

Huile, margarine & Co

Cours théorique donné par une diététicienne

Concernant les matières grasses, les informations changent constamment; comment s'y retrouver ?!

Quelles sont les huiles recommandées pour la santé ?

Beurre ou margarine, que choisir ?

Ce cours vous permettra également de comprendre différents termes tels que oméga-3, graisses végétales hydrogénées, cholestérol,...

Venez trouver les bons réflexes santé avec les matières grasses.

Objectifs :

- Apprendre à choisir les matières grasses favorables au maintien d'un bon état de santé cardio-vasculaire
- Apprendre à utiliser dans la cuisine quotidienne les matières grasses.

Nouveau

VEVEY

Mardi 11 octobre 2011 18h30 à 20h30 fr. 44.-

AIGLE

Mercredi 2 mai 2012 18h30 à 20h30 fr. 44.-

Tél. 0844 555 500 - www.espace-prevention.ch

Site de Vevey ch. Verger 1 – 1800 Vevey – epvevey@avasad.ch

Site d'Aigle av. Glariers 20 – CP 140 – 1860 Aigle – epaigle@avasad.ch