60 recettes cookeo minceur VOL 3 livre broché



60 recettes cookeo minceur VOL 3 livre broché

Découvrez le Volume 3 « Cookeo Minceur » – Un concentré de saveurs légères et de recettes équilibrées !

Ce livre de recettes spécialement conçu pour le Cookeo vous propose un large éventail de plats minceur, parfaits pour celles et ceux qui souhaitent allier plaisir et équilibre. Avec plus de 50 recettes savoureuses et faciles à réaliser, ce troisième volume est idéal pour varier les repas du quotidien

sans culpabilité. Chaque recette est minutieusement pensée pour offrir un nombre de calories réduit, et les points (PP et SP) sont calculés pour faciliter le suivi de votre programme minceur.

Exemples de recettes à faible teneur en calories et adaptées à toute la famille :

- Boulettes de légumes (290 CAL, 7 PP, 6 SP)
- Brocolis, maïs et carottes (85 CAL, 2 PP, 1 SP)
- Côtes de porc au cidre (260 CAL, 6 PP, 6 SP)
- Filet mignon bourguignon (320 CAL, 8 SP)
- Gratin de courgettes et parmesan (220 CAL, 5 SP)

Points forts de ce livre :

- Des recettes saines et appétissantes : savourez des plats comme le chou-fleur au chorizo, le flan Weight Watchers, et bien d’autres encore.
- Adapté à divers régimes : les valeurs en calories et les points WW facilitent le choix de plats équilibrés.
- Prêt en un rien de temps : des recettes rapides et simples, idéales pour ceux qui n’ont pas beaucoup de temps à passer en cuisine.
- POUR PLUS D’INFO OU COMMANDER CLIQUER ICI