

ATELIERS CULINAIRES DIÉTÉTIQUES

LE LUNCH



Dur, dur de faire des repas complets et équilibrés quand le temps, l'équipement et la fatigue limitent notre bonne volonté...

Heureusement, préparer un repas de midi sain, équilibré et même froid est tout à fait possible ! En faisant des choix, en connaissant les astuces, en s'organisant autrement, ce repas peut être un moment de pur plaisir.

Au cours de cette séance focalisée sur le repas de midi (repas secondaire), nous découvrirons toutes sortes de possibilités de casse-croûtes délicieux. Ils seront faciles à réaliser et seront adaptés à vos besoins nutritionnels. Et puisqu'on mange aussi avec les yeux, nous cuisinerons de manière gourmande car la boîte à tartines, ce n'est pas que pour les enfants !



Inscrivez-vous à l'Espace Bien-Être
4^{ème} étage – route 49
Tél. : 02 764 45 28
De 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h
Mail :
espacebienetresaintluc@uclouvain.be