

Menu cookeo équilibré jour 2



Allez c'est parti pour le jour 2 je vous propose cette deuxième journée de menus équilibrés avec des recettes réalisées au cookeo. Pas toutes mais une partie. Tous les plats ne se réalisent pas au cookeo. Généralement des plats de viandes ou poissons et certains desserts vous sont proposés au Cookeo. Chacun sera libre bien sûr d'adapter les recettes que ce soit au niveau de la composition mais aussi du mode de cuisson.

Vous pouvez bien sûr changer aussi certains aliments ou certaines recettes.

Il ne s'agit pas de menus de régimes mais de menus équilibrés. Un menu équilibré est un menu qui permet un apport en :

- viandes, poissons, œufs
- en laitage
- en fruits
- en légumes verts
- en féculents (riz, pâtes par exemple)

Pour obtenir les recettes réalisables ou cookeo il suffit de cliquer sur le titre (les titres de ces recettes sont en rouge)

Chacun sera libre d'adapter les quantités en fonction de son appétit.

Ces menus cookeo équilibrés ont surtout pour objectif de vous donner des idées.

J'espère que cet objectif sera atteint. Donnez-moi votre avis pour améliorer les menus.

DEJEUNER

Carottes râpées

Spaghettis bolognaise au cookeo

Fromage

Compote en pot ou cookeo

Pain

DINER

Soupe pommes de terre tomates

Risotto filets de sole au cookeo

Crème chocolat en pot ou cookeo

Fruit de saison

Pain



Carottes râpées 105 calories

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de carottes / sel poivre/2 cuillères à soupe de

moutarde/2 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cuillère à soupe de vinaigre/Jus de citron 10 cl/.

Epluchez et râpez les carottes. Placez- les dans un saladier.

Préparez dans un bol une vinaigrette en mélangeant 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, une cuillère à soupe de vinaigre, 2 cuillères à soupe de moutarde, 10 cl de jus de citron du sel et du poivre. Versez la vinaigrette sur les carottes et mélangez. Placez au frigo.

Salez et poivrez et ajoutez la cuillère à soupe de curry. Servez avec du riz que vous faites cuire en suivant les indications du paquet.

Spaghettis bolognaise

Compote en pot ou cookeo



Fromage 84 calories

30 g par personne

Pain 110 calories

50 g



Soupe pommes de terre tomates

Crème chocolat en pot ou cookeo





Fruits saison 60 calories pour 100 g

Pain 110 calories

50 g