

Lilou-light-cuisine gourmande

En souvenir de la table de la bonne humeur...

Le Relais:

Abonnée à Weight-Watchers et toujours abonnée depuis 3 ans et demi, je me vois dans l'obligation d'abandonner le blog que j'avais ouvert en 2013 sur leur site, suite à la décision de ce groupe de fermer la Communauté qui m'a permis des échanges positifs et chaleureux.

Aujourd'hui, je prends le relais avec l'ouverture de ce nouveau blog pour faire suite à celles et ceux qui y étaient abonnés et qui voudront bien me suivre.

Je continue donc mes recettes, le plus souvent personnelles, simples, rapides, à la portée de toutes et tous et calculées en pp-sp car je continue le programme Weight-Watchers avec une nette préférence pour les pp, plus adaptés à moi.

Pour chercher et lire une recette: 3 solutions

1)-En haut à gauche, sous « Cuisine contrôlée »: cliquer dans rechercher puis taper le nom de la recette ou de l'aliment recherché et faites « Entrée » sur l'ordinateur.

2)-Dans « MES RECETTES CLASSÉES », cliquer dans sélectionner une catégorie. Une liste déroulante s'affiche: Entrées, Desserts, Poissons...et choisissez votre catégorie.

3)-En haut à droite: cliquer sur la loupe verte et rechercher le nom de la recette ou de l'aliment.

J'espère que ce blog dont je suis novice vous apportera satisfaction.

Amicalement.

Lilou3158

