

LEZIONI DI CUCINA PER LA PREVENZIONE



Prenotazione obbligatoria entro il 26 marzo
telefonando ai seguenti numeri:
3356395486 – 3487334574
nei giorni feriali dalle ore 15.00 alle ore 21.00.

GIOVANNI ALLEGRO



specializzato in cucina mediterranea e macrobiotica, è insegnante a Cascina Rosa, la scuola di cucina preventiva della Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori di Milano.

Docente negli studi di prevenzione DIANA, collabora inoltre a Torino con il dipartimento di Scienze biomediche e il CPO-Piemonte (Centro di Riferimento per l'Epidemiologia e la Prevenzione Oncologica) e con diverse associazioni onlus che aiutano e supportano i malati oncologici.

6 Aprile 2018

dalle 17.00 alle 20.30

Relazione introduttiva del Direttore
della S.C. Oncologia dell'ASL TO3
dott. Marco TAMPELLINI:

"IL COLESTEROLO QUESTO SCONOSCIUTO"

Le lezioni
si svolgeranno presso
la ditta Chiale
di Abbadia Alpina

13 Aprile 2018

dalle 17.30 alle 20.30

Argomenti trattati

- ✓ *La colazione: dolce e salata*
- ✓ *un antipasto trascurato: zuppe e vellutate di vario tipo*
- ✓ *come si cucinano i cereali integrali*
- ✓ *deliziosi e alternativi: i derivati proteici vegetali*
- ✓ *cotte o crude? Tante idee sulle verdure*
- ✓ *evitare gli errori nutrizionali più comuni*
- ✓ *dolce ma non troppo: le regole di una sana pasticceria*
- ✓ *scelta degli ingredienti, dei materiali*

Al termine delle lezioni gli alimenti preparati verranno degustati dai partecipanti

Entrambe le serate sono ad ingresso libero, eventuali offerte saranno destinate alle attività dell'Associazione MAI SOLI