

Semaine 1 menus cookeo équilibrés tableau récapitulatif



Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

<p>Salade de maïs Escalope dinde tomate Riz Fromage Nectarine Pain</p>	<p>Macédoine légumes Spaghettis bolognaise fromage Compote en pot ou cookeo Pain</p>	<p>Salade de chou courgettes bolognaise semoule (courgettes) Yaourt nature au miel Pain</p>	<p>Salade pois chiches Mincerettes de porc à la tomate blé crème dessert chocolat Abricots Pain</p>	<p>Tomates farcies au concombre Coquillettes saint agur cookeo Riz légumes Fromage Brugnon Pain</p>	<p>Salade champignons de Paris Thon tomates Gnocchis Fromage Pomme Pain</p>	<p>Tomates en salade Fleurettes des de jambon Fromage Mangue Pain</p>
<p>Poireaux en vinaigrette Œufs brouillés aux champignons Yaourt nature sucré Banane Pain</p>	<p>Carottes râpées Risotto filet de sole Fromage Nectarine Pain</p>	<p>Salade de concombre Poulet paprika pdt Fromage blanc Compote cookeo Pain</p>	<p>Soupe carottes cumin Spaghettis aux asperges Fromage Nectarine Pain</p>	<p>Salade d'endives aux noix Bœuf haché tomate pâtes Yaourt nature sucré Compote de fruits sans sucre ajouté Pain</p>	<p>Tomates et mâche Risotto saumon poireaux Petit-suisse nature sucré kiwi Pain</p>	<p>Betterave en salade Dinde citron basilic Fromage blanc nature sucré Pêche blanche Pain</p>

Semaine 1 menus cookeo équilibrés tableau récapitulatif

JOUR 1

ICI

JOUR 2 ICI

JOUR 3 ICI

JOUR 4 ICI

JOUR 5 ICI

JOUR 6 ICI

JOUR 7 ICI

Voici un tableau récapitulatif des menus cookeo équilibrés semaine 1 .

Il vous suffit de cliquer sur le JOUR qui vous intéresse pour accéder aux recettes .

Les recettes en rouge peuvent se réaliser au cookeo