

# Menus cookeo light du lundi au vendredi s8



## 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

Riz 3 légumes recette cookeo simple et rapide 215 CALORIES

Salade haricots verts saumon cookeo **CALORIES 180**

### MARDI

Filet mignon tomates recette cookeo 150 calories

Spaghettis crevettes cookeo 370 calories

Mercredi

Blanquette poulet express recette cookeo facile 250 cal

Poulet aux 3 légumes recette cookeo 210 cal

Jeudi

Salade tomates lentilles recette cookeo 265 cal

Courgettes poivrons chorizo 175 cal

Vendredi

Poulet aux 3 légumes recette cookeo 210 cal

Spaghettis Noix de Saint Jacques 350 cal