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 téléchargez 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

CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER

CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER

CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER