



CUINA PER ESPORTISTES

Sessió 1. Aliments rellevants per fer esport



Preu: 38.00€

Horari:: 19,30-21,30h

Data del curs:: 03/06/2019

Impartit per: Stefano Marcellini

Lloc: Cookiteca Valencia 223

Coneixem realment el menjar que portem a taula?

Durant la primera classe anem a revisar els grups d'aliments, la seva importància per al subministrament de nutrients indispensables, les propietats i les proporcions per a una dieta sana i equilibrada.

Receptes.

-Sopa de llenties i pastanagues

-Bollos de verdures i formatge

-Muffins de peres i ginebre

STEFANO MARCELLINI

D'un petit poble prop de Mantova, Itàlia.

Llicenciat en Ciència i Tecnologia dels Aliments a la Universitat de Parma (Itàlia), té un gran coneixement sobre els aliments i el menjar en general. Després de fer un Màster en Nutrició Humana i Dietètica a Barcelona va ser a Londres on organitzava tallers d'alimentació i cuina saludable.

Ara de tornada a Barcelona, ??l'any passat va fer un postgrau en Nutrició Esportiva. Està treballant en diverses escoles donant tallers de diversos tipus, des de la cuina saludable, fins a la Asiàtica i la Mediterrània.

La seva família té un restaurant rural en el que utilitzen els productes del seu propi hort.



Cookiteca Valencia 223: Valencia 223, bajos 08007 Barcelona - Tlf. 93 205 93 73

Cookiteca Poble Espanyol: Av. Francesc Ferrer i Guardia, 13, 08038 Barcelona - Tlf. 93 205 93 73

Cookiteca Sarrià: Carrer Major de Sarrià nº 74, Barcelona 08017 - Tlf. 93 205 93 73

Venimos a su empresa, su espacio, su casa...: Qualsevol ubicació

www.cookiteca.com

Correu electrònic:

info@cookiteca.com