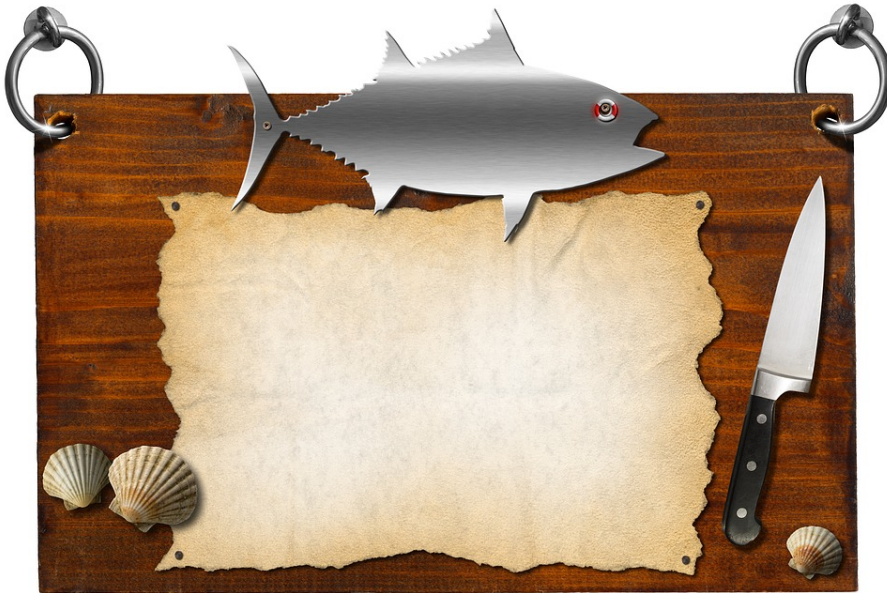


# Menus cookeo équilibrés cela vous dit ?



## Menus cookeo équilibrés cela vous dit ?

Bonjour tout le monde j'aimerais savoir si des menus équilibrés avec des recettes cookeo pour plat principal ou entrée ou dessert vous intéresse. En fait le principe consisterait à proposer une journée complète de repas avec :

- une entrée
- un plat principal
- un laitage
- un fruit ou équivalent

L'objectif ne serait pas de vous mettre au régime mais de vous proposer une journée équilibrée en apports nutritionnels.

En effet chaque jour notre corps a besoin d'une multitude d'apports qu'il faut équilibrer. Alors pourquoi ne pas utiliser notre cookeo pour nous procurer plaisir gustatif et équilibre alimentaire.

Outre le fait d'équilibrer nos assiettes les menus vous donnerait des idées de repas pour la vie quotidienne.

Qu'en pensez – vous ? J'attends vraiment vos réactions et vos propositions.

Encore merci à tous pour votre suivi.



*Recettes***Cookeo**.net