



CORSI DI CUCINA NATURALE

a cura di

Rossana Madaschi Nutrizionista - Dietista
Gastronoma e Docente di Scienza dell'alimentazione



Alcune proposte...

- Pasticceria naturale: golosità e salute!
- Il piatto unico equilibrato
- La cucina veloce con ricette sfiziose
- I cereali integrali in cucina
- Mille idee per una sana colazione
- Disintossicarsi in modo naturale
- La cucina anti-spreco
- Piccoli chef ai fornelli!
- I legumi: preziosi alimenti per la nostra salute!
- Pancia piatta! Consigli e strategie per ridurre il giro vita!
- Le proteine vegetali alternative alla carne
- Lezioni per intolleranze a latte, uova, lievito, ecc.
- L'autoproduzione... che soddisfazione!
- Frutta, verdura e germogli: cibi sani per stare in salute!
- La dieta del "buon senso"
- Il pane fatto in casa con la pasta madre
- A tutto Calcio... ma con cibi di qualità!
- Un menù con i "fiocchi"!
- Combatti il colesterolo mangiando sano
- Prevenire i tumori a tavola
- Finger food
- Sane merende per ragazzi
- La stagione è servita!
- La cucina vegetariana e vegana
- Biscotti deliziosi... che bontà!

Per informazioni e iscrizioni

Cell. 348.811.91.31 E-mail: info@nutrirsidisalute.it

Visita il sito: www.nutrirsidisalute.it