

Per-Corso di Cucina per la Salute

100% BIO
e VEG!!



a cura di **NUTRIZIA** Cultura della Salute

16° Edizione!



Nutrizia
Cultura della Salute

TEORIA, PRATICA e DEGUSTAZIONE
apprendere i perché e le tecniche per
portare creatività, gusto e Salute
sulla tua tavola



In collaborazione e presso A.V.A.
Piazza Asti 5/a - Roma (Metro A- Piazza Re di Roma)

PROGRAMMA:

4 ottobre: "I Cereali la potenza del chicco"

18 ottobre: "Gli ortaggi, antiossidanti, vitamine & Co"

1 novembre: "I legumi e le proteine vegetali. Tofu e seitan"

15 novembre: "Colazione e torte, buongiorno con allegria!"

29 novembre: "La forza di un'alimentazione disintossicante".

Ogni incontro prevede teoria con il sussidio di video-proiezione, laboratorio pratico, orientamento all'acquisto e degustazione; materiale didattico, con invio email, comprensivo di ricette.

Si rilascia attestato di partecipazione
a chi frequenta l'intero "Per-Corso".

Sconto 10% tesserati Nutrizia, AVA, Centro Linfa, Biosolidale
Di Natura, Agricoltura Capodarco e se porti un amico!

Info e prenotazioni
Dott.ssa Federica Porfiri
Cell. 333 8520655
nutrizia.salute@gmail.com
www.nutrizia.org
Facebook: Nutrizia Salute