

Nutrition et cuisine appliquée

2019

**Mardi de
18 à 22 H**

Le surpoids : hypothèses de causes et solutions adaptées

29/01

Applications culinaires

Les huiles : corps gras (fragiles) aux qualités nutritionnelles multiples à connaître pour les utiliser à bon escient et sans risques

26/02

Applications culinaires

L'éviction du gluten : les multiples causes et les effets de l'éviction
Les techniques culinaires de remplacement

02/04

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

30/04

2019

**Mardi de
10 à 14 H**

Recettes hyper protéinées végétales et sans gluten n°2:
ou comment s'assurer une alimentation végétale suffisamment riche en protides, vitamines (B...), éléments minéraux (Ca, Mg, ...), oligoéléments (Fe, Zn, ...)

12/03

Applications culinaires

Les algues : Intérêts nutritionnels.
Techniques culinaires

**Jeudi de
10 à 14 H**

31/01

Les graines germées. Intérêts nutritionnels. Techniques de germination
Les aliments lacto fermentés. Intérêts nutritionnels. Techniques de lacto fermentation

2019

**Jeudi de
18 à 22 H**

Recettes hyper protéinées végétales et sans gluten n°2:
ou comment s'assurer une alimentation végétale suffisamment riche en protides, vitamines (B...), éléments minéraux (Ca, Mg, ...), oligoéléments (Fe, Zn, ...)

28/02

Applications culinaires

L'éviction des produits laitiers et des œufs : les raisons ou les causes et les effets de l'éviction
Les techniques culinaires de remplacement

25/04

La cuisine bio végétarienne pour gens pressés (cycle de 2 cours):
L'organisation, la cuisine d'anticipation, le recueil de recettes rapides

**Cours 1
16/05**

&

**Cours 2
23/05**

Applications culinaires

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.

2019

**Vendredi
de 18 à 22H**

La gestion des glucides : notion
d'équilibre glycémique

01/02

Utilisation de l'indice glycémique.
Le régime cétogène
Applications culinaires

Les légumes d'hiver en Alsace
Applications culinaires

08/02

Pourquoi manger bio et végétarien
Comment équilibrer une alimentation
végétarienne

01/03

Les légumineuses : aliments incon-
tournables de l'alimentation végéta-
rienne

15/03

Intérêts nutritionnels
Techniques culinaires

Aussi jeudi 04/04 de 10 à 14H

L'équilibre acido basique : les diffé-
rents paramètres intervenants dans
cet équilibre

22/03

L'alimentation alcalinisante
Applications culinaires

2019

**Vendredi
de 18 à 22H**

Les céréales : complément aux légu-
mineuses

29/03

Intérêts nutritionnels et inconvénients
Techniques culinaires

Les oléagineux : complément aux lé-
gumineuses et aux céréales

05/04

Intérêts nutritionnels
Techniques culinaires

Les huiles : corps gras (fragiles) aux
qualités nutritionnelles multiples à
connaître pour les utiliser à bon es-
sient et sans risques

26/04

Applications culinaires

La gestion du sel et des épices. L'édu-
cation au goût

17/05

Applications culinaires

**Samedi de
10 à 14 H**

Buffet sans assiette

30/03

Applications culinaires

Aussi samedi 23/03 de 10 à 14H

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

Renseignements et inscriptions :

cuisinebiovegetarienne@laposte.net

03 89 80 59 97

www.facebook.com/cuisinebiovegetarienne/