

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

Le vendredi 13 Mars de 14h à 17h

Tarif : 45 €

Prévoir vos contenants : plusieurs boites 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 Tournonaise 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.

