 21

Saumon champignons de Paris 190 CALORIES 5 PP 5 SP.. 22

Spaghettis Bolognaise allégée 235 CALORIES 5 PP 9 SP.. 23

Velouté poireaux champignons 100 CALORIES 2 PP 2 SP.. 24