

# 20 recettes cookeo minceur vol 10



## 20 recettes cookeo minceur vol 10

Voici le 10<sup>è</sup> volume , 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

Aiguillettes poulet aux légumes 270 CALORIES 5 PP 4 SPX.

Blanquette de volaille express (Moulinex)160 CALORIES 3 PP 1 SP.

Bouillon aux lettres 70 CALORIES 1 PP 1 SP.

**Cabillaud au lait de coco 260 CALORIES 5 PP 1SP.**

**Champignons grecque 180 CALORIES 5 PP 4 SP.**

**Escalope moutarde 232 CALORIES 5 PP 4 SP..**

**Flan au crabe 242 CALORIES 6 PP 4 SP.**

**Moules marinières 135 CAL 3 PP 2 SP..**

**Oreillons abricots vapeur 292 CALORIES 7 PP 13 SP..**

**Poireaux lardons Boursin 210 CALORIES 5 PP 8 SP..**

**Potage légumes 125 CALORIES 2 PP 1 SP.**

**Poulet Boursin 202 CALORIES 4 PP 2 SP..**

**Poulet aux champignons 300 calories 6 PP 3 SP.**

**Poulet aux poivrons 206 CALORIES 4 PP 1 SP.**

**Riz et carottes à l'indienne 220 CALORIES 5PP 5 SP..**

**Salade petits pois radis 180 CALORIES 4 PP 3 SP.**

**Salade saumon haricots 230 CALORIES 6 PP 5 SP.**

**Soupe de gambas 240 CALORIES 5 PP 3 SP.**

**Soupe aux nouilles 110 CALORIES 2 PP 1 SP.**

**Terrine thon tomates 200 CALORIES 4 PP 3 SPx.**

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



**1TPE.com**