

Menu cookeo light du 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 Bouillon légumes crevettes 302 calories

MARDI

MIDI Riz lardons tomates courgettes recette cookeo 297 calories

SOIR Pennes truite fumée recette cookeo215 Calories

MERCREDI

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

SOIR Boulettes boeuf tomates cerises recette cookeo 290 calories

JEUDI

MIDI Poulet flageolets tomates recette cookeo 330 calories

SOIR Poulet petits pois carottes 330 calories

VENDREDI

MIDI Haricots blancs lardons carottes recette cookeo330 calories

SOIR Spaghettis blé complet champignons cookeo 275 Calories