200 recettes cookeo régime minceur

200 recettes cookeo régime minceur



Vous trouverez ici un PDF qui fait suite au PDF 170 recettes cookeo régime minceur .Ce sont donc 30 recettes de plus qui sont chiffrées :

-en calories

– en smartpoints (selon le nouveau programme liberté) . Les smatpoints sont ds points attribués aux aliments par la méthode weight watchers.

-en propoints : ancien chiffrage des points de la méthode weight watchers

Vous pouvez télécharger ce PDF en cliquant sur l’image ou ICI