20 recettes cookeo minceur vol 10



20 recettes cookeo minceur vol 10

Voici le 10è volume , 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

Aiguillettes poulet aux légumes 270 CALORIES 5 PP 4 SPX.

Blanquette de volaille express (Moulinex)160 CALORIES 3 PP 1 SP.

Bouillon aux lettres 70 CALORIES 1 PP 1 SP.

Cabillaud au lait de coco 260 CALORIES 5 PP 1SP.

Champignons grecque 180 CALORIES 5 PP 4 SP.

Escalope moutarde 232 CALORIES 5 PP 4 SP..

Flan au crabe 242 CALORIES 6 PP 4 SP.

Moules marinières 135 CAL 3 PP 2 SP..

Oreillons abricots vapeur 292 CALORIES 7 PP 13 SP..

Poireaux lardons Boursin 210 CALORIES 5 PP 8 SP..

Potage légumes 125 CALORIES 2 PP 1 SP.

Poulet Boursin 202 CALORIES 4 PP 2 SP..

Poulet aux champignons 300 calories 6 PP 3 SP.

Poulet aux poivrons 206 CALORIES 4 PP 1 SP.

Riz et carottes à l’indienne 220 CALORIES 5PP 5 SP..

Salade petits pois radis 180 CALORIES 4 PP 3 SP.

Salade saumon haricots 230 CALORIES 6 PP 5 SP.

Soupe de gambas 240 CALORIES 5 PP 3 SP.

Soupe aux nouilles 110 CALORIES 2 PP 1 SP.

Terrine thon tomates 200 CALORIES 4 PP 3 SPx.