

CORSI e WORKSHOP di CUCINA NATURALE

di Alessandra Del Sole - Milano, Viale Bligny, 52

per info e prenotazioni a.delsole@alternativeeating.it 347 9025681

www.alternativeeating.it



CORSI

(si cucina insieme e poi si mangia)

- **LE BASI DELLA CUCINA NATURALE:**
 - PASTA E CEREALI (10 ottobre, ore 19.30-23)
 - LEGUMI E PROTEINE VEGETALI (24 ottobre, ore 19.30-23)
 - VERDURE (7 novembre, ore 19.30-23)
- CROSTATE E CAKE SALATI (21 novembre ore 19.30-23)
- MENÙ A BASE VEGETALE (1 dicembre, ore 10-14.30)
- MINESTRE, ZUPPE E VELLUTATE (5 dicembre, ore 19.30-23)
- LEGGERO CON GUSTO (9 gennaio, ore 19.30-23)
- MENÙ A BASE VEGETALE (2 febbraio, ore 10-14.30)

POSTI: max 5

COSTO: 80 Euro ad incontro con i seguenti SCONTI:

- ✓ 40 Euro di SCONTO per chi partecipa a tutto il CORSO BASE
- ✓ 10% di SCONTO sul totale per chi si iscrive a più di un corso
- ✓ 15% di SCONTO sul totale per chi si iscrive entro il 30 settembre

WORKSHOP

(ci si siede intorno a un tavolo ad ascoltare, osservare, degustare)

- **COLAZIONI E MERENDE.** Idee dolci e salate per la colazione e la merenda* (20 ottobre, ore 10-13)
- **MANGIARE FUORI CASA.** Idee per la SCHISCETTA (30 ottobre, 19.30 - 22.30)
- **IL PIATTO UNICO*** (27 novembre, ore 19.30-22.30)
- **IDEE GREEN PER NATALE** (11 dicembre, ore 19.30-22.30)
- **IN CUCINA SENZA*:**
 - ZUCCHERO *(15 gennaio, ore 19.30-22.30)
 - GLUTINE* (22 gennaio ore 19.30-22.30)
 - LATTE* (29 gennaio, ore 19.30-22.30)

*Negli incontri contrassegnati da * la parte teorica sarà trattata dalla dottoressa **Manuela Rigo**, Biologa Nutrizionista.*

POSTI: max 10

COSTO: da 60 a 70 Euro ad incontro con i seguenti SCONTI:

- ✓ 10% di SCONTO sul totale per chi si iscrive a più di un corso
- ✓ 15% di SCONTO sul totale per chi si iscrive entro il 30 settembre