Menu équilibré cookeo SEMAINE 1 en PDF

Menu équilibré cookeo SEMAINE 1

Avant de poursuivre la publication de menus cookeo équilibrés je voulais faire une synthèse qui regroupe tous les menus pour une semaine afin que chacun puisse visualisez un équilibre alimentaire sur une semaine car l'équilibre alimentaire ne se fait pas seulement sur une journée.

Je souhaite également ici souligner que nous ne sommes pas dans le cadre d'un régime mais dans le cadre d'idées de repas pour la vie quotidienne avec un certain équilibre.

Alors vous trouverez pour chaque menu :

- Une entrée
- Une viande, un poisson ou des œufs
- Des féculents (riz, pâtes etc.…)

- Des légumes verts
- Un laitage
- Un fruit ou compote

Pour les féculents leur présence n’est pas obligatoire à chaque repas. Effectivement si vous souhaitez perdre du poids ils ne peuvent apparaître par exemple que sur un des 2 repas. A vous de voir en fonction de vos objectifs.

Bien sûr vous pouvez changez les recettes selon vos goûts je vous propose un trame une ligne directrice mais chacun fait ce qui lui plait non ?

Du côté de la confection des repas nous pouvons utiliser le Cookeo bien sûr, en fonction du temps que vous disposez vous pouvez l’utilisez soit sur la plupart des recettes ou sur seulement quelques unes.

Bon Appétit à toutes et à toutes

Pour découvrir le PDF cliquez sur l’image ou ICI