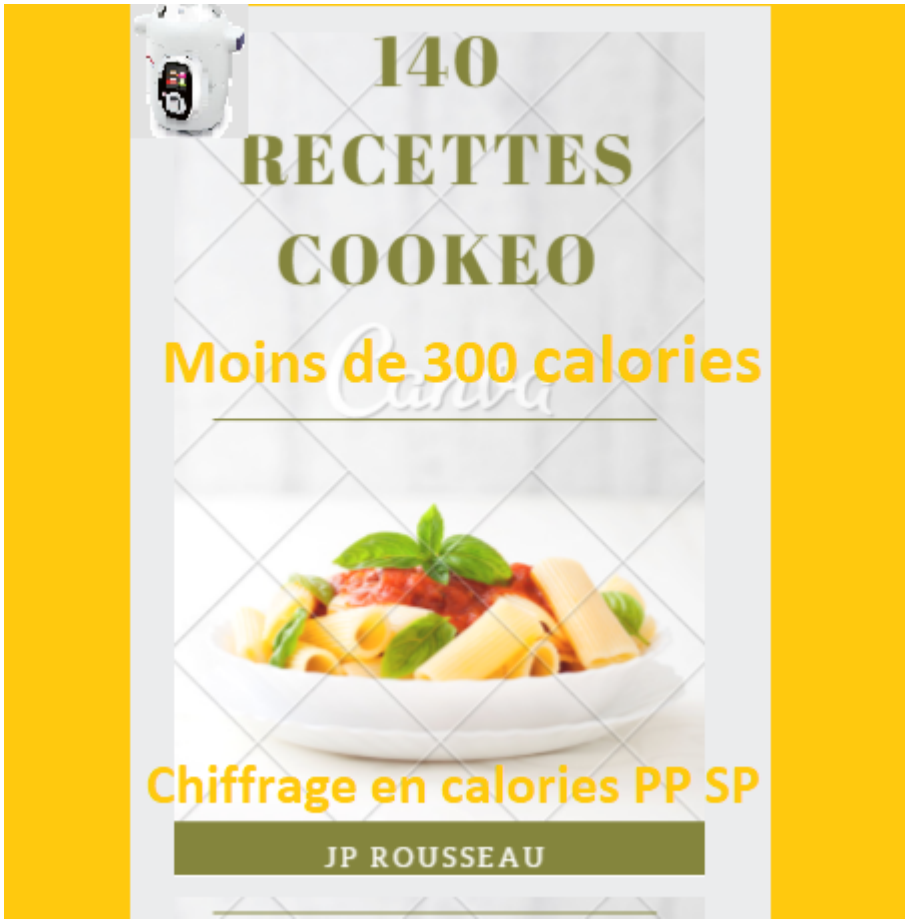
140 RECETTES COOKEO A MOINS DE 300 CALORIES



Un PDF composé de 140 recettes à moins de 300 calories.Une sélection de recettes de mes différents blogs. Une sorte de récapitulatif pour trouver rapidement des recettes qui comporte peu de calories mais qui restent bonnes à déguster.

Les recettes sont chiffrées en nombre de calories mais aussi en smartpoints et propoints pour les amateurs de la méthode Weight Watchers.