

cocina salud cocina placer

¿ con qué ?

¿ Cómo ?

Descubrir los productos de salud
y el arte de prepararlos
con

Lisby Boisnard

Francesa - 25 años de experiencia
en alimentación biológica

Autora de:

« Cocina salud, cocina placer »

Ed:Oceano

Tel: 669.10.17.22

e.mail: lisbyb@yahoo.es

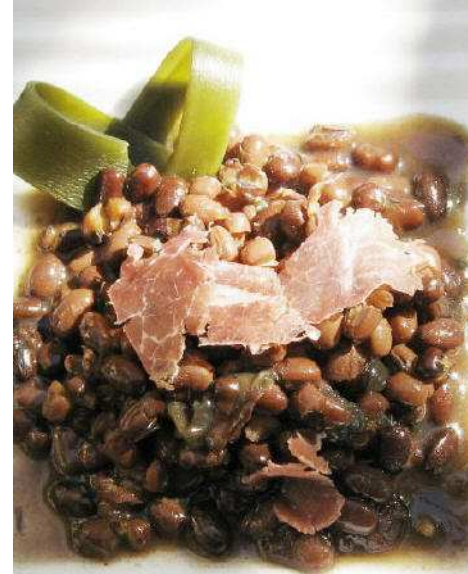
O información

Centro GANDHAYA SAMADHI

C/ Fernando Oriol, 15

El Plantio – Majadahonda

Tel: 91. 372.84.99



Alimentarse

**La primera necesidad
del cuerpo**

“somos lo que comemos”

Una alimentación sana es nuestro médico

Pero,

¿Cómo cocinar sano?

¿Cómo curar o evitar alergias?

¿Con qué alimentarse en el caso de
enfermedad auto-inmunes?

¿Cómo hacer para no comer siempre igual ?

Este curso es para ti
**UN CURSO PARA TODOS LOS
QUE QUIEREN TENER
una alimentación natural
En armonía con el cuerpo**

Pongamos las manos en la masa

Para saber lo que comes
lo mejor es que cocines por ti mismo

compartiendo la experiencia aprenderás los
buenos gestos para cocinar sano y rápido.
Recetas sanas para respetar tu cuerpo.

Programa progresivo

Cada módulo consta de 4 horas, y tú puedes
elegir bien hacer todo el programa o los
módulos que más te interesen.

Son temas específicos y que se pueden
incorporar a cualquier tipo de alimentación.

Por ejemplo, si quieres
saber hacer una salsa bechamel, no hay
problema. Después del curso sabrás
hacerla sin gluten, sin lácteos o con cualquier harina.

En cada sesión harás un menú completo

Según el tema del día.

Lugar:

2 sábados al mes o el miércoles en el
Centro Gandhaya Samadhi

Otra posibilidad:

curso a domicilio fecha y tema a convenir

PROGRAMA

1. INTRODUCCIÓN A UNA ALIMENTACIÓN SANA.
Alimentación de hoy, ¿ qué son los productos sanos? ¿ aprender a comprar ?
Diferentes tipos de cocción ... Un cereal en 5'
2. DESCUBRIENDO OTROS PRODUCTOS.
Seitan, tofu, algas ...
Cocción de cereales integrales.
3. SIN GLUTEN Y SIN LÁCTEOS.
Harinas sin gluten y leches vegetales
Salsa para carne – galletas
4. SIN GLUTEN Y SIN LÁCTEOS
Salsa para pescado– pastel para fiesta
5. DIETA HIPOTÓXICA
Recetas anti-dolor con arroz, quinoa,
con leches vegetales. Todo al vapor.
6. DIETA HIPOTÓXICA
Pan y pasteles sin gluten y sin lácteos.
Todo al vapor.
7. ALIMENTACIÓN ENERGÉTICA
Principios de la dieta china
8. COMPONER UN MENÚ EQUILIBRADO