

De Leerkracht:

Andrée Vercammen -

Raw Culinary Arts Associate Chef and
Instructor (Living Light Culinary Institute, USA),

Gezondheidsopvoeder (Groene Dag, België)

27-day Spiritual Nutrition Mastery
Program (USA) & 7-day Juice Fasting (Israël)
(Dr Gabriel Cousins, Tree of Life).

De ingrediënten in deze cursus zijn
plantaardig, biologisch, volwaardig, vrij van
zuivel, gluten en geraffineerde suiker

Plaats:

De Weegbree Hoogstraat 64
O.-L.-V.- Waver



Prijs:

Per luik van 5 lessen 250 euro.

Deze prijs bevat: het lesgeld, de
ingredienten, de cursus nota's. Er
kan naar hartelust geproefd
worden.

Bij inschrijving voor 2 luiken: 10%
korting bij aankopen in de raw food
shop van LekkerVitaal

Info:

andree@lekkervitaal.be

lekkervitaal.be

inschrijven:

inschrijven@deweegbree.be

www.deweegbree.be

Leen: 0496627220

 deWeegbree

basiscursus

RAW
FOOD

Lekkervitaal

Maakt mensen vertrouwd
met en bewust van de
kracht van
plantaardige, volwaardige en
overwegend rauwe voeding.

Basiscursus raw food

In deze 10 praktijklessen combineren we demonstraties en proefmomenten van eenvoudige ontbijtmogelijkheden, brood, beleg en snacks tot culinaire gerechten en desserts. Je leert met een minimum aan nieuwe bereidingstechnieken de heerlijke intense smaken en voedingswaarde van rauwe voeding te maximaliseren. Tal van tips, een menuplaning, een receptenpakket én een boodschappenlijst, zetten je op weg om na elke les thuis zelf aan de slag gaan.

10 zaterdagen
telkens
van 10u tot 13u



LUIK 1

- 2 mei 2015 – Les 1: Kennismaking met de basisprincipes voor snelle, eenvoudige en lekkere bereidingen voor een optimale vitaliteit.
- 23 mei 2015 - Les 2. Extra energie met groene voeding ! Maak kennis met oa wilde –en tuinkruiden en groene voedingssupplementen bereid in basisrecepten: sap, smoothie, soep, saus en salade.
- 30 mei 2015 - Les 3. Kiemen, een heel jaar vers en jong groen, boordevol waardevolle voedingsstoffen binnen handbereik: hoe kiemen en hoe ze verwerken in je dagelijkse menu.
- 6 juni 2015 - Les 4. Ontbijtalternatieven met zuivel -en sojavrije melk. Proef van oa een glutenvrije gekiemde muesli met vers gemaakte amandelmelk, een heerlijke vanille pudding en bessenyoghurt.
- 20 juni 2015 - Les 5. Broodalternatieven op basis van glutenvrije granen en zaden, lekker belegd.

LUIK 2

- 5 sep 2015 – Les 6. Zuivel -en sojavrije yoghurt en kaas. Aan de slag met noten en oa kefir en probiotica als ferment. Een extra boost voor je immuniteit met zelfgemaakte zuurkool!
- 12 sep 2015 - Les 7. Onweerstaanbare zoete taarten zonder schuldgevoel als vieruurtje of als een feestelijke maaltijd.
- 19 sep 2015 - Les 8. Sushi en andere heerlijke zeewier bereidingen, boordevol mineralen.
- 26 sep 2015 - Les 9. Zoete en hartige snacks. Op zoek naar een verkwikkend tussendoortje hartig of zoet?
- 3 okt 2015 - Les 10. Hartige taarten. Een heerlijk belegde pizza en een groentequiche staan alvast op het menu..