



LEZIONE DI CUCINA NATURALE "PREVENIRE I TUMORI A TAVOLA!"

a cura di











Rossana Madaschi Dietista e Docente di Scienza dell'Alimentazione

Venerdì 4 marzo 2016

dalle ore 20.00 alle ore 22.30

c/o Nutrirsi di salute Via Monte Tesoro, 12 Bergamo

Menù

-  *Antipasto: Zuppa di miso con ortaggi antitumorali*
-  *Condimento: "Formaggio" grattugiato fatto in casa (senza latte)*
-  *Gomasio (ricco di Calcio e privo di colesterolo)*
-  *Primo: Riso integrale con germe di grano*
-  *Secondo: Lenticchie verdi alla livornese*
-  *Contorno: Marinata di crucifere al profumo di curcuma*
-  *Pane integrale ai cereali*
-  *Dolce: Crostata senza burro, senza latte e senza uova*
-  *Tisana aromatica rimineralizzante*
-  *Bevande: Acqua naturale e gassata*

**PER LA REALIZZAZIONE DELLE RICETTE SARANNO UTILIZZATI
INGREDIENTI DA AGRICOLTURA BIOLOGICA**

La quota di partecipazione di € 35,00 è comprensiva della degustazione di tutte le preparazioni della lezione di cucina naturale. A tutti i partecipanti verrà inoltre consegnato il ricettario completo e si svilupperanno tematiche di educazione alimentare.

Per le iscrizioni:

Nutrirsi di salute

cellulare: 348.811.91.31

e-mail: info@nutrirsidisalute.it

sito: www.nutrirsidisalute.it



SCEGLI GLI ALIMENTI CHE TI PROTEGGONO!