



La cuisine est le plus
ancien des arts parce que
Adam naquit ayant faim.

Anthelme Brillat-Savarin



Informations supplémentaires

Dr Marc Keipes
36, rue Ste Zithe
L-2763 Luxembourg

Secrétariat
Tel.: 49 776-6363
Fax.: 49 776-4949
Email: pia.michels@zitha.lu
www.zitha.lu

INSTITUT DE PROMOTION DE LA SANTÉ
INSTITUT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG
INSTITUTE FOR HEALTH PROMOTION





Cours culinaires

La „mal-bouffe“ devient de plus en plus fréquente, de même que les maladies dites „de civilisation“.

Pourquoi ne pas investir dans son capital santé une alimentation équilibrée, rapide et faite maison.

Tout le monde peut apprendre à cuisiner des plats succulents et sains.

Non seulement l'amour passe par l'estomac, mais également la santé.

„Making the healthy choice the easy one“!

Une cuisine si facile et sans remords.

s'adresse à

Toute personne qui aime bien manger et se prendre le temps de préparer ses repas.

Programme, didactique & méthodologie

Vous faites vous-même les préparations des différents plats et pouvez les déguster en fin de cours.

De „l'apetizer“ aux saveurs nouvelles, à l'entrée succulente au plat surprenant vos invités, vous passerez au dessert époustoufflant.

„Learning by doing“

Jeudi 8 mars 2012

Thème : Cuisine végétarienne : avis diététique sur le végétarisme et découverte de recettes à base de légumes secs, quorn, tofu, quinoa et autres.

Jeudi 19 avril 2012

Thème : les secrets de la cuisine méditerranéenne et les bienfaits sur la santé

Jeudi 24 mai 2012

Thème : découverte de plats froids sains et équilibrés (tartines, sandwiches, salades,...) idéal aussi en tant que plat à emporter pour la pause de midi.

Jeudi 28 juin 2012

Thème : idées pour un barbecue original et sain

Jeudi 4 octobre 2012

Thème: Menu spécial enfants et adolescents revisité par la diététicienne

Jeudi 22 et 29 novembre 2012

Cuisine festive saine et facile

Date et horaires

Chaque cours aura lieu de soirée de 18 à 22:00 heures avec dégustation ultérieure.

Langue

Luxembourgeois, Français documentation en français

Inscription

Le cours est limité à 8 inscriptions.

Tel.: 49 776-6363

Fax.: 49 776-4949

Email: pia.michels@zitha.lu

Lieu

ZithaGesondheetsZentrum 3. Stock
36, rue Ste Zithe
L-2763 Luxembourg

Prix

75 € pour un cours (+ documentations et dégustations)

195 € pour 3 cours aux choix

non opposable à la caisse de maladie