

CURSO DE COCINA SANA PARA SENTIRSE BIEN 2015-2016 ONGI SENTITZEKO SUKALDARITZA OSASUNTSUA TTIKLIK!

Sábado	26 sep. INTRODUCCIÓN	24 oct. COMER-ASIMILAR	14 nov. Nutrientes AGUA	28 nov. Nutrientes PROTEÍNAS	19 dic. Nutrientes CARBOHIDRATOS	9 ene. Nutrientes GRASAS	23 ene. Nutrientes VIT. Y MINERALES	6 feb. TU MENU IDEAL en este momento
10:00-10:15	Infusión de bienvenida. Dudas del seminario anterior							
10:15-10:50 Teoría Introducción	Superar las pirámides alimenticias: plato saludable/equilibrado Presentación de tu plan personal: objetivos y menú semanal	Consejos para mejorar las digestiones. Qué comer, como, cuanto... Primer esbozo de tu plan personal	Funciones Tipos y calidades Problemas por defecto y por excesos Esquema: Enemigos y aliados huesos	Funciones Tipos y calidades Problemas por defecto Problemas por excesos	Funciones Tipos y calidades Problemas por defecto Problemas por excesos	Funciones sirven Tipos y calidades Problemas por defecto Problemas por excesos Punto crítico	Funciones Tipos y calidades Problemas por defecto Problemas por excesos	Guía práctica para elaborar un menú equilibrado
11:00-14:30 Práctica	Primero: ensalada verde con chucrut Segundo: fideúa espelta, guisantes Otros: mayonesa de aguacate Postre: Peras al vino/mosto.	Especial Desayunos • Dulces • Salados Primero: Sopa reciclaje. Segundo: Pastel de mijo con pate de azukis Postre: flan de mijo.	Entrante: Hojas verdes maceradas Primero: puerros al vapor con sofrito Segundo: albóndigas, t. sarraceno y lenteja roja Postre t. manzana	Entrante: Ensalada de col, Primero: sopa de ortiga Segundo: Estofado de lentejas con arroz Postre: plátanos braseados.	Cocina festiva Entrante: Endivias rellenas Primero: Consomé vegetariano (alubias con yema), Crepes teff y centeno gratinados Postre: turrón/barritas.	Entrante: aceitunas maceradas Primero: Acelgas catalana Segundo: potaje garbanzos con avena Postre: Trufas ---- Reciclar: Emp. de espelta .	Primero: Crema de calabaza Segundo: Tabule de quínoa Postre: pastelitos de limón.	Primero: Sopas depurativas •Oriental •Mediterránea Segundo: "Pizza" de polenta (maíz) Postre: Compota de manzana con granola Reciclar: Aperitivos de polenta.
14:30-16:00	Comida degustación							
Domingo	27 sep. ¿PORQUÉ NO ESTAMOS SANOS? ¿Qué nos enferma?	25 oct. INTESTINO INFLAMACION	15 nov. EQUILIBRIO HÍDRICO HUESOS FUERTES	29 nov. ACIDEZ- ALCALINIDAD	20 dic. INDICE GLUCEMICO Y SISTEMA CIRCULATORIO	10 ene. GRASAS Y SISTEMA ENDOCRINO	24 ene. VITAMINAS MINERALES Y SISTEMA INMUNOLÓGICO	7 feb. COCINA PARA EL CEREBRO Y SISTEMA NERVIOSO
10:00-10:40	Introducción •Índice Glucémico •Alcalinidad •Inflamación Estilo de vida. Aditivositis (inflamación) ¿Cocinado o crudo? Reforzar el sistema digestivo	Tensión alta y tensión baja Huesos fuertes.	Equilibrio acido-alcalino Superalimentos ricos en aminoácidos Prot. Vegetales.	Índice Glucémico. Sistema circulatorio Cardiopatías. Azúcar y fructosa fuentes de colesterol y triglicéridos	Hormonas Metabolismo Hipo- y hiper-tiroidismo.	VITAMINAS y MINERALES Sistema Inmunológico. Batidos Superalimentos.	COCINA DE LA FELICIDAD Sistema Nervioso Aliados y enemigos del cerebro
10:50-14:00 Práctica	Depuración otoño-invierno/primavera verano Ayuno y semi-ayuno Leches vegetales	Fermentados Chucrut Crudites Miso Ume...	Cocina con agua de mar. Cocina japonesa con algas.	Pates Y hamburguesas vegetales.	Sustituir azúcar refinada. Endulzantes sanos Pan y repostería sin gluten.	Especial salsas, y condimentos.	Crudivvegana Batidos verdes Germinados Gazpachos Rejuv: yogur, quesos...	Helados y sorbetes sin remordimientos.

