

Cours sur l'alimentation

Dégustations, recettes, informations didactiques

Mettez dans votre assiette les bons aliments pour vous, selon vos besoins!

Avec Sylvie Leblanc, n. d.

Plus 35 ans d'expérience dans le domaine de la santé et de l'alimentation saine

IGA EXTRA FAMILLE GIRARD

Succursale Bois-des-Filion

Hiver 2020, les mercredis soirs à 19h

25 mars	« Les différents types de gras (animal et végétal), leurs usages et vertus spécifiques, dans vos marinades, vinaigrettes, gâteaux, biscuits, pains, etc. » (Recettes, trucs, astuces santé)
22 avril	« Des trucs pour remplacer facilement dans vos recettes : les mauvais sucres, les mauvais gras, les produits laitiers, les œufs, le gluten et principaux allergènes. »
20 mai	« Les épices et aromates des alliés pour votre santé » comment utiliser les vertus thérapeutiques et le plaisir que vous offre ce coffre aux trésors : recettes, idées pour vos jardins et transformez plusieurs en remèdes maison...

Inscription et frais payables **d'avance au** : www.igafamillegirard.com

Ou au comptoir de courtoisie de votre

IGA EXTRA Famille Girard (Bois-des-Filion)

pour les horaires (enfants, adultes) : www.sylvieleblanc.com

ou (450) 965-7352