

Menu cookeo light du lundi au vendredi Semaine 3



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 [Salade haricots verts saumon 215 calories](#)

SOIR [Poulet pommes de terre petits pois 200 calories](#)

MARDI

MIDI [Riz moules gambas 320 calories](#)

SOIR [Porc au citron 260 calories](#)

MERCREDI

MIDI Pot au feu côtes de porc 275 calories

SOIR Haricots verts jambon cru 220 CALORIES

JEUDI

MIDI Dinde 3 légumes 300 calories

SOIR Fondue de poireaux 80 calories

VENDREDI

MIDI Spaghettis carbo light ww 240 calories

SOIR Velouté poireaux champignons 100 calories