

Menus cookeo light de lundi à vendredi S4



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 poulet courgettes 356 calories](#)

SOIR [Filet mignon tomates moutarde 195 calories](#)

MARDI

MIDI [Salade riz thon 155 calories](#)

SOIR [Escalopes porc carottes 250 calories](#)

MERCREDI

MIDI Salade poulet petits pois radis 215 calories

SOIR One pot riz thon tomates 300 calories

JEUDI

MIDI Côtes de porc haricots verts 275 calories

SOIR Salsifis tomates 150 calories

VENDREDI

MIDI Gâteau pâtes ww 320 calories

SOIR Couscous légumes 120 calories