

ATELIERS CUISINE et DIETETIQUE PROGRAMME 2016-2017

Animés par Brigitte MERCIER-FICHAUX

Apprendre à cuisiner sainement



Tout savoir sur l'équilibre alimentaire, découvrir les produits Bio, savoir s'organiser,

Les MARDI DE 18H30 à 21H30 régulièrement toute l'année pour vous aider à mettre en place tous les conseils diététiques donnés au cours des consultations, Brigitte MERCIER FICHAUX vous propose deux séries d'ateliers culinaires.

Vous y apprendrez à cuisiner rapidement au quotidien des recettes savoureuses à base de produits frais et de saison et particulièrement adaptées à votre problématique de santé. Et vous repartirez avec des idées de menus équilibrés et des astuces pour vous organiser.

Chaque atelier se termine par un temps convivial de dégustation et de partage.

MODULE 1 : Prise en charge d'un surpoids, diabète ou cholestérol. Découverte des céréales complètes, des légumineuses, du soja et des fruits et légumes de saison.

MODULE 2 : Prise en charge des pathologies digestives, et des intolérances ou hypersensibilités alimentaires. Apprendre à faire pain, gâteaux et pâtisseries sans gluten et sans produits laitiers animaux.

Les ateliers de cuisine se déroulent en plusieurs temps :

- 1 **Un exposé théorique** pour vous présenter les aliments à privilégier et leurs intérêts dans le cadre de votre problématique de santé et les conseils pour équilibrer vos menus du petit-déjeuner au dîner.

- 2 **La réalisation devant vous et avec vous de 6 à 8 recettes**

- 3 **La dégustation** des préparations réalisées et un temps de partage et de questions autour du thème abordé

Les photocopies et les ingrédients des recettes réalisées vous seront fournis

Les cours se déroulent

Dans la cuisine pédagogique

au 8 rue d'Irlande à Cesson – Sévigné

BULLETIN D'INSCRIPTION

A renvoyer à l'adresse suivante accompagné de votre paiement

Brigitte MERCIER FICHAUX

Bâtiment l'Eglantier

8, rue d'Irlande

35 510 Cesson-Sévigné

Tél : 02 99 83 37 92

www.brigitte-mercier-fichaux.fr



NOM : _____ Prénom : _____

Adresse :

Code Postal : _____ Ville :

Numéro de téléphone :E-mail :@.....

* Cochez le(s) cours que vous avez choisi(s). **Le nombre de participants étant limité à 8 par cours**, assurez-vous par simple appel qu'il reste des places pour la date de votre choix.

* Les inscriptions seront effectives à réception des paiements (chèque à l'ordre de Brigitte MERCIER)

* Si vous êtes dans l'obligation d'annuler un atelier, il vous sera possible de le remplacer par un autre (en fonction des places disponibles), ou de vous faire rembourser (avec une retenue de 15 euros), à condition de prévenir au moins 2 semaines auparavant.

* Nous nous réservons le droit d'annuler ou de déplacer exceptionnellement un cours, et nous nous engageons à vous prévenir le plus rapidement possible.

Cochez l'(es) ateliers de votre choix le MARDI de 3h

MODULE 1 : SURPOIDS/DIABETE/CHOLESTEROL

MODULE 2 : SANS BLE et SANS LAIT DE VACHE

Mardi 4 octobre 2016

Mardi 11 octobre 2016

Mardi 22 novembre 2016

Mardi 29 novembre 2016

Mardi 31 janvier 2017

Mardi 7 février 2017

Mardi 14 mars 2017

Mardi 28 mars 2017

Mardi 6 juin 2017

Mardi 13 juin 2017

Atelier de cuisine et diététique

Soit un total de _____ cours à 55 euros chacun. **Ou 50 euros dans le cadre d'un suivi diététique**

Pour un montant total de _____ euros **Chèque à l'ordre de Brigitte MERCIER FICHAUX**

