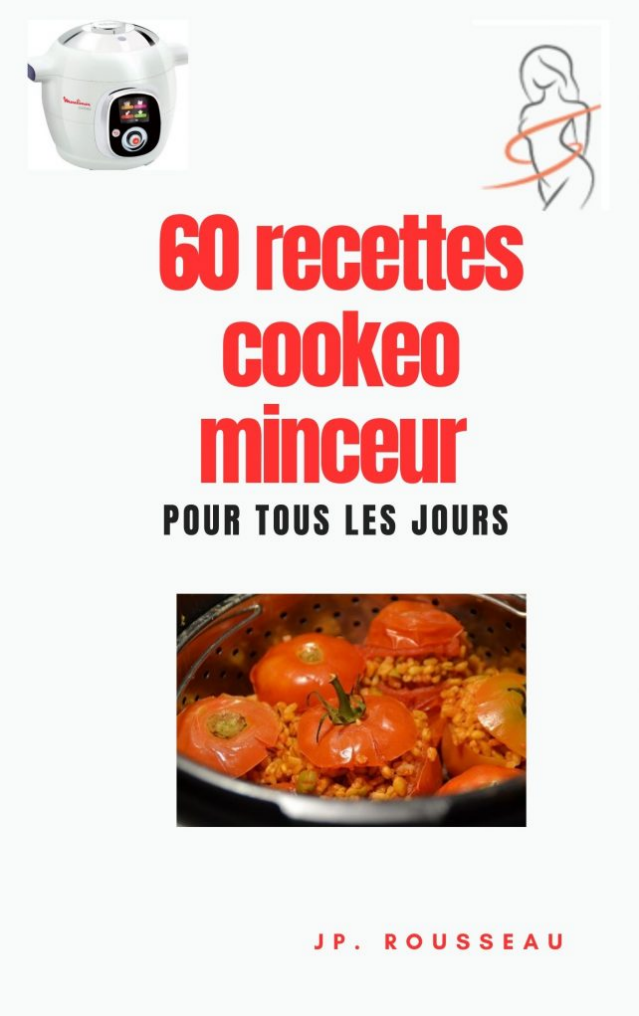
60 Recettes Minceur au Cookeo : Un Livre et un Ebook



Pourquoi Choisir Nos Livres de Recettes Minceur au Cookeo ?

?? **60 recettes** adaptées à votre robot Cookeo : des entrées, plats complets et desserts pour varier les plaisirs.
?? **Faibles en calories et en SmartPoints** (selon la méthode Weight Watchers). Chaque recette est chiffrée pour vous permettre de maîtriser votre consommation calorique tout en profitant de repas délicieux.
?? **Rapidité et simplicité** : Des recettes prêtes en un rien de temps grâce à votre Cookeo. Parfait pour les personnes pressées ou pour ceux qui débutent en cuisine !

?? **Recettes variées** : Vous trouverez aussi bien des plats légers que des gourmandises sucrées, pour ne jamais vous priver de saveurs tout en prenant soin de votre ligne.
?? **Accessibilité** : Disponibles en **version papier** et **ebook** sur **Amazon**, ces livres vous accompagnent partout, que vous préfériez tourner les pages ou consulter vos recettes sur tablette ou smartphone.

À Qui S’adresse Ce Livre ?

? **Pour les amateurs de cuisine saine** : Si vous aimez cuisiner rapidement tout en faisant attention à ce que vous mangez, ce livre est fait pour vous.
? **Pour ceux qui suivent le programme Weight Watchers** : Toutes les recettes sont calculées en **SmartPoints**, vous pouvez donc facilement les intégrer à votre plan alimentaire.
? **Pour les propriétaires d’un Cookeo** : Exploitez toutes les capacités de votre robot culinaire en préparant des repas minceur et savoureux en quelques minutes.

Un Aperçu de Ce Que Vous Trouverez Dans Ce Livre :

Bœuf sauté aux oignons 282 CALORIES 8 PP 9 SP.. 8
Boeuf Bourguignon 460 CALORIES 10 PP 12 SP.. 9
Bouillon de légumes poulet 160 CALORIES 3PP 2SP.. 11
Boulettes boeuf Bourguignones 285 CALORIES 8 SP.. 13
Boulgour viande hachée 212 CALORIES 6 PP 3 SP.. 15
Crevettes carottes tomates 150 CALORIES 3 PP 2 SP.. 16
Dinde aux 2 lègumes 260 CALORIES 5 PP 2 SP.. 18
Endives béchamel 110 CALORIES 1 SP 3 PP.. 20
Epinards crémeux pommes de terre 170 CAL 4 SP.. 22
Escalopes dinde Stroganoff 300 CAL 7 PP 5 SP.. 24
Filet mignon au Boursin Calories : 180 4 PP 5 SP.. 26
Filets maquereaux citron express 185 CAL4 PP 0 SP.. 28
Flan poireaux fromage 166 CAL 4 PP 3 SP.. 30
Gratin carottes pommes de terre 330 CAL 7 PP 7 SP.. 32
Gratin poireaux vache qui rit 370 CAL 9 PP 9 SP.. 34
Haricots verts carbonara 285 CALORIES 7 PP 4 SP.. 36

Minestrone poireaux 140 CALORIES 3 PP 3 SP.. 38
Noix Saint Jacques light 185 CALORIES 5 PP 3 SP.. 40
Pâtes poulet petits pois 325 CALORIES 6 PP 5 SP.. 41
Pois-chiche merguez orientale 340 CAL 8 PP 6 SP.. 43
Pommes de terre tomates 215 calories 4 PP 5 SP.. 45
Pot au feu côtes de porc 275 CALORIES 5 PP 6 SP.. 46
Potée de légumes 160 CALORIES 3 PP 3 SP.. 48
Poulet au citron Calories 242 5 SP 5 PP.. 50
Poulet façon libanaise 225 CALORIES 5 PP 2 SP.. 52
Poulet pdt petits pois 200 CAL 4 PP 1 SP.. 54
Poulet yaourt 290 CALORIES 6 PP 3 SP.. 56
Ragoût crevettes CALORIES 130 3 PP 3 SP.. 58
Ratatouille express 130 CALORIES 3 PP 3 SP.. 60
Riz 3 légumes CALORIES 180 4 PP 3 SP.. 62
Riz brocolis mais 190 CALORIES 4 PP 4 SP.. 64
Riz carottes 200 CALORIES 5 PP 9 SP.. 66
Riz jambon poireaux 215 CALORIES 5 PP 7 SP.. 68
Riz moules gambas 320 CALORIES 6PP 8 SP.. 70
Riz cantonnais végé 260 CALORIES 5 PP 5 SP.. 72
Rôti boeuf moutarde ancienne 398 CAL 10 PP 12 SP.. 74
Saint Jacques poireaux 280 CALORIES 7 PP 7 SP.. 76
Salade petits pois asperges poulet 260 CAL 3 SP.. 78
Salade courgettes sauce soja 90 calories 2 SP.. 80
Salade tomates haricots maïs 220 CAL 5 PP 3 SP.. 82
Salade toute verte 80 CALORIES 2 PP 1 SP.. 84
Salsifis tomate 150 CALORIES 4 PP 2 SP.. 86
Sauté dinde carottes Calories 241 7 PP 8 SP.. 88
Soupe carottes pdt poireaux 135 CAL 3 PP 2 SP.. 90
Soupe de carottes poulet 200 CALORIES 4 PP 2 SP.. 92
Soupe jambon cru 185 CALORIES 4 PP 3 SP.. 94
Soupe paysanne 155 CALORIES 3 PP 3 SP.. 96
Soupe pommes de terre carottes 185 CAL 4 PP 3 SP.. 98
Soupe tomates 100 CALORIES 2 PP 1 SP.. 100
Spaghettis carbonara light 240 CALORIES 5 PP 7 SP.. 102
Soupe fraises menthe 90 CALORIES 2 PP 3 SP.. 106
Steaks hachés haricots verts 266 CAL 8 PP 13 SP.. 107
Steaks hachés 3 légumes 350 CALORIES 7 PP 7 SP.. 109

Terrine thon tomates 200 CALORIES 4 PP 3 SP.. 111
Tomates farcies blé olives 205 CALORIES 5 PP 4 SP.. 113
Tomates farcies viande hachée150 CALS 3PP 3 SP.. 115
Trio de légumes au Boursin 86 CALORIES 2 PP 1 SP.. 117
Velouté champignons échalotes 220 CAL 5 PP 4 SP.. 119

Commandez Dès Maintenant en cliquant sur l’image !

Ne manquez pas l’opportunité de révolutionner votre manière de cuisiner avec votre Cookeo tout en vous régalant avec des plats légers et équilibrés. Ces livres sont disponibles **exclusivement sur Amazon**.





60 recettes cookeo minceur

POUR TOUS LES JOURS



JP. ROUSSEAU