

Atelier culinaire collectif



Ce qui vous attend

Découvrez, lors de notre atelier culinaire, comment préparer un repas complet qui répond à vos besoins nutritionnels quotidiens tout en respectant la saisonnalité et l'équilibre alimentaire.

Repartez avec des compétences pratiques et des connaissances essentielles pour une alimentation saine et équilibrée au quotidien.

Description

Préparation d'un repas complet adapté aux besoins nutritionnels journaliers et respectant l'équilibre alimentaire.

Objectifs

- **Cuisiner** un repas complet de l'entrée au dessert
- **Recette simple et efficace** pour un repas équilibré en respectant la saisonnalité
- **Savoir adapter** un repas à un régime alimentaire (diabète, hypertension, texture modifiée)



Les + pédagogiques

- Accompagnement par le diététicien tout au long de l'atelier
- Partage d'expériences et échanges
- Recettes et bienfaits remis à la fin de l'atelier



Un diététicien-nutritionniste est un professionnel de santé

- + Son rôle est de donner des conseils basés sur des **recommandations scientifiques et officielles**
- + C'est avant tout un passionné du « **bien manger pour mieux vivre** » au quotidien
- + Il sera présent pour répondre à toutes vos questions



Durée :
3 heures



Atelier animé par un **diététicien**



Participants :
2 à 8

Informations et contact

conseil@saveursetvie.fr
www.saveuretvie.fr



Atelier culinaire collectif

Ce qui vous attend

Découvrez comment préparer un repas complet qui répond à vos besoins nutritionnels quotidiens tout en respectant la saisonnalité et l'équilibre alimentaire lors de notre atelier culinaire.

Repartez avec des compétences pratiques et des connaissances essentielles pour une alimentation saine et équilibrée au quotidien.

Description

Préparation d'un repas complet adapté aux besoins nutritionnels journaliers et respectant l'équilibre alimentaire.

Objectifs

- **Cuisiner** un repas complet de l'entrée au dessert
- **Recette simple et efficace** pour un repas équilibré en respectant la saisonnalité
- **Savoir adapter** un repas à un régime alimentaire (diabète, hypertension, texture modifiée)



Les + pédagogiques

- Accompagnement par le diététicien tout au long de l'atelier
- Partage d'expériences et échanges
- Recettes et bienfaits remis à la fin de l'atelier



Durée :
3 heures



Atelier animé par
un **diététicien**



Participants :
2 à 8

Informations et contact

conseil@saveursetvie.fr
www.saveuretvie.fr