

Recettes cookeo chiffrage SP wwatchers



Recettes cookeo chiffrage SP wwatchers

Vous trouverez dans cet article un PDF pour pouvoir calculer les smartpoints pour vos recettes .Ce guide est le guide officiel de la méthode Weight Watchers et vous pouvez le télécharger gratuitement en cliquant sur l'image ou [ICI](#)

ALIMENTS 0 SP NOUVEAU PROGRAMME 2017



Vous pourrez également télécharger le PDF des nouveaux aliments à zéro smartpoints .en cliquant sur l'image ou [ICI](#)



130 RECETTES COOKEO

WEIGHT WATCHERS



Chiffrage Calories PP et SP programme liberté

Pour 130 recettes cookeo weight watchers cliquez sur l'image ou ICI



500 RECETTES
WEIGHT WATCHERS

AVEC OU SANS COOKEO

Vous trouverez également les recettes traditionnelles Weight Watchers adaptées au cookeo ces recettes ont été chiffrées et en smarpoints, Mais aussi en propoints (ancienne méthode ww) et en calories. en fonction du guide alimentaire officiel la méthode Weight Watchers selon le programme liberté.

Cliquez sur l'image ou ICI pour atteindre les recettes et télécharger

Pour ceux qui ne connaissent pas le programme ww suivez ce lien

NB / je ne suis pas un spécialiste de la méthode ww et je ne suis pas en mesure de calculer vos smarpoints ,j'adapte seulement des recettes traditionnelles ww au cookeo .Pour ceux qui veulent des informations ou adhérez au programme rendez vous sur le site ww.