



Centre de santé
communautaire
de l'Estrie

Atelier en **NUTRITION**



MISER SUR LES GRAINS ENTIERS

Lundi 19 juin 2017
18 h 30 à 20 h

Saviez-vous qu'il y a plusieurs différentes variétés de grains entiers faciles à être incorporé dans votre alimentation. Les grains entiers sont bénéfiques pour la santé, ils sont savoureux et rassasiants. Cet atelier vous présentera une variété de grains entiers qui gagnent à être connus; quinoa, boulgour, avoine parmi tant d'autres. Des trucs pratiques pour la cuisson ainsi que des manières à les incorporer vous seront partagés.

Inscription au
613 987-2683.
Places limitées.

CSCE CRYSLER
1, rue Nation



ATELIER EN NUTRITION



Miser sur les grains entiers : lundi 19 juin 2017 de 18 h 30 à 20 h
Saviez-vous qu'il y a plusieurs différentes variétés de grains entiers faciles à être incorporé dans votre alimentation. Les grains entiers sont bénéfiques pour la santé, ils sont savoureux et rassasiants. Cet atelier vous présentera une variété de grains entiers qui gagnent à être connus; quinoa, boulgour, avoine parmi tant d'autres. Des trucs pratiques pour la cuisson ainsi que des manières à les incorporer vous seront partagés.

Appelez au 613 987-2683 pour vous inscrire. Les places sont limitées.

CSCE Cryslar: 1, rue Nation

www.csceestrie.on.ca



ATELIER EN NUTRITION



Miser sur les grains entiers : lundi 19 juin 2017 de 18 h 30 à 20 h
Saviez-vous qu'il y a plusieurs différentes variétés de grains entiers faciles à être incorporé dans votre alimentation. Les grains entiers sont bénéfiques pour la santé, ils sont savoureux et rassasiants. Cet atelier vous présentera une variété de grains entiers qui gagnent à être connus; quinoa, boulgour, avoine parmi tant d'autres. Des trucs pratiques pour la cuisson ainsi que des manières à les incorporer vous seront partagés.

Appelez au 613 987-2683 pour vous inscrire. Les places sont limitées.

CSCE Cryslar: 1, rue Nation

www.csceestrie.on.ca



ATELIER EN NUTRITION



Miser sur les grains entiers : lundi 19 juin 2017 de 18 h 30 à 20 h
Saviez-vous qu'il y a plusieurs différentes variétés de grains entiers faciles à être incorporé dans votre alimentation. Les grains entiers sont bénéfiques pour la santé, ils sont savoureux et rassasiants. Cet atelier vous présentera une variété de grains entiers qui gagnent à être connus; quinoa, boulgour, avoine parmi tant d'autres. Des trucs pratiques pour la cuisson ainsi que des manières à les incorporer vous seront partagés.

Appelez au 613 987-2683 pour vous inscrire. Les places sont limitées.

CSCE Cryslar: 1, rue Nation

www.csceestrie.on.ca