

20 recettes minceur cookeo vol 2



Voici le 2è volume d'une série de 7 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

Vous trouverez ci dessous le sommaire de ce PDF .

Bolognaise saumon 198 CALORIES 4 PP 5 SP.. 4

Blanquette de poulet express 250 CALORIES 5 PP 1 SP.. 5

Bulgour viande hachée 212 CALORIES 6 PP 3 SP.. 6

Chou fleur chorizo paprika 170 CALORIES 4 PP 4 SP.. 7

Coquillettes au Boursin 265 CALORIES 5 PP 3 SP.. 9

Compote de pêches 110 CALORIES 3 PP 5 SP.. 10

Compote d'abricots 200 CALORIES 4 PP 3 SP. 11

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

Gratin de blé tomates 370 CALORIES 8 PP 7 SP. 13

Hachis indien 210 CALORIES 5 PP 5 SP.. 14

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

Œufs brouillés champignons 200 CALORIES 6 PP 6 SP.. 16

Poireaux moutarde 135 CALORIES 3 PP 3 SP.. 17

Poulet aux 3 légumes 206 CALORIES 4 PP 4 SP.. 19

Potée chou côtes de porc 260 CALORIES 5 PP 5 SP.. 20

Râbles de lapin à la tomate 270 CALORIES 6 PP 6 SP.. 21

Riz Bolognaise express 220 CALORIES 5 PP 6 SP.. 22

Salade poulet tomates poivrons 290 CALORIES 6 PP 5 SP.. 23

Sauté dinde carotte Calories 241 7 PP 8 SP.. 24

20 Recettes cookeo minceur



CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER