Menu cookeo équilibré Jour 3



Menu cookeo équilibré JOUR 3

Allez c'est parti pour le jour 4 je vous propose cette troisième 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 donnez des idées.

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

DEJEUNER

Salade champignons de Paris haricots verts

Thon tomates cookeo

Gnocchis

Fromage

Pomme ou fruit de saison

Pain

DINER

Tomates et mâche

Risotto jambon au cookeo

Petit-suisse nature sucré

Kiwi ou fruit de saison

Pain

DEJEUNER

Salade champignons de Paris haricots verts calories 220 calories

Thon tomates cookeo

Gnocchis 215 calories



Ingrédients (pour 4 personnes) : Gnocchis : 480 g /Sel : 1 pincée / Poivre

Faites porter à ébullition de l’eau dans une casserole puis déposez les gnocchis et faites les cuire 2 mn (reprise de l’ébullition). Egouttez et servez chaud. Salez et poivrez.

Fromage 84 calories

120 g

Pomme 54 calories ou fruit de saison

4 pommes

Pain 110 calories

50 g

DINER

Salade tomates mâche 220 CALORIES



Ingrédients pour 4 personnes

4 tomates/1 barquette de mâche 2 cuillères à soupe d’huile d’olive/1 cuillère à soupe de vinaigre/1 cuillère à café de moutarde/sel/poivre

Préparation

Lavez et coupez les tomates en morceaux. Placez les tomates

dans un saladier ou dans des assiettes sur un lit de mâche. Versez une vinaigrette que vous avez confectionnée avec un mélange de 2 cuillères à soupe d’huile d’olive, une cuillère à café de moutarde, une cuillère à soupe de vinaigre, du sel et du poivre.

Risotto jambon au cookeo

Pâtes 278 calories

Faites cuire 300 g de pâtes selon les indications du paquet ou cuisson au cookeo

Petit-suisse nature sucré 70 calories

8 pots

Kiwi 53 calories ou fruit de saison

4 kiwis

Pain 110 calories

50 g

Pour obtenir le JOUR 1 c’est ICI
Le JOUR 2 c’est ici