

20 recettes cookeo minceur vol 9



20 recettes cookeo minceur vol 9

Voici le 9è 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 télécharger le fichier PDF gratuitement cliquez SUR L'IMAGE

Table des matières

[Aiguillettes poulet à l'orange 285 CALORIES 6 PP 6 SP. 2](#)

[Ananas au sirop 310 CALORIES 6 PP 13 SP. 2](#)

[Blanquette de poulet 356 CALORIES 8PP 5SP. 3](#)

[Blanquette de porc 236 CAL 5PP 6 SP. 4](#)

[Calamars à la tomate 260 CALORIES 6 PP 2 SP. 5](#)

[Carottes Crème fraîche paprika 235 CALORIES 6 PP 4 SP. 5](#)

[Cuisses poulet moutarde CAL 290 6 PP 6 SP. 7](#)

[Cuisses poulet haricots verts 215 CALORIES 5 PP 4 SP. 7](#)

[Gratin courgettes 175 CALORIES 5 PP 6 SP. 10](#)

[Gratin poireaux jambon carotte 240 CALORIES 5 PP 5 SP.. 11](#)

[Longe de porc au curry 210 CALORIES 4 PP 5 SP. 13](#)

[Oeufs brouillés thon 185 CALORIES 4 PP 4 SP.. 14](#)

[Macaronis vaches qui rit 180 CALORIES 4 PP 3 SP.. 16](#)

[Minestrone poireaux 140 CALORIES 3 PP 3 SP.. 16](#)

[One pot pasta poulet tomates 280 CALORIES 5 PP 3 SP. 19](#)

[Potée chou côtes de porc 260 CALORIES 5 PP 5 SP.. 20](#)

[Porc citron 260 calories 6 pp 7 SP.. 22](#)

[Salsifis tomate 150 CALORIES 4 PP 2 SP. 23](#)

[Soupe jambon cru. 25](#)

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



1TPE.com



CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER