

Menu recette cookeo light de lundi à vendredi S7



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 tomates moules 330 calories

SOIR Soupe lentilles corail 150 calories

MARDI

MIDI Riz crevettes courgettes tomates **recette cookeo** 270

calories

SOIR Courgettes crème fraîche moutarde cookeo 100 calories

MERCREDI

MIDI

Pâtes crevettes chorizo recette cookeo 340 calories

SOIR Salade haricots verts tomates oeufs recette cookeo 310 Calories

JEUDI

MIDI One pot riz tomates knackis recette cookeo 295 Calories

SOIR Salade poireaux vinaigrette recette cookeo 140 calories

VENDREDI

MIDI Spaghettis truite fumée recette cookeo 310 Calories

SOIR Hauts de cuisse poulet vin blanc tomates cookeo 310 calories