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 Mincerettes 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

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