

# Nutrition et cuisine appliquée

	<b>Samedi 10 à 14 H</b>
Pourquoi manger bio et végétarien Comment équilibrer une alimentation végétarienne	<b>21/09</b>

La cuisine bio végétarienne pour gens pressés (cycle de 2 cours) : L'organisation, la cuisine d'anticipation, le recueil de recettes rapides Applications culinaires	<b>Cours 1 12/10 &amp; Cours 2 19/10</b>
--	--



	<b>Samedi 10 à 14 H</b>
Buffet d'automne autour des courges Applications culinaires	<b>09/11</b>

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>16/11</b>
---	--------------

La gestion des glucides : notion d'équilibre glycémique Utilisation de l'indice glycémique. Le régime cétogène Applications culinaires	<b>30/11</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.**



## Pourquoi manger bio végétarien

- Pour protéger l'environnement maintenant et demain ;
- Pour protéger sa santé et celle de tous et assurer le bien-être des animaux ;
- C'est le seul type d'alimentation susceptible de nourrir toute la planète à sa faim, durablement et sans toxicité ;
- Le coût écologique des protéines animales est exorbitant par rapport à celui des protéines végétales qui, dans l'alimentation conventionnelle, sont éliminées par raffinage, blutage, épluchage, ... En alimentation biologique les végétaux peuvent se consommer à l'état complet (écorces, peaux, ...) et sans danger d'intoxication, ce qui rend la viande et les produits laitiers superflus, tant l'apport micro nutritionnel de ces végétaux à l'état complet devient comparable aux produits animaux.
- C'est en assemblant légumineuses, céréales et oléagineux, dans des proportions adéquates que l'on peut reconstituer nos protéines ; l'apport d'œufs et de produits laitiers peut compléter et sécuriser cet équilibre.

Ces 6 cours seront les derniers pour moi.

Je prends ma retraite.

Cet automne ; Mélanie OBERT, infirmière D.E et élève en naturopathie, me remplacera progressivement, pour reprendre seule, cet enseignement début 2020.

### Son contact :

Renseignements et inscriptions :  
[melanie.obert.naturo@gmail.com](mailto:melanie.obert.naturo@gmail.com)

06 82 40 59 54

Facebook : [melanie obert naturopathie](https://www.facebook.com/melanie.obert.naturopathie)

Lieu des cours : 3 rue du Seigle MUNTZENHEIM

## LES BASES DE LA CUISINE ET DE LA NUTRITION APPLIQUEES A L'ALIMENTATION BIO VEGETARIENNE

### 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 : 55€

à partir de 4 cours : 50€ le cours  
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/)