

Les ateliers de folivres

de GRILLON VAUCLUSE

Invitée :



Christine BOUGUET-JOYEUX

Nutritionniste

Formatrice en nutrition, santé et gastronomie

ATELIER CUISINE SAINNE

autour du thème :

Nutrition Santé Famille

SAMEDI 8 MARS 2014 - 9h30 à 15h30

Salle du 3^e âge

Avenue du Comtat - 84600 Grillon

ATTENTION : Places limitées

Entrée : 15€ Sur Inscription avant le 5 mars
au 04 90 35 68 98 ou 04 90 35 08 87



plus d'infos :

<http://folivresdegrillon.jimdo.com> et

<http://facebook.com/folivresdegrillon>



Majuscules

Imprimé par nos soins



L' Association Folivres de Grillon

vous convie le samedi 08 mars 2014 de 09h30 à 15h30 à un **atelier CUISINE SAINNE** sur le thème « **Nutrition Santé Famille** » en Salle du 3^e âge, Avenue du Comtat à Grillon 84600, animé par Madame Bouguet-Joyeux, Nutritionniste, Formatrice en nutrition, santé et gastronomie et auteur de : *Guide pratique de gastronomie familiale : L'art et le plaisir pour la santé* *Cent nouvelles recettes, tout à la vapeur douce* et pour les 4/12 ans : *Je cuisine en chantant pour ma santé* [sortie en Avril]



Objectifs de cet atelier

Découvrir une façon de cuisiner renouvelée : simple, rapide, conviviale, source de meilleure santé.

Comment adapter nos recettes pour les rendre plus efficaces et plus saines.

AU PROGRAMME DE CET ATELIER

Présentation de notions générales sur la nutrition et ses effets sur la santé, et les nutriments

Conseils simples de comportement et de choix des aliments

Pour l'équilibre immunitaire, hormonal, la digestion, l'hydratation, la mémoire ...

Notions pratiques sur la cuisson vapeur, & les autres modes de cuisson

Conseils pratiques avec menus et recettes simples pour tous les jours

Bilan des différentes techniques de cuisson (friture, papillotes, fours, vapeur, etc)

Préparation du repas

Préparation avec les participants suivi de la dégustation du repas.

Questions / Réponses

Bulletin d'inscription - à renvoyer avant le mercredi 5 mars 2014

NOM : Prénom :

Adresse :

CP : Ville : Tél : Email :@.....

Je m'inscris à l'Atelier cuisine du samedi 8 mars 2014. Participation : 15 euros

Bulletin à renvoyer à : Association Folivres de Grillon, 19 Chemin du Fenouillon, 84600 GRILLON

Pour tout renseignement : 04.90.35.68.98 ou folivresdegrillon@gmail.com ou <http://folivresdegrillon.jimdo.fr>