

# ATELIERS CULINAIRES DIÉTÉTIQUES

## LE SUCRE



Si vous pensez savoir ce que sont les sucres et quelles en sont les sources principales, vous serez bien étonnés de découvrir qu'ils se retrouvent dans plus de produits qu'on ne le croit !

Mais ont-ils tous le même impact sur la santé ? Est-il vraiment judicieux de remplacer le sucre par du miel ou du sirop ? Entre mythes et réalités, à la fin de cet atelier les sucres n'auront plus de secret pour vous...

Au cours de cette séance focalisée sur le petit déjeuner, les desserts et le goûter, nous apprendrons diverses techniques pour limiter les sucres ajoutés. Nous réaliserons des recettes à base de produits au goût naturellement sucré.

Ensemble, nous découvrirons les avantages et limites de différents produits sucrants.



Inscrivez-vous à l'Espace Bien-Être  
4<sup>ème</sup> étage – route 49

Tél. : 02 764 45 28

De 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h

Mail :

[espacebienetresaintluc@uclouvain.be](mailto:espacebienetresaintluc@uclouvain.be)