

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