

Curso Cozinha Natural Vegetariana – 4ª Edição

Aprenda o saber e aprenda a fazer para Ser

Este curso integra 5 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 3 livros sobre alimentação saudável e saúde e informação prática fornecida pela Mónica Venda, engenheira do ambiente, autora do mais recente livro com a Drª Magda Roma “O livro das receitas vegan” e 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.

4ª aula: Doces, bolos, pães 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. 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.

Todas estas questões ficarão resolvidas com esta aula de teoria mas de muita, muita prática.

5ª aula Cruzinha- Culinária crudívora e detox

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.

Datas:

- 1ª aula "Iniciação ao vegetarianismo" (15 de Outubro)
- 2ª aula "Legumes, vegetais e proteínas" (29 de Outubro)
- 3ª aula "Substitutos lácteos" (5 de Novembro)
- 4ª aula "Doces, bolos, pães e etc" (19 de Novembro)
- 5ª aula: "Culinária Crudívora" (26 de Novembro)

Horário previsto: 10h-13h00

Curso Cozinha Natural Vegetariana – 4ª Edição *Aprenda o saber e aprenda a fazer para Ser*

Morada: R. Latino Coelho 89, 1050-134 Lisboa, Portugal

Como chegar?

https://www.google.com/maps/place/Mios%C3%B3tis/@38.7333623,-9.1510387,15z/data=!4m2!3m1!1s0x0:0x48243f7a4a176e39?sa=X&ved=0ahUKEwinxOnA3pfOAhWGqY8KHRyDAocQ_BIldzAK

Custo:

Inscrição no Curso: 150€ + oferta de 1 livro de Magda Roma (Dieta M)

Aulas individuais: 40€/aula

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 **IBAN:PT50 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: saudecomsabor@magdaroma.com

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

Nota: As desistências nas 96 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.

Nota: As desistências no decorrer do curso não serão reembolsáveis.