



www.hornimlyn.cz



uzdravujicivareni@gmail.com  
FB: Uzdravující vaření  
+420 774 935 931

# UZDRAVUJÍCÍ VARENÍ

II. část

## Uzdravující vaření pro celou rodinu

Náplň dopolední přednášky 10 – 12h

Rozdílné potřeby v jídelníčku dětí, žen, mužů a prarodičů, specifika dětské stravy a dospívajících, jak jednoduše skloubit vaření pro všechny členy rodiny, jak můžeme rozdílnou stravou zvýšit polaritu mezi partnery, osvědčené vyvážené dětské svačiny a dezerty pro každý den.

Společně uvaříme oběd 12 – 13h

Menu pro duben a květen 13.30 – 15.30h

Praktická část, kde si v názorném vaření s povídáním a ochutnávkami, ukážeme jak poskládat menu pro celou rodinu

- kondimenty, byliny, koření a jiná ochucovadla, menu na svátky a oslavy

Na závěr otázky, odpovědi a volná diskuse

*Součástí kurzu jsou tištěné materiály k přednášce a recepty.*

Kurz povede výživová poradkyně  
a učitelka uzdravujícího vaření  
Mgr. Lenka Hlaváčová

Kdy: v sobotu 30.4. 2016

Kde: Horní mlýn, Křtiny 37

Cena: 350,- Kč

*\*rezervujte si místo  
včas, počet míst je  
omezen*

