

Semaine 1 et 2 menus cookeo équilibrés récapitulatif



Voici un récapitulatif des 14 premiers jours de menus cookeo équilibrés .Vous avez donc la semaine 1 et 2 menus cookeo équilibrés.

Bientôt le 15è jour .

Semaine 1 menus cookeo équilibrés tableau récapitulatif

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Salade de maïs Escalope dinde tomate Riz Fromage Nectarine Pain	Macédoine légumes Spaghettis bolognaise fromage Compote en pot ou cookeo Pain	Salade de chou courgettes bolognaise semoule (courgettes) Yaourt nature au miel Pain	Salade pois chiches Mincernettes de porc à la tomate blé crème dessert chocolat Abricots Pain	Tomates farcies au concombre Coquillettes saint agur cookeo Riz légumes Fromage Brugnon Pain	Salade champignons de Paris Thon tomates Gnocchis Fromage Pomme Pain	Tomates en salade Fleurettes des de jambon Fromage Mangue Pain

Poireaux en vinaigrette Œufs brouillés aux champignons Yaourt nature sucré Banane Pain	Carottes râpées Risotto filet de sole Fromage Nectarine Pain	Salade de concombre Poulet paprika pdt Fromage blanc Compote cookeo Pain	Soupe carottes cumin Spaghettis aux asperges Fromage Nectarine Pain	Salade d'endives aux noix Bœuf haché tomate pâtes Yaourt nature sucré Compote de fruits sans sucre ajouté Pain	Tomates et mâche Risotto saumon poireaux Petit-suisse nature sucré kiwi Pain	Betterave en salade Dinde citron basilic Fromage blanc nature sucré Pêche blanche Pain
--	---	--	--	--	--	---

JOUR 1 ICI

JOUR 2 ICI

JOUR 3 ICI

JOUR 4 ICI

JOUR 5 ICI

JOUR 6 ICI

JOUR 7 ICI

Semaine 2 menus cookeo équilibrés

Jour 8	Jour 9	Jour 10	Jour 11	Jour 12	Jour 13	Jour 14
Salade de cœurs de palmier Rôti de porc pommes de terre Flan au caramel pomme Pain	Melon Steaks hachés semoule et courgettes banane crème vanille cookeo Pain	Salade pois chiches tomates Œufs brouillés au champignons Épinards en branches et riz Fromage Abricot Pain	Salade Haricots blancs Dinde à la crème fraîche Haricots verts à la tomate Petit-suisse aromatisé pommes Pain	Salade de maïs et de tomates Steak de porc vin blanc cookeo Pommes de terre carottes Fromage Banane Pain	Radis à l'orange Roti porc printanière légumes Fromage blanc 100 g Compote de pommes sans sucre ajouté ou cookeo Pain	Salade haricots verts maïs Spaghettis steaks hachés Fromage Fraises ou compote fraises cookeo Pain
Betteraves et champignons en salade Paupiettes de porc tomates Pâtes Nectarines Fromage Pain	Laitue Manon Saumon aux poireaux blé Fromage Orange Pain	Salade de salsifis Emincés de poulet Semoule carottes Yaourt aux fruits Pain	Carottes au pamplemousse Spaghettis au citron Fromage Nectarine Pain	Pointes d'asperges Tomates farcies riz Yaourt nature sucré Mangue 1/2 Pain	Artichauts vinaigrette Moules aux légumes Riz Fromage Abricots Pain	Endives champignons Saucisse chou fleur Crème chocolat Fruit de saison Pain

Voilà le récapitulatif de la semaine 2 de menus cookeo équilibrés. Pour accéder aux menus il suffit de cliquer sur le jour souhaité en haut du tableau ou de cliquez sur

JOUR 8

JOUR 9

JOUR 10

JOUR 11

JOUR 12

JOUR 13

JOUR 14

Les recettes en rouge sont des recettes qui peuvent être réalisées au cookeo.