

Menu recettes cookeo light du lundi au vendredi



Menu recette cookeo light de lundi à vendredi

Vous trouverez dans cet article 10 recettes cookeo light pour cuisiner du Lundi au Vendredi. Le principe c'est de réaliser des repas très rapidement et qu'ils soient peu onéreux. De plus ces recettes sont plutôt lights et chiffrées en calories. Un plus pour ceux qui souhaitent faire attention à leur alimentation

Pour obtenir la description des recettes il suffit de cliquer sur le titre de la recette.

LUNDI

MIDI Riz moules gambas 320 calories

SOIR Blanquette de poireaux 125 CALORIES

MARDI

MIDI Spaghettis carbonara weight watchers 240 calories

SOIR Oeufs brouillés oignons 200 calories

MERCREDI

MIDI Dinde 3 légumes 300 calories

SOIR Carottes bolognaïses 240 calories

JEUDI

MIDI Escalopes de porc brocolis 220 calories

SOIR Riz jambon poireaux 215 CALORIES

VENDREDI

MIDI Côtes de porc 2 haricots 240 calories

SOIR Gnocchis tomates 290 calories