

# 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 télécharger 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 légumes 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

**Des Milliers de livres,  
de formations à télécharger**



**1TPE.com**