

A COZINHA VERDE WORKSHOPS



Desafio
VEGAN
em
15
dias

ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA

da teoria à prática

com a presença da nutricionista Rita Teixeira

WWW.VEGANEM15DIAS.PT / @ACOZINHAVERDE



Desafio
VEGAN
em
15
dias

OS DETALHES

DATA: 26 Outubro 2019, das 14h30-18h00

LOCAL: Showroom teka – Alameda dos Oceanos
41 Parque das Nações Lisboa

VALOR WORKSHOP (inclui refeição)

1 pessoa: 45€

2 pessoas: 40€

PACK WORKSHOP + 1 LIVRO: 55€



Desafio
VEGAN
em
15
dias

DESCRIÇÃO

Neste workshop, a nutricionista Rita Teixeira dá-lhe a conhecer todas as dicas para fazer uma alimentação 100% vegetal equilibrada e saudável. Segue-se depois uma aula prática com A Cozinha Verde, onde terá a oportunidade de preparar uma refeição vegetariana deliciosa.

Inclui refeição, oferta de participação e workbook.



Desafio
VEGAN
em
15
dias

PROGRAMA

14h30 – Abertura do workshop com A Cozinha Verde

14h45 / 15h30 – Fundamentos teóricos da Alimentação Vegetariana com Rita Teixeira:

- Definição e conceitos
- Alimentos 100% origem vegetal
- Alimentação Vegetariana: sinónimo de alimentação saudável?
- Como compor um prato vegetariano equilibrado
- Recomendações alimentares

15h30 / 17h30 – Aula prática de cozinha

17h30 / 18h – Refeição, conversa e esclarecimento de dúvidas



Desafio
VEGAN
em
15
dias

INSCRIÇÕES

Participação confirmada após pagamento (por transferência bancária ou MBWAY) e envio do comprovativo.

Para cancelamentos nos 3 dias que antecedem o evento, não são efetuados reembolsos.

Caso o workshop seja cancelado pelo promotor, o valor de inscrição será devolvido na totalidade.