



Vegan : comment éviter les carences ?

Description	Un régime végétalien bien planifié et supplémenté pourrait en théorie couvrir les besoins nutritionnels, mais en réalité, des carences sont fréquentes pour certains nutriments. Pour adopter ou conserver un régime végétalien, il est important d'être informé des directives alimentaires, des besoins en supplémentation et des précautions de suivi possible.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Définitions et motivations du régime végétalien• Les bases de l'équilibre alimentaire• Les risques de carences et leurs solutions• Idées de recettes
Prérequis	Aucun
Groupe cible	Tout public
Objectifs	Comprendre et pouvoir adopter ou conserver un régime végétalien sans carences.
Attestation	Aucun
Informations supplémentaires	L'enseignante de ce cours est au bénéfice d'un diplôme de Coach en nutrition et de conseillère en environnement.
Date	sur demande / D_76261
Durée	Total 3.00 période(s)
Ecolage	CHF 105.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Fribourg (en cours de planification)