



CUINA PER ESPORTISTES

Sessió 2. Els Macro i Micronutrients



Preu: 38.00€

Horari:: 19,30-21,30h

Data del curs:: 17/06/2019

Impartit per: Stefano Marcellini

Lloc: Cookiteca Valencia 223

Carboidrats - Proteïnes - Greixos - Vitamines, Minerals i Antioxidants: les seves funcions en l'esport i necessitats nutricionals.

¿L'esportista necessita prendre suplementes?

Menú: (recarreguem el ferro)

-Hamburguesa vegetariana

-Amanida d'alvocat i moniato

-Muffins amb gotes de llimon

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