

# Menu cookeo light de lundi au vendredi S5



Menu **recette cookeo light** de lundi à vendredi

Vous trouverez dans cet article 10 recettes cookeo light pour cuisiner du Lundi au Vendredi. Le principe c'est de réaliser des repas très rapidement et qu'ils soient peu onéreux. De plus ces recettes sont plutôt lights et chiffrées en calories. Un plus pour ceux qui souhaitent faire attention à leur alimentation

Pour obtenir la description des recettes il suffit de cliquer sur le titre de la recette.

## LUNDI

**MIDI** Spaghettis porc tomates recette cookeo **385 calories**

**SOIR** Velouté carottes à la bière recette cookeo **150 calories**

## MARDI

**MIDI** Mincerettes riz poireaux recette cookeo **280 calories**

**SOIR** Pennes truite fumée recette cookeo **215 Calories**

## MERCREDI

MIDI One pot riz filets sole poireaux riz recette cookeo 280 calories

SOIR One pot pasta spaghetti aubergines cookeo 310 calories

## JEUDI

MIDI Poulet flageolet tomates recette cookeo 330 calories

SOIR Riz brocolis oignons rouges 180 calories

## VENDREDI

MIDI Poulet haricots pommes de terre recette cookeo 377 calories

SOIR Chorizo chou fleur carottes recette cookeo 210 calories