

# cookiteca

TALLER-TIENDA DE COCINA

## COCINA PARA DEPORTISTAS

### Sesión 1. Alimentos relevantes para hacer deporte



**Precio: 38.00€**

**Horario: 19,30-21,30h**

**Fecha del curso: 03/06/2019**

**Impartido por: Stefano Marcellini**

**Lugar: Cookiteca Valencia 223**

¿Conocemos realmente la comida que traemos a la mesa?

Durante la primera clase vamos a revisar los grupos de alimentos, su importancia para el suministro de nutrientes indispensables, sus propiedades y sus proporciones para una dieta sana y equilibrada.

Recetas.

**-Sopa de lentejas y zanahorias**

**-Bollos de verduras y queso**

**-Muffins de peras y jengibre**

### **STEFANO MARCELLINI**

De un pequeño pueblo cerca de Mantova, Italia.

Licenciado en Ciencia y Tecnología de los Alimentos en la Universidad de Parma (Italia), tiene un gran conocimiento sobre los alimentos y la comida en general. Después de hacer un Máster en Nutrición Humana y Dietética en Barcelona fue a Londres donde organizaba talleres de alimentación y cocina saludable.

Ahora de vuelta a Barcelona, el año pasado hizo un postgrado en Nutrición Deportiva. Está trabajando en varias escuelas dando talleres de varios tipos, desde la cocina Saludable, hasta la Asiática y la Mediterránea.

Su familia tiene un restaurante rural en el que utilizan los productos de su propio huerto.



**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...:** Cualquier ubicación

[www.cookiteca.com](http://www.cookiteca.com)

E-mail:

[info@cookiteca.com](mailto:info@cookiteca.com)