Elige Saludable

Bienestar Integral: Cuerpo - Mente - Emoción

Descubre el camino hacia una vida más saludable

Nutrición y Cocina Vegana

Contenidos teóricos:

- Alimentación Basada en Plantas integral y veganismo. Diferencias y similitudes.
- Mitos y verdades de la alimentación vegana
- Evolución de la alimentación en el ser humano
- Revisión de nutrientes claves: proteínas, vitamina D, vitamina B12, calcio, hierro, yodo, omega 3, zinc. Requerimientos, fuentes alimentarias, alimentos que favorecen e inhiben absorción,
- Exámenes de control y Suplementación

Contenidos prácticos:

- Leche vegetal alta en calcio y proteína, scramble tofu, boloñesa de legumbres.
- Degustación de las preparaciones.

Fecha : jueves 26 de enero 2023
Horario: 18.30 a 20.30 hrs.
Valor: $38.000 por persona.
Método personalizado, solo 6 cupos por taller.

Incluye:
Recetario y certificado de asistencia
Consultas: contacto@eligesaludable.cl

Formas de pago:

- Tarjeta débito o crédito vía FLOW
- Transferencia bancaria

@eligesaludablechile
WEB: www.eligesaludable.cl

Elige Saludable