



**TANTISSIMI AUGURI!  
QUESTO È IL MIO  
“REGALO DELLA SALUTE!”**

**UNA LEZIONE TEORICA E  
PRATICA DI  
CUCINA NATURALE**



*Alcune proposte...*

- Pasticceria naturale: golosità e salute!
- Il piatto unico equilibrato
- La cucina veloce con ricette sfiziose
- Tutto fatto in casa!
- Mille idee per una sana colazione
- La cucina anti-spreco
- Piccoli chef ai fornelli!
- Il pane fatto in casa con la pasta madre
- Pancia piatta! Consigli e strategie per ridurre il giro vita!
- I cereali integrali in cucina
- I legumi: preziosi alimenti per la nostra salute!
- Frutta, verdura e germogli: la stagione a tavola!
- La dieta del “buon senso”
- A tutto Calcio... ma con cibi di qualità!
- Disintossicarsi in modo naturale
- Menù natalizio e pasquale
- Menù anticolesterolo
- Prevenire i tumori a tavola
- Menù per celiaci
- Finger food
- Sane merende per ragazzi
- Menù autunnale, invernale, primaverile e estivo
- Menù vegetariano o vegano
- Le alghe (verdure di mare) in cucina!
- Formaggi vegetali (e non solo!) fatti in casa
- Lezioni per intolleranze; latte, uova, lievito, ecc.
- ed altro ancora.....



*Le lezioni di cucina naturale sono aperte tutto l'anno e si svolgono in via Monte Tesoro, 12 (zona Celadina) a Bergamo e sono tenute da*

**Rossana Madaschi**

Ec.Dietista e gastronomo  
Docente di Scienza dell'Alimentazione presso Istituti - Economo Dietista, Gastronomo e Docente di Scienza dell'alimentazione presso Istituti alberghieri di Bergamo e provincia

- Conduttrice di numerosi Corsi di educazione alimentare e di Cucina pratica naturale
- Ospite da molti anni a trasmissioni televisive di BERGAMO TV, con temi e consigli ai telespettatori inerenti ad una sana ed equilibrata alimentazione
- Relatrice di numerose conferenze presso Istituti pubblici e privati, Comuni, Associazioni ed eventi culturali
- Conduttrice di trasmissioni radiofoniche settimanali con la rubrica “Nutrirsi di salute a tavola!” sulle frequenze di RADIO ALTA (FM 101.7 MHz)
- Autrice di numerosi articoli pubblicati su riviste settimanali nazionali, periodici mensili di informazione culturale e stili di vita.
- Ec.Dietista aziendale della Punto Ristorazione di Gorle (Bg)
- Consulenze dietetiche personalizzate ed elaborazione di programmi alimentari presso lo studio privato.

Visita il sito: [www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it)

**ed iscriviti alla newsletter per essere aggiornato sulle prossime date dei vari corsi di cucina naturale (ed altri eventi)!**

*Rossana Madaschi Ec.Dietista e Docente di Scienza dell'Alimentazione  
Cell. 347.0332740 E-mail: [info@nutrirsidisalute.it](mailto:info@nutrirsidisalute.it) Sito: [www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it)  
Facebook: Rossana Madaschi Dietista e Docente di Scienza dell'Alimentazione*