

# Nutrition et cuisine appliquée

**nouvelles dates**

				<b>Lundi de 10 à 14 H</b>		<b>Lundi de 10 à 14 H</b>
	<b>Vendredi de 18 à 22 H</b>	<b>Samedi de 10 à 14 H</b>	Les légumes : aliments incontournables de l'alimentation humaine Les fruits : aliments intéressants de par leur composition micronutritionnelle Techniques culinaires	<b>05/11/18</b>	L'équilibre acido basique : les différents paramètres intervenants dans cet équilibre L'alimentation alcalinisante Applications culinaires	<b>17/12/18</b>
Pourquoi manger bio et végétarien Comment équilibrer une alimentation végétarienne	<b>09/11/18</b>		La gestion du sel et des épices. L'éducation au goût Applications culinaires	<b>12/11/18</b>		<b>Mardi de 18 à 22 H</b>
Les légumineuses : aliments incontournables de l'alimentation végétarienne Intérêts nutritionnels Techniques culinaires	<b>16/11/18</b>		L'éviction du gluten : les multiples causes et les effets de l'éviction Les techniques culinaires de remplacement	<b>19/11/18</b>	Les modes de cuisson sains et les autres La toxicité des carbonisations L'alimentation crue Les matériaux sains et les autres "cuissons" au déshydrateur Autres applications culinaires	<b>18/09/18</b>
Les céréales : complément aux légumineuses Intérêts nutritionnels et inconvénients Techniques culinaires	<b>23/11/18</b>		L'éviction des produits laitiers : les raisons ou les causes et les effets de l'éviction Les techniques culinaires de remplacement	<b>26/11/18</b>		<b>25/09/18</b>
Les oléagineux : complément aux légumineuses et aux céréales Intérêts nutritionnels Techniques culinaires		<b>01/12/18</b>	L'éviction des œufs : les raisons ou les causes et les effets de l'éviction Les techniques culinaires de remplacement	<b>03/12/18</b>	Les algues : Intérêts nutritionnels. Techniques culinaires Les graines germées. Intérêts nutritionnels. Techniques de germination Les aliments lacto fermentés. Intérêts nutritionnels. Techniques de lacto fermentation	
Les huiles : corps gras (fragiles) aux qualités nutritionnelles multiples à connaître pour les utiliser à bon escient et sans risques Applications culinaires		<b>08/12/18</b>	La gestion des glucides : notion d'équilibre glycémique Utilisation de l'indice glycémique. Le régime céto-gène Applications culinaires	<b>10/12/18</b>	le surpoids : hypothèses de causes et solutions adaptées Applications culinaires	<b>2019</b>

La cuisine bio végétarienne pour gens pressés : L'organisation, la cuisine d'anticipation, le recueil de recettes rapides Applications culinaires	<b>Samedi</b> <b>20/10/18</b> <b>18 à 22 H</b> & <b>Dimanche</b> <b>21/10/18</b> <b>10 à 14 H</b>
---	---

L'alimentation infantile : les spécificités de l'alimentation infantile La diversification alimentaire de 6 mois à 3 ans Applications culinaires	2019
--	------

**Cuisine :  
repas à thème, buffet, ...**

**nouveau cours**

Recettes hyper protéinées végétales et sans gluten : ou comment s'assurer une alimentation végétale suffisamment riche en protéides, vitamines (B...), éléments minéraux (Ca, Mg, ...), oligoéléments (Fe, Zn, ...) Applications culinaires	<b>Mardi</b> <b>13/11</b> <b>18 à 22H</b> <b>Mardi</b> <b>20/11</b> <b>18 à 22H</b> <b>Jeudi</b> <b>06/12</b> <b>10 à 14H</b>
---	---

### PROGRAMME

**Sur cette plaquette ne sont mentionnés que les objectifs nutritionnels des cours.  
Pour les menus, il faut consulter mon site.**

**Une bibliographie pour plus de connaissance est fournie à chaque cours.**

La cuisine des courges : Recettes	<b>Vendredi</b> <b>12/10/18</b> <b>18 à 22 H</b>
--------------------------------------	--

Les bredalas végétaux et sans gluten : Recettes	<b>Samedi</b> <b>24/11/18</b> <b>15 à 19 H</b>
--	--

**nouvelle date**

Les bredalas végétaux et sans gluten : Recettes	<b>Dimanche</b> <b>25/11/18</b> <b>14 à 18 H</b>
--	--

**nouvelles dates**

Le buffet de Noël: Recettes	<b>Vendredi</b> <b>23/11/18</b> <b>18 à 22 H</b> <b>Vendredi</b> <b>30/11/18</b> <b>18 à 22 H</b>
--------------------------------	--

Le buffet de Noël: Recettes	<b>Vendredi</b> <b>07/12/18</b> <b>10 à 14 H</b>
--------------------------------	--

Les légumes de l'entrée au dessert : Recettes	<b>Jeudi</b> <b>29/11/18</b> <b>10 à 14 H</b>
--	---

Pâtisseries salées et sucrées végétales sans gluten n°1 : Recettes	<b>Mardi</b> <b>09/10/18</b> <b>18 à 22 H</b>
---	---

Pâtisseries salées et sucrées végétales sans gluten n°2 : Recettes	<b>Jeudi</b> <b>08/11/18</b> <b>10 à 14 H</b>
---	---

## **LES BASES DE LA CUISINE ET DE LA NUTRITION APPLIQUÉES À L'ALIMENTATION BIO VÉGÉTARIENNE**

### **Cours de cuisine bio végétarienne**

**Organisation d'un cours :**

- 1 H 15 → nutrition, recettes
- 2 H 00 → atelier de cuisine  
(5 à 12 recettes selon le thème de la nutrition)
- 45 min. → repas et partage

Tout est fourni, sauf le tablier

prix d'un cours : 45€

2 cours : 80€ } Pour la même personne ou  
5 cours : 150€ } des personnes différentes

chèque cadeau disponible

Formatrice :

**Christine Ackermann**, diététicienne

Lieu des cours : 9 rue Fischart Colmar

Programme des formations :

[www.cuisinebiovegetarienne.fr](http://www.cuisinebiovegetarienne.fr)

Renseignements et inscriptions :

[cuisinebiovegetarienne@laposte.net](mailto:cuisinebiovegetarienne@laposte.net)

03 89 80 59 97

[www.facebook.com/cuisinebiovegetarienne/](https://www.facebook.com/cuisinebiovegetarienne/)