



ASSO  VEGAN
ASSOCIAZIONE VEGANI ITALIANI

Bi♥natura



sophia
SOCIETÀ DELLA CONOSCENZA

Corso di formazione Alimentazione e cucina vegana

Periodo di svolgimento

Ottobre 2015 – Gennaio 2016

Programma

Fisiologia ed evoluzione culturale dell'alimentazione umana (Cenni di anatomia comparata);
Alimentazione oggi e sue criticità (Dati epidemiologici e biochimici);
I nutrienti: glicidi, lipidi, proteine, vitamine, antiossidanti, fibre, sali minerali ed oligoelementi;
Additivi ed integratori.
Coloranti, conservanti, dolcificanti, esaltatori di sapidità, additivi tecnici, ecc;
Cenni su sindrome metabolica e malattie cronico-degenerative (ruolo della dieta);
Cereali, legumi, verdura e frutta; carne, pesce, latte e latticini, uova;
Dieta vegana, ovolattovegetariana, macrobiotica, fruttariana, crudista;
Prevenzione e terapia dietetica.
I consumi voluttuari (l'ortoressia);
Ehret, Gerson, Kousmine e crema Budwig, Breuss, Igienismo.

Ogni incontro sarà basato su 1 ora di teoria e 2 ore di pratica in cucina:

Gli alimenti crudi;
Cottura a vapore;
Fritti, bolliti e grigliati;
Fare il pane;
Cucinare i cereali 1 modulo;
Cucinare i cereali 2 modulo;
Cucinare i legumi;
Le bevande ed i succhi naturali;
Prima colazione e crema Budwig;
I dolci.

Prezzo

480,00 euro

Durata

30 ore

Docente

Dott. Meriadri

Attestazioni e/o Certificazioni

Al termine del corso verrà rilasciato dall'Agenzia Formativa un attestato di partecipazione certificato (gratuitamente) da parte di VeganOk, in quanto corso conforme alla disciplina Vegan.

Info

Il corso si terrà presso il *RISTORANTE ADRIANA* (Via sarzanese 1355 Bozzano Massarosa) ogni lunedì dalle ore 18.00 alle ore 21.00. Alla fine di ogni incontro gli utenti e le loro famiglie potranno trattenersi per cena, gustando ciò che hanno cucinato.

Segreteria organizzativa

Agenzia formativa Sophia scarl - CNA
Largo Risorgimento 9 Viareggio
tel 0584 439030
e-mail e.odi@fomazionesophia.com

