

Atelier : Je réduis le sucre

(sans gluten, végétarienne)



ECOLE DE CUISINE BIO

www.angélique-ponsonnet.fr

Vous souhaitez réduire le sucre dans votre alimentation afin de mieux vous sentir mais sans perdre la gourmandise ? Cet atelier est fait pour vous. Vous pourrez découvrir des ingrédients alternatifs aux sucres industriels et qui vous apporteront des nutriments pour nourrir votre santé !

Cuisiner, partager avec bonheur et se faire plaisir !

Objectifs savoir faire :

- Connaître les bienfaits de réduire voir supprimer les mauvais sucres
- Maitriser les ingrédients alternatifs
- Préparer de délicieuses recettes

Tarif : 55 €

Prévoir vos contenants : plusieurs boîtes hermétiques, bocaux... !



Nota : Les conseils donnés ne se substituent pas à l'avis médical.

Je suis intéressé(e) pour participer au(x) stage(s) de cuisine du/...../..... et du/...../.....

Le(s) thème(s) :.....

Mon nom :.....Mon Prénom :.....

Mon adresse :.....
.....

Mon Mail :

Mon téléphone :.....

Je souhaite participer au stage de cuisine saine et bio car :

.....
.....
.....

Droit à l'image, dans le cadre de la promotion des activités proposées par Angélique Ponsonnet des photos peuvent être utilisées .

- J'autorise Angélique Ponsonnet a utiliser les photos où j'apparais dessus.**
- Je n'autorise pas Angélique Ponsonnet a utiliser les photos où j'apparais dessus.**

Bon cadeau :

Nom de la personne qui offre ce stage :.....

Je souhaite régler en :

- Une fois par chèque
- Une fois par espèces
- Sur place pour l'atelier à la Halle Tournonnaise Bio

Règlement par chèque à renvoyer à l'ordre d'Angélique Ponsonnet à l'adresse suivante :

Angélique Ponsonnet
285 route de Zipon
07290 Saint Jeure d'Ay

Le chèque sera encaissé après la participation au stage, en cas d'annulation moins d'une semaine avant la date du stage, il ne pourra être remboursé, merci de votre compréhension.

