20 recettes cookeo minceur vol 8

Voici le 8è volume , de recettes cookeo minceur .Je pense que la série va continuer .

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

Boeuf haché méditéranéen 215 CALORIES 5 PP 3 SP.. 2

Carottes Crème fraîche paprika 235 CALORIES 6 PP 4 SP.. 4

Champignons bourguignonne 110 3PP 2 SP.. 5

Crevettes curry coco 180 CALORIES 4 PP 3SP.. 6

Escalopes dinde Stroganoff 300 CALORIES 7 PP 5 SP.. 7

Filet mignon Boursin CALORIES 6 PP 6 SP.. 9

Escalope de poulet haricots verts 255 CALORIES 5 PP 3 SP.. 11

Fondue poireaux maison 80 CALORIES 2 PP 1 SP.. 12

Gratin fusillis poulet 200 CALORIES 4 PP 5 SP.. 13

Gratin carottes pommes de terre330 CALORIES 7 PP 7 SP.. 14

Gratin spaghettis jambon 260 CALORIES 6 PP 7 SP.. 16

Haricots beurre champignons persillade 100 CALORIES 2 PP 2 SP.. 17

Moules marinières 135 CALORIES 3 PP 2SP.. 20

Pâtes crème fraîche 150 CALORIES 3 PP 5 SP.. 22

Riz aux 3 légumes 180 CALORIES 4 PP 4 SP.. 23

Riz jambon poireaux 215 CALORIES 5 PP 7 SP.. 24

Rôti porc froid préparation 345 CALORIES 8 PP 10 SP.. 25

Salade riz asperges Boursin 165 CALORIES 4 PP 4 SP.. 26

Soupe pommes de terre carottes185 CALORIES 4 PP 3 SP.. 27

Soupe tomates pommes de terre 120 CALORIES 2 PP 3 SP.. 28

CLIQUEZ SUR L ‘IMAGE POUR TELECHARGER

CLIQUEZ SUR L ‘IMAGE POUR TELECHARGER

CLIQUEZ SUR L ‘IMAGE POUR TELECHARGER

CLIQUEZ SUR L ‘IMAGE POUR TELECHARGER

CLIQUEZ SUR L ‘IMAGE POUR TELECHARGER

CLIQUEZ SUR L ‘IMAGE POUR TELECHARGER

CLIQUEZ SUR L ‘IMAGE POUR TELECHARGER