

Recettes minceur cookeo vol 6



Voici le 6 è volume d'une série de 7 (peut être plus) 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

Boulettes bœuf Bourguignonnes 285 CALORIES 7 PP 8 SP.. 3

Courgettes farcies 155 CALORIES 3 PP 3 SP.. 5

Compote pommes orange 165 CALORIES 3 PP 2 SP.. 7

Compote pommes poires 170 CALORIES 3 PP 2 SP.. 8

Coulis aux fruits rouges 110 CALORIES 2 PP 3 SP.. 9

Crème dessert légère à la vanille 232 Calories 5 PP 10 SP.. 9

Emincés de poulet à la tomate ww 250 5 PP 3 SP.. 10

Endives jambon bière 270 CALORIES 5 PP 4 SP.. 12

Filet mignon tomates 150 CALORIES 3 PP 4 SP.. 13

Fondue de poireaux au piment d'Espelette 130 CALORIES 3 PP 2 SP.. 14

Lentilles chorizo 415 CALORIES 9 PP 9 SP.. 15

Pilons de poulet au riz 267 6 PP 5 SP.. 16

Porc moutarde 200 CALORIES 6 PP 8 SP.. 17

Poulet au citron 265 CALORIES 5 PP 5 SP.. 18

Poulet au soja 242 CALORIES 5 PP 4 SP.. 20

Riz poulet champignons 252 CALORIES 6 PP 6 SP.. 21

Salade moules betteraves 230 CALORIES 6 PP 5 SP. 22

Sauce barbecue 75 CALORIES 2PP 2 SP.. 23

Spaghettis Poulet citron 260 CALORIES 5 PP 9 SP.. 24

Saumon champignons de Paris 190 CALORIES 5 PP 5 SP.. 27

Soupe carottes pommes de terre poireaux 135 CALORIES 3 PP 2 SP.. 28

20 recettes cookeo minceur



VOL 5

CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER

20 recettes cookeo minceur



VOL 4

CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER?

20 Recettes minceur cookeo



vol 3

CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER?

20 Recettes minceur cookeo



VOL 2

CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER?

20 Recettes cookeo minceur



VOL 1