



Cours de cuisine saine ACL (Laillé)

Programme ADULTES 2019 - 2020

cours n° 1 ☆ jeudi 26 septembre 2019:

« Recettes rapides de tous les jours, équilibrées et gourmandes »

cours n° 2 ☆ jeudi 14 novembre 2019 :

" Tartinades (hoummous) et purées aux fabuleuses légumineuses "

cours n° 3 ☆ jeudi 16 janvier 2020:

« Recettes détox après les fêtes: quels aliments privilégier »

cours n° 4 ☆ jeudi 12 mars 2020 :

« Comment cuisiner les Algues de Bretagne: trésors pour la santé »

cours n° 5 ☆ jeudi 2 avril 2020:

« La cuisson en papillote, version salée et sucrée »

cours n° 6 ☆ jeudi 25 juin 2020 :

« Recettes d'été aux graines germées. La germination, une aide à la digestion ! »

Renseignements et inscriptions au 06 07 52 18 37 ou par mail

📧 nathalie.joinis.lephay@gmail.com

site: www.nathalie-joinis-lephay.fr

diététicienne-nutritionniste, naturopathe