Menu cookeo équilibré JOUR 16

Menu cookeo équilibré JOUR 16

Et c'est parti pour une troisième semaine de menus cookeo équilibrés . Nous en sommes au seizième jour .

Pour accéder aux **recettes cookeo** et obtenir le descriptif il vous suffit de cliquer sur **le titre de la recette ou sur l'image de la recette .**

NB

Les recettes sont prévues pour 4 personnes. Les recettes en rouge sont des recettes réalisées au cookeo .

Une portion de pain = 50 g. Une portion de fromage = 30 g. Sans précision, fruit et yaourt = 1 par repas.

DEJEUNER

Carottes râpées

Œufs brouilles

Pâtes

Fromage

Abricots ou fruit de saison

Pain

DINER

Tomates farcies au concombre

Risotto de dés de lotte

Fromage blanc nature 100 g

Pomme ou fruit de saison

Pain

DEJEUNER

Carottes râpées 150 calories

Ingrédients pour 4 personnes :

Carottes : 2/Huile d'olive : 4 cuillères à soupe/Vinaigre de vin : 1 cuillère à soupe/1 citron /sel/poivre

Préparation :

Préparer une vinaigrette en mélangeant l'huile, le vinaigre, le jus d'un citron, un peu de sel et de poivre.

Lavez, épluchez et râpez les carottes.

Mélanger dans un saladier les carottes râpées, la vinaigrette.

Réserver au réfrigérateur jusqu’au moment de servir.

Servir bien frais.

Œufs Brouillés 170 calories

Pâtes 240 calories

260 g faites cuire selon les indications du paquet

DINER

Tomates farcies au concombre 142 calories

Ingrédients

½ concombre/4 tomates/sel/poivre/2cuillères à soupe de crème fraîche/1 cuillère à soupe de jus de citron/1 cuillère à soupe de vinaigre.

Préparation

Epluchez et coupez la moitié du concombre en morceaux. Placez les morceaux dans un petit saladier et ajoutez les 2 cuillères à soupe de crème fraîche, la cuillère de vinaigre et le jus de citron. Salez poivrez et mélangez.

Lavez les tomates et coupez le haut de la tomate pour en faire un chapeau. Creusez vos tomates et remplissez la tomate de la préparation de concombre. Refermez avec le chapeau puis placez au frigo.

Risotto de dés de lotte 250 calories