

Menu cookeo équilibré JOUR 7



JOUR 7

DEJEUNER

Tomates en salade

Duo fleurettes aux dés de jambon cookeo

Fromage

Mangue ou fruit de saison

DINER

Pain

Betterave en salade

Pennes dinde citron

Fromage blanc nature sucré

Compote (cookeo?)

Pain

JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

JOUR 4

JOUR 5

JOUR 6

Allez je vous propose cette journée de menus équilibrés

avec des recettes réalisées au cookeo. Pas toutes mais une partie. Tous les plats ne se réalisent pas au cookeo. Généralement des plats de viandes ou poissons et certains desserts vous sont proposés au Cookeo. Chacun sera libre bien sûr d'adapter les recettes que ce soit au niveau de la composition mais aussi du mode de cuisson.

Vous pouvez bien sûr changer aussi certains aliments ou certaines recettes.

Il ne s'agit pas de menus de régimes mais de menus équilibrés. Un menu équilibré est un menu qui permet un apport en :

- viandes, poissons, œufs
- en laitage
- en fruits
- en légumes verts
- en féculents (riz, pâtes par exemple)

Chacun sera libre d'adapter les quantités en fonction de son appétit.

Ces menus cookeo équilibrés ont surtout pour objectif de vous donner des idées.

Les recettes cookeo sont en rouge

Menu cookeo équilibré JOUR 7

DEJEUNER

Tomates en salade

Duo fleurettes aux dés de jambon cookeo

Fromage

Mangue ou fruit de saison

DINER

Pain

Betterave en salade

Pennes dinde citron

Fromage blanc nature sucré

Compote (cookeo?)

Pain

DEJEUNER

Salade de tomates 220 calories

Ingrédients pour 4 personnes

4 tomates/ sel/poivre/1 cuillère à soupe de moutarde/2 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cuillère à soupe de vinaigre/

Préparation

Lavez vos tomates Coupez vos tomates et déposez-les dans les assiettes.

Préparez dans un bol une vinaigrette en mélangeant 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, une cuillère à soupe de vinaigre, 1 cuillère à soupe de moutarde, du sel et du poivre. Versez la vinaigrette sur les tomates et placez au frigo pendant une heure si vous souhaitez une entrée plus fraîche.

Duo fleurettes aux dés de jambon 200 calories



Ingrédients pour 4 personnes

600 g de duo de fleurettes congelé

200 g de dés de jambon

100 g d'oignons congelés

2 gousses d'ail

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Huile d'olive

300 ml d'eau

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les oignons et l'ail découpé en morceaux dans de l'huile d'olive. Ajoutez les fleurettes, les dés de jambon et le cube de bouillon de boeuf.

Salez et poivrez. Versez l'eau .

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 5 mn . Servez chaud.

Riz 190 calories

300 g de riz à faire cuire dans de l'eau selon les indications du paquet

Fromage 84 calories

120 g

Mangue 82 calories ou fruit de saison

2 mangues

Pain 110 calories

50 g

DINER

Salade de betteraves 143 calories

Ingrédients pour 4 personnes

4 betteraves/ sel/poivre/1 cuillère à soupe de moutarde/2 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cuillère à soupe de vinaigre/

Préparation

Coupez vos betteraves et déposez-les dans les assiettes.

Préparez dans un bol une vinaigrette en mélangeant 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, une cuillère à soupe de vinaigre, 1 cuillère à soupe de moutarde, du sel et du poivre. Versez la vinaigrette sur les betteraves et placez au frigo.

Pennes dinde citron 300 calories



Ingrédients pour 5 personnes

300 g d'escalopes de dinde coupées en morceaux

300 g de pennes

50 ml de citron

1 cube de bouillon de bœuf

3 cuillères à soupe de crème fraîche

Poivre

Thym

Curry

300 ml d'eau

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les morceaux d'escalope de dinde et les oignons avec l'huile d'olive dans la cuve .

Ajoutez les pennes puis un bouillon composé de 300 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émiétté.

Versez le jus de citron , saupoudrez de thym et de curry selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn (le temps indiqué par le paquet de penne divisé par 2)

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 3 cuillères à soupe de crème fraîche

Servez chaud

Fromage blanc sucré 110 calories

1 cuillère à café de sucre par personne 100 g de fromage blanc

Compote (cookeo) 120 calories

4 pêches blanches. Passer les pêches sous l'eau.

Pain 110 calories

50 g