

DEN ZDRAVÍ

5. 3. 2016

od 9.00 do 15.00 hod

Kurz o zdravé výživě pro širokou veřejnost. Nebojte se vzít si svou ratolest s sebou, přítomnost dětí není překážkou.

9:00 Lekce jógy pro ranní probuzení



10:30 Základy zdravého stravování - teorie

To, že dnes jíme „špatně“, víme asi všichni, ale málokdo je ochoten dát si do souvislosti větší či menší chyby ve stravování, se zdravotními obtížemi, které nás provázejí téměř po celý život.

- obiloviny
- luštěniny a jejich správná příprava
- zelenina a jednotlivé možnosti její úpravy
- obilná MISA – nejvhodnější forma solení
- obilné slady a sirupy – nejvhodnější forma sladidla
- mořské řasy – ideální zdroj minerálů
- rostlinná bílkovina
- zdroj Ca
- potraviny, které bychom měli z jídelníčku vynechat nebo alespoň omezit
- rizika nadužívání mléka, brambor a živočišných bílkovin



11:30 Společné zdravé vaření

(předpokládaný konec cca 15 h.)

„Zbytkový“ zeleninový vývar
Jarní zeleninová miso polévka s houbičkou shitake a hatomugi perličkovým ječmenem.
Obilné placky.
Luštěninová pomazánka. Sladký obilninový krém.

Některé produkty a potraviny, o kterých budeme hovořit, je možné si na místě zakoupit.

Cena kurzu je 750,-

Přednášející : Anna Vomáčková, www.rajpodralskem.cz

Informace a rezervace : t.: 608 971 601 , rajpodralskem@seznam.cz