20 recettes minceur cookeo vol 3



Voici le 3è 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 téléchargez le fichier PDF gratuitement cliquez SUR L’IMAGE

Blé légumes express 370 CALORIES 7 PP 6 SP.. 4

Compote aux 3 fruits 180 CALORIES 3 PP 3 SP.. 5

Compote pommes ananas 135 CALORIES 3 PP 2 SP.. 6

Curry poulet 225 CALORIES 5 PP 6 SP.. 8

Dinde à la crème fraîche 265 CALORIES 6 PP 6 SP.. 9

Escalopes porc brocolis 220 CALORIES 5 PP 7 SP.. 10

Filet mignon au Boursin Calories : 180 4 PP 5 SP.. 11

Œuf cocotte Jambon Boursin 205 CALORIES 5 PP 5 SP.. 12

Gâteau ananas 210 calories 5 PP 7 SP.. 14

Gratin chou-fleur 250 CAL 6 PP 5 SP.. 15

Œufs brouillés tomate piment d’Espelette 175 CALORIES 5 PP 5 SP.. 16

One pot pasta bolognaise 280 CALORIES 6 PP 5 SP.. 17

Poireaux sauce curry 150 CALORIES 4 PP 2 SP.. 18

Ragoût crevettes CALORIES 130 3 PP 3 SP.. 21

Risotto jambon 225 CALORIES 5 PP 7SP.. 22

Salade courgettes feta 210 CALORIES 6 PP 7 SP.. 23

Salade haricots verts champignons 185 CALORIES 5 PP 4 SPX.. 25

Spaghettis moules marinières 235 CALORIES 5 PP 10 SP.. 26

Spaghettis lardons crème fraiche 250 CALORIES 6 PP 12 SP.. 27

Steak de porc au vin blanc 290 6 PP 8 SP.. 28

Tomates farcies jambon bœuf 315 CALORIES 8 PP 5 SP.. 29



CLIQUEZ SUR L’IMAGE POUR TELECHARGER



CLIQUEZ SUR L’IMAGE POUR TELECHARGER

poulet.

par exemple.

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

```
google_ad_client: "ca-pub-3311867126402452",
enable_page_level_ads: true
});
```