20 recettes minceur cookeo vol 5



Voici le 5è volume d'une série de 7 (peut être plus) de recettes cookeo minceur .

Ces recettes sont chiffrées en Calories mais aussi en Smartpoints (programme liberté) et propoints de la méthode weight watchers .

Pour téléchargez le fichier PDF gratuitement cliquez SUR L'IMAGE

Bœuf sauté aux oignons 282 CALORIES 8 PP 9 SP..

Coquillettes sauce poireaux weight watchers 285 6PP 7 SP..

Compote pommes pêches 185 CALORIES 4 PP 4 SP..

Côtes de porc tomates 267 calories 6 PP 10 SP.. 8

Couscous épices douces 270 CALORIES 5 PP 5 SP..

Crevettes surimi 190 3 PP 3 SP..

Curry de légumes 250 CALORIES 5 PP 4 SP..

Escalope de dinde brocolis 200 CALORIES 4 PP3 SP..

Filet mignon au Boursin 250 CALORIES 6PP 6 SP..

Flan thon tomates 150 CALORIES 3 PP 6 SP.

Goulash 8 PP 11 SP..

Poireaux moutarde aux Fruits de mer 275 CALORIES 6 PP 5 SP..

Pommes de terre tomates 215 calories 4 PP 5 SP..

Poulet au cola 180 CALORIES 4 PP 3 SP..

Rôti de porc pommes cidre 4 PP 9 SP.. 1

Riz carotte 200 CALORIES 5 PP 9 SP..

Saint Jacques aux poireaux 165 CALORIES 4 PP 4 SP..

Spaghettis asperges 170 CALORIES 3 PP 8 SP..

Spaghettis poulet tomate paprika 298 CALORIES 6 PP 10 SP.

Tomates farcies au champignons 189 CALORIES 4 PP 6 SP..



CLIQUEZ SUR L’IMAGE POUR TELECHARGER



CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER



CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER



CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER

220 recettes minceur cookeo



220 recettes minceur cookeo

Vous trouverez ici un PDF qui fait suite au PDF 200 recettes cookeo régime minceur .Ce sont donc 20 recettes de plus qui sont chiffrées :

-en calories

– en smartpoints (selon le nouveau programme liberté) . Les smartpoints sont des points attribués aux aliments par la méthode weight watchers.

-en propoints : ancien chiffrage des points de la méthode weight watchers

Vous pouvez télécharger ce PDF en cliquant sur l’image ou ICI

---

200 recettes cookeo régime minceur

200 recettes cookeo régime minceur



Vous trouverez ici un PDF qui fait suite au PDF 170 recettes cookeo régime minceur .Ce sont donc 30 recettes de plus qui sont chiffrées :

-en calories

– en smartpoints (selon le nouveau programme liberté) . Les smatpoints sont ds points attribués aux aliments par la méthode weight watchers.

-en propoints : ancien chiffrage des points de la méthode weight watchers

Vous pouvez télécharger ce PDF en cliquant sur l’image ou ICI

150 recettes minceur régime cookeo



150 RECETTES REGIME MINCEUR AU COOKEO

150 recettes minceur régime cookeo

Voici un PDF gratuit de 150 recettes minceur régime cookeo régime destiné à ceux qui veulent faire attention à leur ligne mais aussi à ceux qui sont gourmands car on peut manger bien sans forcément affoler la balance .

Ce PDF est constitué de :

– recettes cookeo weight watchers chiffrées en PP et SP;

– recettes cookeo diététiques chiffrées en calories mais aussi en SP et PP

Pour télécharger le PDF CLIQUEZ SUR L'IMAGE ou ici



100 RECETTES COOKEO

WEIGHT WATCHERS



Chiffrage Calories PP et SP programme liberté

