

cookiteca

TALLER-TIENDA DE COCINA

COCINA PARA DEPORTISTAS

Sesión 2. Los Macro y Micronutrientes



Precio: 38.00€

Horario: 19,30-21,30h

Fecha del curso: 17/06/2019

Impartido por: Stefano Marcellini

Lugar: Cookiteca Valencia 223

Carboidratos – Proteínas – Grasas – Vitaminas, Minerales y Antioxidantes: sus funciones en el deporte y necesidades nutricionales.

¿El deportista necesita tomar suplementos?

Menú: (recargamos el hierro)

-Hamburguesa vegetariana

-Ensalada de aguacate y boniato

-Muffins con gotas de limón

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

E-mail:

info@cookiteca.com