

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



CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER



CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER

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

