20 recettes cookeo minceur VOL 4



Voici le 4è volume d'une série de 7 (peut être plus) 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

Blanquette de porc 236 CAL 5PP 6 SP.. 4

Chou fleur chorizo paprika 170 CALORIES 4 PP 4 SP.. 5

Compote pommes spéculoos 220 CALORIES 5 PP 3 SP.. 7

Côtes de porc champignons curry 200 CALORIES 4 PP 5 SP.. 8

Couscous aux épices douces 270 CALORIES 5 PP 5 SP.. 10

Cuisses poulet champignons haricots 221 CALORIES 5 PP 4 SP.. 11

Filet mignon moutarde 210 CALORIES 5 PP 6 SP.. 12

Flan poireaux fromage 166 CAL 4 PP 3 SP.. 14

Noix Saint Jacques express 185 CALORIES 5 PP 3 SP.. 15

Paëlla weight watchers 10 PP 7 SP.. 16

Poireaux pommes de terre 210 CALORIES 5PP 5 SP.. 17

Poireaux vinaigrette 190 CALORIES 5 PP 5 SP.. 18

Potée de légumes au chou vert 160 CALORIES 3 PP 3 SP.. 19

Poulet canja 415 CALORIES 9 PP 8 SP.. 21

Rôti de bœuf moutarde ancienne 398CAL 10 PP 12 SP.. 22

Salsifis provençaux 225 CALORIES 6 PP 7 SP.. 24

Sauce blanche weight watchers 1 PP 1SP 21 CALORIES.. 25

Spaghettis Noix de Saint Jacques 240 CALORIES 5 PP 10 SP.. 26

Soupe de poissons 180 CALORIES 4 PP 3 SP.. 27

Tomates farcies 273 CALORIES 6 PP 4 SP.. 28



CLIQUEZ SUR L’IMAGE POUR TELECHARGER



CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER



CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER?

(adsbygoogle = window.adsbygoogle || []).push({});