Menu équilibré cookeo JOUR 18

Menu équilibré cookeo JOUR 18

Et c’est parti pour une troisième semaine de menus cookeo équilibrés .Nous en sommes au 18 è jour .

Pour accéder aux **recettes cookeo (en rouge)** et obtenir le descriptif il vous suffit de cliquer sur **le titre de la recette ou sur l’image de la recette .**

NB

Les recettes sont prévues pour 4 personnes. Les recettes en rouge sont des recettes réalisées au cookeo .

Une portion de pain = 50 g. Une portion de fromage = 30 g. Sans précision, fruit et yaourt = 1 par repas.

DEJEUNER

Salade haricots blancs

Escalope moutarde cookeo

Frites

Crème chocolat

Pain

DINER

Salade de concombre

Risotto menthe citron cookeo

Fromage

Brugnon

Pain

DEJEUNER

Haricots blancs salade 200 calories

Ingrédients pour 4 personnes

1 grosse boîte de haricots blancs/ /1 cuillère à café de moutarde/3 cuillères à soupe d’huile d’olive/1cuillère à soupe de vinaigre/sel/poivre/2 tomates

Préparation

Egouttez et lavez les haricots blancs et déposez-les dans un saladier. Lavez et coupez les tomates, Ajoutez les dans le saladier.

Préparez une sauce vinaigrette avec 1 cuillère à café de moutarde, 3 cuillères à soupe d’huile d’olive, 1cuillère à soupe de vinaigre, du sel, du poivre, 1 cuillère à café de paprika. Versez dans le saladier et mélangez . Placez au frigo pour servir frais

Escalopes à la moutarde 210 calories

Frites 312 calories

Ingrédients pour 4 personnes :

Frites (surgelé) : 400 g

Préparation :

Sortir les frites du congélateur et suivre les indications inscrites sur l’emballage.

DINER

Salade de concombre 200 calories

Ingrédients

1 concombre/sel/poivre/jus de citron 200 ml /4 cuillères à soupe de crème fraiche allégée

Préparation

Epluchez et coupez le concombre en rondelles à l’aide d’une mandoline. Préparez votre sauce crème fraîche avec le jus de citron, la crème fraiche, le sel et le poivre.

Risotto menthe citron 170calories