

20 recettes minceur cookeo vol 5



Voici le 5è volume d'une série de 7 (peut être plus) 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

Bœuf sauté aux oignons 282 CALORIES 8 PP 9 SP..

Coquillettes sauce poireaux weight watchers 285 6PP 7 SP..

Compote pommes pêches 185 CALORIES 4 PP 4 SP..

Côtes de porc tomates 267 calories 6 PP 10 SP.. 8

Couscous épices douces 270 CALORIES 5 PP 5 SP..

Crevettes surimi 190 3 PP 3 SP..

Curry de légumes 250 CALORIES 5 PP 4 SP..

Escalope de dinde brocolis 200 CALORIES 4 PP3 SP..

Filet mignon au Boursin 250 CALORIES 6PP 6 SP..

Flan thon tomates 150 CALORIES 3 PP 6 SP.

Goulash 8 PP 11 SP..

Poireaux moutarde aux Fruits de mer 275 CALORIES 6 PP 5 SP..

Pommes de terre tomates 215 calories 4 PP 5 SP..

Poulet au cola 180 CALORIES 4 PP 3 SP..

Rôti de porc pommes cidre 4 PP 9 SP.. 1

Riz carotte 200 CALORIES 5 PP 9 SP..

Saint Jacques aux poireaux 165 CALORIES 4 PP 4 SP..

Spaghettis asperges 170 CALORIES 3 PP 8 SP..

Spaghettis poulet tomate paprika 298 CALORIES 6 PP 10 SP.

Tomates farcies au champignons 189 CALORIES 4 PP 6 SP..



CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER

20 Recettes minceur cookeo



CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER

20 Recettes minceur cookeo



CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER

20 Recettes cookeo minceur



CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER

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



1TPE.com