

A COZINHA VERDE WORKSHOPS



Desafio  
VEGAN  
em  
**15**  
dias

# COZINHA VEGAN PARA PRINCIPIANTES

[WWW.VEGANEM15DIAS.PT](http://WWW.VEGANEM15DIAS.PT) / @ACOZINHAVERDE



Desafio  
**VEGAN**  
15  
ANOS

## OS DETALHES

DATA: 26 Outubro 2019, das 10h00-13h30

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

VALOR WORKSHOP (inclui almoço): 35€

PACK WORKSHOP + 1 LIVRO: 50€

*Nota: PVP Livro = 17,69€*

ACOZINHAVERDE@GMAIL.COM / +911 900 522



## DESCRIÇÃO

Este workshop tem uma forte componente teórica, com o objetivo de possibilitar a transição para esta alimentação, passando toda a informação necessária a reter. Inclui aula prática com confeção de receitas práticas, rápidas, saudáveis e acima de tudo deliciosas!

Inclui workbook, aula teórica e prática, oferta de participação e almoço.



# PROGRAMA

Principais temas abordados:

- Alimentação e estilo de vida vegan
- Como compor uma refeição vegan saudável e equilibrada
- Os principais alimentos e nutrientes
- Como substituir os alimentos de origem animal, os ovos, os laticínios e o açúcar nas refeições
- Conselhos e dicas úteis para começar



## 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.