

# Recettes cookeo minceur vol 11



## Recettes cookeo minceur vol 11

Voici le 11<sup>e</sup> volume , de recettes cookeo minceur .

Ces recettes sont chiffrées en Calories mais aussi en Smartpoints (programme liberté) et propoints de la méthode weight watchers

Pour télécharger le fichier PDF gratuitement cliquez SUR L'IMAGE ou ICI

### SOMMAIRE

Artichauts Moulinex 225 CALORIES 5PP 2SP..

Blanquette de saumon coco 380 CALORIES 8 PP 2 SP..

Boulgour à la tomate 360 CALORIES 7 PP 6 SP..

Bouillon de légumes 75 CALORIES 2 PP 1 SP..

Carottes aux oignons 80 CALORIES 2 PP 2 SP..

Carottes glacées 120 CALORIES 3 PP 4 SP..

Calamars à la tomate 260 CALORIES 6 PP 2 SP..

Champignons bourguignonne 110 CALORIES 3PP 2 SP..

Citrouille à l'orange 195 CALORIES 5 PP 4 SP..

Colin aux petites crevettes 190 CALORIES 4 PP 2 SP..

Côtes de porc tomates 230 CALORIES 5 PP 5 SP..

Encornets à la tomate 230 calories 5 PP 3 SP..

Filet mignon miel 310 CALORIES 8 PP 9 SP..

Filet mignon tomates 150 CALORIES 3 PP 4 SP..

Flan courgettes 130 CALORIES 3 PP 4 SP..

Haricots verts plats à la tomate 65 CALORIES 1 PP 0 SP.. 4

Harira aux légumes 160 CALORIES 3 PP 1 SP..

Potée chou vert sauté de porc 285 CALORIES 6 PP 6 SP..

Soupe potiron 180 CALORIES 3 PP 3 SP..

Steaks hachés haricots verts 266 CALORIES 8 PP 13 SP..