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 téléchargez 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



CLIQUEZ SUR L’IMAGE POUR TELECHARGER