

# 20 recettes minceur cookeo vol7



Voici le 7è 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 télécharger le fichier PDF gratuitement cliquez SUR L'IMAGE**

Boulettes légumes 290 CALORIES 7 PP 6 SP.. 4

Compote pommes fraises 120 CALORIES 2 PP 2 SP.. 6

Côtes de porc haricots verts 235 CALORIES 5 PP 5 SP.. 7

Courgettes chorizo 175 CALORIES 4 PP 3 SP.. 8

Couscous légumes weight watchers 100 CALORIES 2 PP 2 SP.. 8

Crème dessert minute 201 CALORIES 7 SP 4 PP.. 10

Escalope de poulet basquaise 245 CALORIES 5 PP 5 SP.. 12

Fausse marmite espagnole ww 9 PP 4 SP.. 13  
Gâteau pâtes 323 CALORIES 8 PP 10 SP.. 15  
Gnocchis tomate 290 6 PP 8 SP.. 16  
Marmite espagnole w watchers365 CALORIES 9PP 7 SP.. 17  
Poulet basquaise 200 CALORIES 4 PP 2 SP.. 18  
Poulet au yaourt 290 CALORIES 6 PP 7 SP.. 19  
Ratatouille piment Espelette 215 CAL 5 PP 3 SP.. 20  
Sauce tomate express 50 calories 1 PP 0 SP.. 21  
Risotto crevettes curry tomates 190 CALORIES 3 PP 4 SP.. 22  
Salade lentilles tomates 265 CALORIES 6 PP 5 SP.. 23  
Salade poireaux Crème fraîche 175 CALORIES 4 PP 2 SP.. 24  
Spaghettis forestiers 220 CALORIES 5 PP 9 SP.. 25  
Soupe de poires au sirop d'agave 200 CALORIES 3 PP 3 SP.. 26



**CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER**

20 recettes cookeo minceur



VOL 5

**CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER**

20 recettes cookeo minceur



VOL 4

**CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER**

20 Recettes minceur cookeo



vol 3

**CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER**

## **20 Recettes minceur cookeo**



**VOL 2**

***CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER***

## **20 Recettes cookeo minceur**



**VOL 1**

***CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER***

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



**1TPE.com**