

BIOCuisines & ses Nutriments

Présente

ATELIERS & COURS DE CUISINE DU MIEUX-ÊTRE - SANTÉ & PLAISIR

Pour trouver une meilleure santé ou la garder

Septembre 2016 Mardi 10h45 - 14h30	Cours théorie	Ateliers pratique les menus varient selon la disponibilité des aliments dans le marché
6	I - DÉTOXIFIER LE MÉTABOLISME II - INCIDENCES DE LA CUISSON III - COMBINAISONS ALIMENTAIRES IV - STRESS OXYDANT & ANTIOXYDANTS V - SPORT & SARCOPÉNIE	- filet de poulet au citron & thym - grains de sarrasin aux champignons & algues - potée de légumes de saison au curcuma & miel
20	VI - Acides Gras Essentiels - AGE VII - PRODUITS COMPLETS VIII - S/GLUTEN & S/LACTOSE IX - SOLEIL & VIT D X - ACHATS ESSENTIELS & À ÉVITER	- crème Budwig : pt.-déj. - légumineuses & légumes saison - petits gâteaux « intelligents » = produits moins néfaste pour la santé
Octobre 2016 Mardi 10h45 - 14h 11	I - DÉTOXIFIER LE MÉTABOLISME II - INCIDENCES DE LA CUISSON III - COMBINAISONS ALIMENTAIRES	- viande ou poisson au citron & thym - céréales complètes - légumes de saison au curcuma & miel
Novembre 2016 Mardi 10h45 - 14h 8	IV - STRESS OXYDANT & ANTIOXYDANTS V - SPORT & SARCOPÉNIE VI - Acides Gras Essentiels - AGE	- crème Budwig : pt.-déj. - légumineuses & légumes saison - petits gâteaux « intelligents » = produits moins néfaste pour la santé
Décembre 2016 Mardi 10h45 - 14h 6	I - DÉTOXIFIER LE MÉTABOLISME VIII - S/GLUTEN & S/LACTOSE	MENU SPÉCIAL À LA DEMANDE DES PARTICIPANTS
Janvier 2017 Mardi 10h50 - 14h30 date pas encore déterminée	IX - SOLEIL & VIT D X - ACHATS ESSENTIELS & À ÉVITER	- crème Budwig : pt.-déj. - légumineuses & légumes saison - petits gâteaux « intelligents » = produits moins néfaste pour la santé

BIOCuisines & ses Nutriments

Présente

ATELIERS & COURS DE CUISINE DU MIEUX-ÊTRE - SANTÉ & PLAISIR

Pour trouver une meilleure santé ou la garder

<p>Février 2017 Mardi 10h45 - 14h</p> <p>7</p>	<p>I - DÉTOXIFIER LE MÉTABOLISME II - INCIDENCES DE LA CUISSON III - COMBINAISONS ALIMENTAIRES</p>	<p>- viande ou poisson au citron & thym - céréales complètes - légumes de saison au curcuma & miel</p>
<p>Mars 2017 Mardi 10h45 - 14h</p> <p>7</p>	<p>VII - PRODUITS COMPLETS VIII - S/GLUTEN & S/LACTOSE</p>	<p>- crème Budwig : pt.-dég. - légumineuses & légumes saison - petits gâteaux « intelligents » = produits moins néfaste pour la santé</p>
<p>Avril 2017 Mardi 10h45 - 14h</p> <p>25</p>	<p>IX - SOLEIL & VIT D X - ACHATS ESSENTIELS & À ÉVITER</p>	<p>- viande ou poisson au citron & thym - céréales complètes - légumes de saison au curcuma & miel</p>
<p>Mai 2017 Mardi 10h45 - 14h</p> <p>9</p>	<p>IV - STRESS OXYDANT & ANTIOXYDANTS V - SPORT & SARCOPÉNIE VI - Acides Gras Essentiels - AGE</p>	<p>- crème Budwig : pt.-dég. - légumineuses & légumes saison - petits gâteaux « intelligents » = produits moins néfaste pour la santé</p>
<p>Juin 2017 Mardi 10h45 - 14h</p> <p>4</p>	<p>I - DÉTOXIFIER LE MÉTABOLISME II - INCIDENCES DE LA CUISSON III - COMBINAISONS ALIMENTAIRES</p>	<p>- viande ou poisson au citron & thym - céréales complètes - légumes de saison au curcuma & miel</p>

Paula Otero - + 41 79 337 48 47 - paulaotero71@yahoo.com

Conseillère et Cuisinière en Correction Alimentaire - BioChimie digestive

Formée en Nutrithérapie CERDEN-Bruxelles

*biocuisines
& ses nutriments*