

# 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**