

# 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 bolognaises 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**