

# 60 recettes minceur cookeo : l'ebook



60 recettes minceur cookeo :

# L'ebook

Venez découvrir mon ebook sur le site Amazon .

Vous trouverez donc dans cet Ebook 60 recettes minceur cookeo . Pour le découvrir **cliquez ICI ou sur l'image**

Voici le sommaire :

Aubergines courgettes Boursin 168 CALORIES 4 PP 4 SP. 8

Blanquette de poireaux 125 CALORIES 3 PP 2 SP. 9

Carottes bolognaises 240 CALORIES 5 PP 6 SP. 10

Filet mignon tomates 195 CALORIES 4 PP 4 SP. 11

Œufs brouillés oignons 190 CALORIES 5 PP 6 SP. 12

Moules au safran 430 CALORIES 9 PP 11 SP. 13

Râbles de lapin à la tomate 270 CALORIES 6 PP 6 SP. 14

Saumon champignons de Paris 190 CALORIES 5 SP. 15

Spaghettis Bolognaise allégée 235 CALORIES 5 PP 9 SP. 16

Bolognaise saumon 198 CALORIES 4 PP 5 SP. 17

Blanquette de poulet express 250 CALORIES 1 SP. 18

Compote de pêches 110 CALORIES 3 PP 5 SP. 19

Hachis indien 210 CALORIES 5 PP 5 SP. 20

Noix Saint Jacques express 185 CALORIES 5 PP 3 SP. 21

Poivrons farcis merguez 310 CALORIES 8 PP 10 SP. 22

Poulet aux 3 légumes 206 CALORIES 4 PP 4 SP. 23

Compote pommes ananas 135 CALORIES 3 PP 2 SP. 24

Curry poulet 225 CALORIES 5 PP 6 SP. 25

Spaghettis moules marinières 235 CALORIES 5 PP 10 SP. 26

Courgettes poivrons chorizo 208 CALORIES 5 PP 3 SP. 27

Salsifis provençaux 225 CALORIES 6 PP 7 SP. 28

Spaghettis Noix Saint Jacques 240 CALORIES 10 SP. 29

Curry de légumes 250 CALORIES 5 PP 4 SP. 30

Spaghettis asperges 170 CALORIES 3 PP 8 SP. 31

Spaghettis poulet tomate 298 CALORIES 6 PP 10 SP. 32

Tomates farcies champignons 189 CALORIES 6 SP. 33

Courgettes farcies 155 CALORIES 3 PP 3 SP. 34

Compote pommes orange 165 CALORIES 3 PP 2 SP. 35

Salade moules betteraves 230 CALORIES 6 PP 5 SP. 36

Courgettes chorizo 175 CALORIES 4 PP 3 SP. 37

Ratatouille piment Espelette 215 CAL 5 PP 3 SP. 38

Salade lentilles tomates 265 CALORIES 6 PP 5 SP. 39

Boeuf haché méditerranéen 215 CALORIES 5 PP 3 SP. 40

Carottes Crème fraîche paprika 235 CALORIES 6 PP 4 SP. 41

Rôti porc froid préparation 345 CALORIES 8 PP 10 SP. 42

Salade riz asperges Boursin 165 CALORIES 4 PP 4 SP. 43

Salade courgettes feta 210 CALORIES 6 PP 7 SP. 44

Salade riz thon 155 CALORIES 3 PP 2 SP. 45

Salade piémontaise légère 340 CALORIES 8 PP 8 SP. 46

Salade lentilles jambon 245 CALORIES 6 SP. 47

Poulet Basquaise style ww cookeo220 CALORIES 2 SP. 48

Filet mignon aux légumes d'été 230 CALORIES 6 SP. 49

Asperges sauce citron 125 CALORIES 4 PP 4 SP. 50

Aubergines tomates 120 CALORIES 3 PP 2 SP. 51

Taboulé 130 CALORIES 3 PP 3 SP. 52

Asperges vertes citron 125 CALORIES 4 PP 4 SP. 53

Asperges dinde citron 235 CALORIES 6 PP 4 SP. 54

Couscous légumes 120 CALORIES 3 PP 4 SP. 55

Poireaux sauce asiatique 120 CALORIES 3 PP 2 SP. 56

Flan champignons carottes 170 CALORIES 4 PP 4 SP. 57

Taboulé thon CALORIES 4 PP 4 SP. 58

Taboulé poulet citron 230 CALORIES 5 PP 3 SP. 59

Terrine saumon 270 CALORIES 6 PP 3 SP. 60

Gratin courgettes parmesan 220 CALORIES 5 PP 5 SP. 61

Salade haricots verts saumon 215 CALORIES 5 PP 3 SP. 62

Escalopes porc carottes express 250 CALORIES 5 PP 6 SP. 63

Salade poulet petit pois radis 215 CALORIES 6 PP 4 SP. 64

Caviar d'aubergines 80 CALORIES 2 PP 3 SP. 65