Menu cookeo équilibré Jour 4

Menu cookeo équilibré JOUR 4

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 poireaux vinaigrette

Roti de porc pommes de terre

Flan au caramel

Pomme ou fruit de saison

Pain

DINER

Salade moules betteraves

Paupiettes de porc tomates

Pâtes

Nectarines ou fruit de saison

Fromage

Pain

JOUR 1

DEJEUNER

Salade de poireaux 170 calories

Longe de porc ou rôti de porc aux pommes de terre 500 calories

Flan caramel 107 calories

4 pots

Pommes 54 calories ou fruit de saison

4 pommes

Pain 110 calories

50 g

DINER

Salade moules betteraves 230 calories

Paupiettes **de porc tomates 339 calories**

Pâtes **240 calories**

250 g faites cuire selon les indications du paquet .

Fromage 84 calories

120 g

Nectarines 60 calories ou fruit de saison

Pain 110 calories

50 g