



Porzioni e Porzioni

Non esistono formule magiche

Un viaggio tra scienza, gusto e semplicità per
un'alimentazione sana ed equilibrata



Porzioni e Pozioni

Non esistono formule magiche: un viaggio tra scienza, gusto e semplicità per un'alimentazione sana ed equilibrata.

Un percorso in tre puntate alla scoperta del cibo e dei nutrienti che compongono un piatto sano ed equilibrato, senza rinunciare al gusto e al sapore.

Il nostro desiderio è quello di condividere informazioni e spunti e confrontarci su materie importanti come quelle dell'alimentazione e della nutrizione, temi per cui, a volte, non si è in grado di comprendere cosa sia vero e cosa no, cosa sia sano o e cosa no.

Lucia Adriani - la Cuocallegra - è mamma, insegnante di lettere e cuoca per passione. Ha frequentato un corso di cucina professionale e organizza pomeriggi di laboratori culinari.

Michela Garbin, laurea in Farmacia e Master in Nutrizione e Dietetica. Dopo aver fatto la farmacista e lavorato in azienda farmaceutica, negli ultimi anni si appassiona all'importante tema dell'alimentazione.

Sabato 30 marzo 2019

I carboidrati nel piatto: cosa sono, come sceglierli, come cucinarli ed abbinarli. Che cos'è l'indice glicemico? Che cos'è la fibra e dove si trova? Esempi di ricette sane e bilanciate.

Sabato 13 aprile 2019

Le proteine animali e vegetali. Quali? Quante? Quando? Come cuocerle per renderle più digeribili e mantenere il loro valore nutrizionale? I grassi: Indispensabili per la vita, ma bisogna saperli scegliere. Esempi di ricette sane e bilanciate.

Sabato 4 maggio 2019

La frutta e la verdura: crude, cotte, fresche, surgelate: sapere scegliere. Le vitamine e i sali minerali: l'importanza nella dieta e come evitare di perderli durante la conservazione e la cottura. Esempi di ricette sane e bilanciate.

Dove:

Agriturismo Il Maggiociondolo
Contrà Proveste, 1
San Rocco di Tretto, Schio (VI)

Quando:

sabato 30/03/2019,
sabato 13/04/2019,
sabato 04/05/2019
dalle ore 14:30 alle ore 17:30

Sarà possibile partecipare a tutti gli incontri oppure ad uno o due appuntamenti separatamente.

Ciascun incontro avrà un costo di 17,00 €

Per informazioni ed iscrizioni:

luci.anemone@gmail.com
garbin.michela@gmail.com