Menu cookeo light du lundi au vendredi Semaine 2



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 Pâtes au thon 120 calories

SOIR Bouillon de légumes au poulet 160 calories

MARDI

MIDI Spaghettis asperges 170 calories

SOIR Gratin courgettes parmesan 220 calories

MERCREDI

MIDI Poulet pommes de terre petits pois 200 calories

SOIR Salsifis tomates 150 calories

JEUDI

MIDI Potée chou côtes de porc 260 Calories

SOIR Riz 3 légumes 180 calories

VENDREDI

MIDI Bolognaise saumon 198 calories

SOIR Blanquette de porc 236 calories