

ALIMENTACIÓN PARA DEPORTISTAS

ALIMENTACIÓN PARA DEPORTISTAS - PACK 3 CLASES



Precio: 120.00€

Horario: 20:00-22:00

Fecha del curso: 11/04/2016

Impartido por: Sebastián Triolo

Lugar: Cookiteca Sarrià

Monográficos de 2 horas de duración especializados en alimentación para deportistas.

Tres clases prácticas para un correcto aprendizaje alimentario para las **tres fases de cualquier actividad física: la previa, durante y posterior.**

Aprenderemos a elaborar **menús completos** combinando los alimentos para potenciar sus nutrientes sin lastrar la energía.

Utilizaremos y conoceremos ingredientes poco comunes para elaborar platos muy sencillos pero a su vez con un toque gastronómico.

1.- Fase Previa: 11 de abril

- Brocheta de fruta del tiempo con gomasio
- Crudités con vinagreta de eneldo y mejillones
- Risotto de quinoa y amaranto con verduras terrestres y marinas

2.- Fase Durante: 18 de abril

- Ensalada de arroz integral con espárragos y setas con vinagreta dulce
- Lasaña de tofu
- Batido de plátano con dátiles, chía y pipas
- Zumo de manzana con agua estructurada

3.- Fase Post: 25 de abril

- Croquetas de tempeh con ensalada de hierbas silvestres
- Atún con aguacate y chimichurri de algas
- Crema de raíces infusionadas

*****Horarios**

En Cookiteca Sarrià , Lunes 11,18 y 25 de abril de 20:00 a 22:00h

*****Precio**

Precio de cada taller: 45€

Pack 3 talleres: 120€



Cookiteca Valencia 223: Valencia 223, bajos 08007 Barcelona - Tlf. 93 205 93 73

Cookiteca Poble Espanyol: Av. Francesc Ferrer i Guardia, 13, 08038 Barcelona - Tlf. 93 205 93 73

Cookiteca Sarrià: Carrer Major de Sarrià nº 74, Barcelona 08017 - Tlf. 93 205 93 73

Venimos a su empresa, su espacio, su casa....: Cualquier ubicación

www.cookiteca.com

E-mail:

info@cookiteca.com