



Cuisine saine - boules d'énergie

Description La confection ensemble de boules d'énergie : La recette pratique pour les collations à l'emporter ! Pourquoi prendre des collations ? Quels sont les bénéfices ? Est-ce qu'on peut assimiler collation et grignotage ? Quels sont les effets pervers des produits raffinés et sucrés dans les collations ? Quelles sont les règles à respecter pour prendre une collation saine ?

Contenu

- Pourquoi prendre des collations ?
- Quels sont les risques sournois de consommer des produits raffinés et collations sucrés ?
- Comment équilibrer ses collations et quelles sont les règles à respecter ?
- La conception ensemble de boules d'énergie et partages interactifs.

Prérequis Aucun

Groupe cible Adultes dès 16 ans

Objectifs

- Comprendre les principes de base pour éviter les fringales et les envies de sucre.
- Comprendre les intérêts de prendre des collations équilibrées.
- Apprendre à concevoir rapidement des boules d'énergie pratiques pour le quotidien des enfants, des ados et des adultes.

Informations supplémentaires Ce cours est donné par Nadège Fontaine, nutritionniste ASCA et formatrice, diplômée en nutrition holistique & micronutrition.

Date 07.04.2020 - 07.04.2020 / E_1381576

Horaire 18:30 - 21:30 h

Jours Ma

Durée 1 Jours de cours. Total 3.00 périodes à 50 minutes

Ecolage CHF 63.00

Lieu du cours Avenue de la Gare 28, 1870 Monthey

Dates	Jour	Date	Heures
-------	------	------	--------

Ecole-club Migros Monthey Tel. +41 27 720 67 60

Avenue de la Gare 28
1870 Monthey
eclub.monthey@migrosvs.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Cuisine saine - boules d'énergie

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ma	07.04.2020	18:30 - 21:30

Ecole-club Migros Monthey

Tel. +41 27 720 67 60

Avenue de la Gare 28
1870 Monthey

eclub.monthey@migrosvs.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS