



L'alimentation avec ou sans gluten ?

Description	Aujourd'hui, le gluten est pointé du doigt, à tort ou à raison, comme responsable de divers maux. Ce cours vous invite à mieux comprendre ce qu'est vraiment le gluten et pourquoi sa consommation peut être synonyme d'inconforts. Vous y découvrirez des solutions pour vivre sans gluten de manière simple et pratique dans votre quotidien en gardant le plaisir des repas et en adoptant une alimentation saine et équilibrée.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Autour du gluten : définition, utilité et fonctions• Les troubles liés à la consommation du gluten et leurs explications• Astuces et bonnes pratiques pour adapter son quotidien et sa vie sociale• Les pièges à éviter et les bons réflexes à adopter• Être gourmand autrement: les ingrédients de substitution et des idées de recettes équilibrées et saines
Prérequis	Aucun
Groupe cible	Tout public
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Comprendre et faire la différence entre intolérance, sensibilité et allergie au gluten• Connaître les bons réflexes à adopter et à appliquer dans son quotidien• Apprendre à remplacer les aliments supprimés• Explorer de nouvelles façons saines et équilibrées de cuisiner
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_76265
Durée	Total 4.00 période(s)
Ecolage	CHF 100.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros La Gruyère (en cours de planification)

Ecole-club Migros La Gruyère Tel. +41 58 568 83 25

Rue de la Toula 20
1630 Bulle

ecole-club.gruyere@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch

