

Menu équilibré cookeo JOUR 18



Menu équilibré cookeo JOUR 18

Et c'est parti pour une troisième semaine de menus cookeo équilibrés . Nous en sommes au 18 è jour .

Pour accéder aux **recettes cookeo (en rouge)** et obtenir le descriptif il vous suffit de cliquer sur **le titre de la recette ou sur l'image de la recette** .

NB

Les recettes sont prévues pour 4 personnes. Les recettes en rouge sont des recettes réalisées au cookeo .

Une portion de pain = 50 g. Une portion de fromage = 30 g. Sans précision, fruit et yaourt = 1 par repas.

DEJEUNER

Salade haricots blancs

Escalope moutarde cookeo

Frites

Crème chocolat

Pain

DINER

Salade de concombre

Risotto menthe citron cookeo

Fromage

Brugnon

Pain

DEJEUNER

Haricots blancs salade 200 calories

Ingrédients pour 4 personnes

1 grosse boîte de haricots blancs/ /1 cuillère à café de moutarde/3 cuillères à soupe d'huile d'olive/1cuillère à soupe de vinaigre/sel/poivre/2 tomates

Préparation

Egouttez et lavez les haricots blancs et déposez-les dans un saladier. Lavez et coupez les tomates, Ajoutez les dans le saladier.

Préparez une sauce vinaigrette avec 1 cuillère à café de moutarde, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1cuillère à soupe de vinaigre, du sel, du poivre, 1 cuillère à café de paprika. Versez dans le saladier et mélangez . Placez au frigo pour servir frais

Escalopes à la moutarde 210 calories



Frites 312 calories

Ingrédients pour 4 personnes :

Frites (surgelé) : 400 g

Préparation :

Sortir les frites du congélateur et suivre les indications inscrites sur l'emballage.

DINER

Salade de concombre 200 calories

Ingrédients

1 concombre/sel/poivre/jus de citron 200 ml /4 cuillères à soupe de crème fraîche allégée

Préparation

Epluchez et coupez le concombre en rondelles à l'aide d'une mandoline. Préparez votre sauce crème fraîche avec le jus de citron, la crème fraîche, le sel et le poivre.

Risotto menthe citron 170calories



Fabrique menus cookeo : faites votre menu vous même



Vous trouverez dans cet article des propositions d'entrées , de plats

de viandes , de poissons , de légumes,de fruits et laitages. Il s'agit de créer vous-même vos propres menus en essayant de respecter l'équilibre suivant :

- Une entrée
- Une viande ou poisson ou œufs
- Légumes si pas présent dans le plat si pas présent dans le plat de viandes ou poissons
- Féculents au moins un par jour si pas présent dans le plat de viandes ou poissons
- Fruit ou assimilé un par repas
- – un laitage (yaourt ou fromage)
- Voici des exemples de menus

En cliquant sur le titre des recettes vous accéder à la description de la recette . Toutes les recettes ne sont pas réalisées au Cookeo.Les recettes cookeo sont en rouge

ENTREES	
Salade de concombre	Poireaux vinaigrette
Macédoine légumes	Carottes râpées
Salade de chou fleur	Salade de maïs
Laitue Manon	Salade de maïs et de tomates
Pointes d'asperges	Salade pois chiche+



PLATS VIANDES /OEUFS	
Escalopes poulet basquaise	Spaghettis aux asperges
Œufs brouillés aux champignons	Riz bolognaise
Coquillettes saint agur	Pennes dinde citron
Fleurettes des de jambon	Steaks hachés
Escalopes moutarde	Poulet paprika pdt

OU

PLATS POISSONS	
Risotto filet de sole	Risotto crevettes curry tomates
Thon tomates cookeo	Saint Jacques poireaux
Risotto saumon poireaux	Filet de poisson au curry
Crevettes coriandre	Moules marinières
Filets saumon poireaux	Maquereaux moutarde

+ SI PAS DANS LE PLAT

LEGUMES FECULENTS	
Riz	Semoule (courgettes)

Blé	Pâtes
Semoule et courgettes	Gnocchis
Épinards en branches	Carottes
Semoule	Haricots verts à la tomate

+

FRUITS OU ASIMILES	LAITAGES
Nectarine	Fromage
Banane	Yaourt nature sucré
Compote cookeo	Yaourt nature au miel
Abricots	Fromage blanc
Compote de pommes sans sucre ou cookeo	crème dessert chocolat