

Cycle santé

Comment rester bien dans son assiette ?

Programme 1^{er} semestre 2019

Protéines végétales

Jeudi 21/02 13h-16h

La viande coûte de plus en plus cher, on dit qu'on en mange trop, alors découvrons ensemble une alternative bon marché et gourmande ! Comment avoir une alimentation équilibrée, saine et à tout petit prix ? Les légumineuses présentent tous ces avantages. Un peu oublié dans nos assiettes, le mariage heureux légumineuse/céréale constitue un apport important en acides aminés essentiels et peut être cuisiné de diverses manières. Curieux ? Nous vous proposons un atelier tartines végétales pour y goûter !



Plantes sauvages de printemps

Jeudi 25/04 13h-16h

Venez nous rejoindre pour une balade dans nos chemins afin de découvrir, d'identifier et cueillir des plantes et fruits sauvages comestibles. Nous vous expliquerons comment cuisiner votre cueillette en toute sécurité.

Les bases de l'assiette équilibrée

Jeudi 13/06 13h-16h

Quels sont les aliments essentiels à notre bonne santé, comment les classer sous forme de nutriments, comment composer une assiette tant en équilibre nutritionnel qu'en quantité ?

Comment réduire et/ou remplacer certains aliments par d'autres plus favorables au bon fonctionnement de notre corps ? Quels sont les avantages du cru, du cuit ? Et les légumes dans tout cela, quelle quantité pour arriver à « 5 fruits et légumes par jour » ?

Ensemble nous allons essayer de revoir les bases essentielles d'un repas équilibré en mettant à l'honneur les légumes de saison, les bonnes graisses, les glucides de qualité et les sources de protéines.



Infos et inscriptions

Plan de Cohésion Sociale
Place communale 7
4850 Montzen
0476/98 00 15
pcsplombieres@gmail.com

