

Curso Cozinha Natural Vegetariana Aprenda o saber e aprenda a fazer para Ser



COZINHA NATURAL

VEGETARIANA

por Magda Roma e Mónica Venda

- 1ª aula Iniciação ao vegetarianismo
 - 2ª aula Legumes, vegetais e proteínas
 - 3ª aula Substitutos lácteos
 - 4ª aula Doces, bolos, pães e etc
 - 5ª aula Pequenos almoços e snacks
 - 6ª aula Cruzinha
 - 7ª aula Detox - desintoxicação
- + info em: geral@wellmeconcept.com

Este curso integra 7 aulas distintas que se conjugam e proporcionam o total conhecimento da alimentação vegetariana. Ao longo de 7 aulas terá lugar quer a informação teórica fornecida pela Magda Roma, nutricionista e autora de 2 livros sobre alimentação saudável e saúde e informação prática fornecida pela Mónica Venda, engenheira do ambiente mas uma apaixonada pela cozinha.

1ª aula: Iniciação ao vegetarianismo

A informação necessária para abrir a sua mente perante a importância da alimentação na sua saúde; dados científicos que comprovam a importância do que Magda Roma irá dizer; Aprenda a fazer com a Mónica Venda algumas sugestões, rápidas apetitosas e saudáveis.

2ª aula: Legumes, vegetais e proteínas

Conhecer os cereais, conhecer as proteínas, conhecer as alternativas e conhecer alguns vegetais que você olha para eles no supermercado mas não sabe o que são e como se confeccionam. Vai aprender o que são e como se fazem os germinados e rebentos. Qual a sua importância na sua alimentação e na sua Vida.

3ª aula: Substitutos lácteos

Onde vai buscar o cálcio, onde vai buscar as proteínas, onde vai buscar o magnésio? Desmistificar a importância dos lácteos de origem animal na sua Vida e na sua saúde.

Queijos vegan que cheiram e sabem a queijo; iogurtes que não só tem a opção consistência líquida, sólida e “grega” mas sempre probióticos; manteigas e pastas vegan; leites vegan e muito, muito mais.

Patrocinadores



Curso Cozinha Natural Vegetariana Aprenda o saber e aprenda a fazer para Ser

4ª aula: Doces, bolos, pães e etc

E quando numa festa precisa de ter os miminhos. E quando precisa naquela altura do dia ou do mês de um doce. E quando não come pão e a barriga fica inchada. Todas estas questões ficarão resolvidas com esta aula de teoria mas de muita, muita prática.

5ª aula: Pequenos-almoços e snacks

E de manhã o que como? O que me é mais equilibrado? Quais as opções rápidas e saudáveis? Vamos fazer várias opções que você irá ter como opção de pequeno-almoço e snacks para os lanches da manhã e quais os lanches para o meio da tarde e ainda, quais as opções ideais para a prática desportiva.

6ª aula Cruzinha- Culinária crudívora

Como posso comer Crús ao longo de um dia e que não seja saladas? Quando pensa em alimentação crudívora pensa em vegetais e fruta! E se eu disser que vamos preparar, saladas, sumos, pratos “quentes”, sopas, sobremesas e bolos? E Sim é possível comer saudavelmente só crus.

7ª aula Detox – desintoxicação

Pode pensar porque é que esta aula é a última quando deveria de ser a primeira? Porque o Verão vai chegar, é preciso desintoxicar e preparar o seu corpo para o calor e com o calor tornar-se-á mais fácil entrar no desafio de Viver mais e melhor. Programa de refeições DETOX para si.

Datas previstas:

- 1ª aula "Iniciação ao vegetarianismo" (16 de Março)
- 2ª aula "Legumes, vegetais e proteínas" (30 de Março)
- 3ª aula "Substitutos lácteos" (6 de Abril)
- 4ª aula "Doces, bolos, pães e etc" (20 de Abril)
- 5ª aula: "Pequenos-almoços e snacks" (4 de Maio)
- 6ª aula: "Culinária Crudívora" (18 de Maio)
- 7ª aula: "Detox - desintoxicação" (25 de Maio)

Horário previsto: 19h-21h30

Morada: Praceta Sabino Duarte, Bobadela (5 minutos do Parque das Nações)

Como chegar?

Seguindo pela A8/A36 » Curso: <https://goo.gl/maps/J5Y2JSUqnpw>

Seguindo pela 2ª circular » Curso: <https://goo.gl/maps/3CPmK8tt8rM2>

Seguindo pelo eixo Norte/Sul » Curso: <https://goo.gl/maps/yz2oLxzMyku>

Custo:

Inscrição no Curso: 175€ (25€/aula) oferta de 1 livro de Magda Roma (oferta de 50€)

Aulas individuais: 30€/aula

Patrocinadores



Curso Cozinha Natural Vegetariana *Aprenda o saber e aprenda a fazer para Ser*

Inclui:

- Refeição em todas as aulas;
- Workbook com todas as informações e receitas;
- Certificado de presença.

Indicações:

No momento de inscrição é necessário realizar a transferência de pelo menos 50% do valor do evento para o **NIB: 0010 0000 47433960001 33** em nome de Magda Roma.

Assim que recebermos o comprovativo da sua transferência e a respetiva ficha de inscrição a sua vaga estará assegurada.

Em caso de alguma dúvida, por favor, não hesite em contactar pois teremos todo o gosto em esclarecer.

Nota: As desistências nas 24 horas antecedentes ao evento não terão a devolução do valor. Obrigada pela compreensão.

Nota: O evento só se realiza no caso de atingir o número mínimo de inscrições sinalizadas.

Patrocinadores

