

# Cocina sana para... ...sentirse bien

Nuria Renau Otero



LOISELE  
EDICIONES

## Cocina Sana Para Sentirse Bien

Una alimentación basada en las tradiciones de nuestros ancestros debería ser la mejor para nosotros.

Adaptar recetas tradicionales a nuestras necesidades actuales.

Complementar nuestra dieta con alimentos-medicamento.

Por un modo de vida y una alimentación equilibrados.



## Ongi Sentitzeko Sukaldaritza Osasuntsua TTIKLIK! ELKARGUNEA

Zelaeta Berri Plaza 3  
20200 Beasain (Gipuzkoa)  
[www.ttiklik.com](http://www.ttiklik.com)  
[info@ttiklik.com](mailto:info@ttiklik.com) // 646.502.298

Sábados por las mañanas de 10:00 a 16:00  
[Larunbatak 10:00etatik 16:00tara]

10:00-10:30: Ongi-etorri infusioa

10:30-11:30: Teoría [teoria]

11:30-14:30: Cocina [sukaldean]

14:30-16:00: Sobremesa [mahai-ingurua]  
(Comida y sobremesa)

**Tarifa:** curso completo 360€ [kurtso osoa]

180€ octubre-noviembre-diciembre-enero

[urria-azaroa-abendua-urtarrila]

180€ febrero-marzo-mayo-junio

[otsaila-martxoa-maiatza-ekaina]

Cursos sueltos a 50€  
[kurtsoak banaka]



## Cocina Sana Para Sentirse Bien

Curso con base práctica de cocina sana y sencilla  
[Oinarri praktikoa duen sukaldaritza osasuntsu eta erraza - gatzeleraz]

Impartido por [irakaslea]:

**Nuria Renau Otero**

[cocinosanocontigo.wordpress.com](http://cocinosanocontigo.wordpress.com)

[nuria.renau@gmail.com](mailto:nuria.renau@gmail.com)



## MODULO 1: 11 de octubre [urria]

### INTRODUCCIÓN

- ¿Qué tienen en común las dietas tradicionales?
- Comer... ¿Qué, cuánto, cómo, cuándo, dónde?
- ¿Qué quiero conseguir?
- ¿A que estoy dispuesto para sentirme bien? Motivación para el cambio
- Medios y objetivos. Esbozo plan mensual
- Intestino primera barrera, segundo cerebro
- COCINA DE OTOÑO I. Sano, sencillo y sabroso. Menú

## MODULO 2: 15 de noviembre [azaroa]

### NUTRIENTES Y ALIMENTOS BASE

- Proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales
- Cereales, legumbres, verduras, frutas, algas, setas, semillas, frutos secos. ¿Carne, huevos, lácteos?
- COCINA DE OTOÑO II
- Menú. Desayunos saludables.

## MODULO 3: 14 de diciembre [abendua] (Domingo)

### COCINA FESTIVA, ANTOJOS

- Desterrar sentimientos de culpa
- Antojos: Como tratarlos
- Fuera de casa. Excesos
- Fondo de armario, Comodines
- PREPARANDONOS PARA EL INVIERNO.
- Menú. Agilizar la preparación de las verduras.

## MODULO 4: 17 de enero [urtarrila]

### REMINERALIZAR. HUESOS SANOS

- Enemigos del hueso
- Aliados del hueso
- Las algas y sus propiedades
- COCINA DE INVIERNO I
- Menú. Tipos de cocciones

## MODULO 5: 14 de febrero [otsaila]

### EVITAR SUBIDAS Y BAJADAS DE AZÚCAR

- Alimentos de bajo, medio y alto índice glucémico
- Los endulzantes más sanos
- Antojos dulces y emociones
- COCINA DE INVIERNO II. Menú. Fermentados.

## MODULO 6: 14 de marzo [martxoa]

### ALIMENTACIÓN ANTIINFLAMATORIA.

- Alimentos que nos inflaman
- Aliados antiinflamatorios
- Depuración hepática suave y progresiva
- PREPARANDONOS PARA LA PRIMAVERA
- Menú. Germinados.



## MODULO 7: 9 de mayo [maiatza]

### ALIMENTOS ALCALINOS Y ÁCIDOS

- Alimentos ácidos y alcalinos
- ¿Son perjudiciales todos los alimentos ácidos?
- COCINA DE PRIMAVERA.
- Menú. Batidos de depurativos

## MODULO 8: 13 de junio [ekaina]

### COCINA DE LA FELICIDAD

- Antioxidantes
- Aliados del cerebro
- Última revisión. Plan mensual
- Preparación de menús semanales
- Escucho a mi cuerpo, mi cuerpo me escucha
- Resumen, puntos clave
- PREPARANDONOS PARA EL VERANO
- Menú. Helados sanos y naturales.



El menú consta de primero, segundo y postre [menua lehenengo platera, bigarrena eta postreaz osatua dago]

El plan mensual se ira elaborando a partir del esbozado en la primera clase despues de cada parte teorica. [Hilabeteko plana aurreneko klasea eta gero egingo da, teoriaren ondoren]

Las dudas particulares se pueden abordar en la tertulia o de modo individual. [Banakako zalantzak mahai-inguruan edo bakarka argituo dira]

