

LA MAIN À LA PÂTE

ATELIERS CUISINE "PLAISIR ET ÉQUILIBRE"

Animés par une diététicienne !



Se faire plaisir en se faisant du bien.
Mieux se nourrir pour être en forme et
préserver sa santé.

Obtenir des conseils nutritionnels et
découvrir les produits de saison.



Chaque participant met "la main à la
pâte", puis le repas est partagé avec
convivialité.



Les thèmes

ENVIE DE LÉGÈRETÉ POUR COMMENCER L'ANNÉE
LES LÉGUMES D'HIVER : NOTRE ALLIÉ SANTÉ
OSEZ LES LÉGUMINEUSES : UNE MINE DE BIENFAITS
L'ALIMENTATION DE LA FUTURE MAMAN ZEN
VÉGÉTARIEN SANS CARENCE, C'EST POSSIBLE
ÉPICES ET AROMATES POUR LE PLAISIR DES PAPILLES
MILLE ET UNE SALADES POUR ENSOLEILLER NOS JOURNÉES
DÉCOUVRIR LES BUDDHA-BOWL
MIAM LES LÉGUMES DE L'AUTOMNE
ALIMENTATION DOUCE POUR INTESTINS SENSIBLES
ÉTUDIANTS : ASTUCES POUR BIEN MANGER SANS SE RUINER

45€

INSCRIPTION ET DEMANDE
DE RENSEIGNEMENTS

PERAVALERIE@GMAIL.COM 0644041553