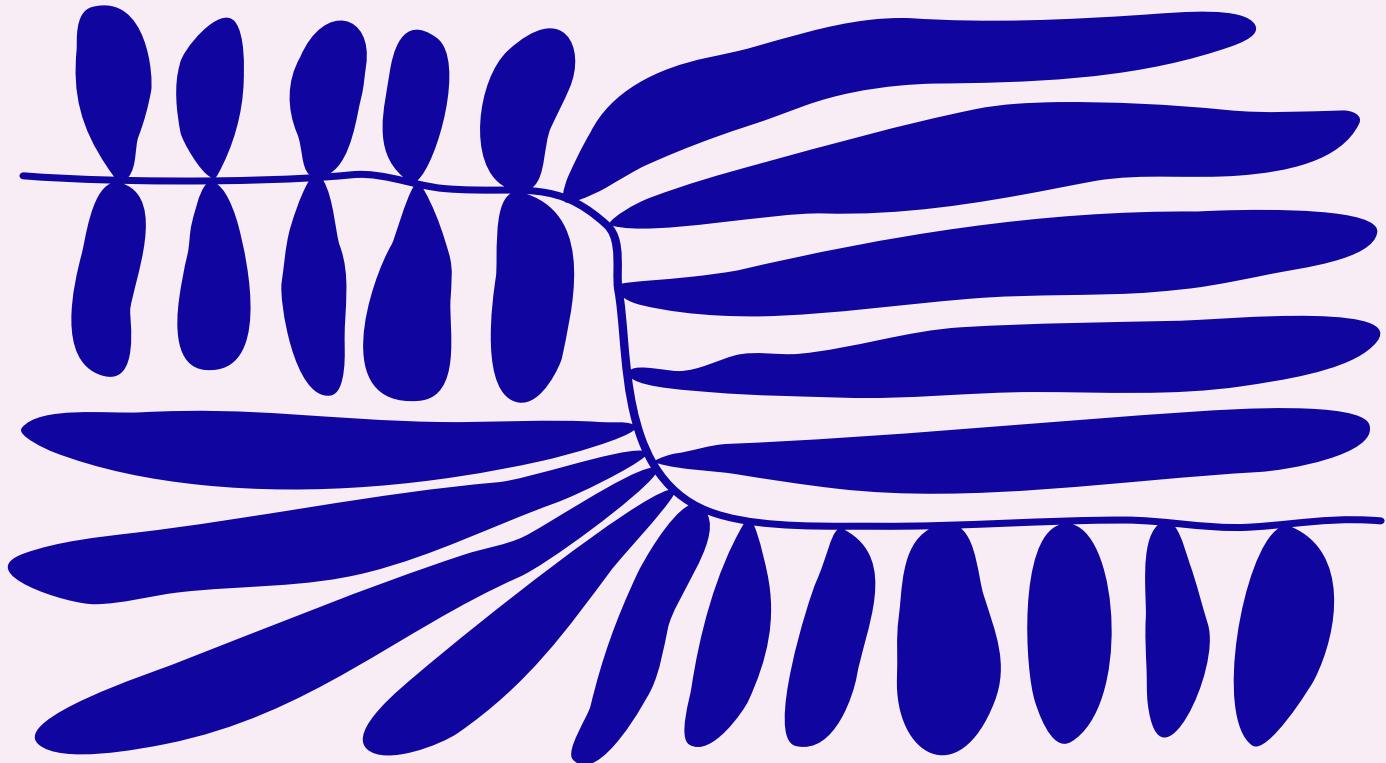


Ingrid Lamminpää

Biologa
Nutrizionista

**Workshop di
Cucina Consapevole**
febbraio-giugno 2024
via dell'Orto 31/r, Firenze
info@ingridlamminpaa.it



I MERCOLEDÌ DELLA CUCINA CONSAPEVOLE

Un mercoledì al mese per aggiungere nuovi ingredienti in dispensa e risolvere con creatività colazioni, portapranzi, merende e aperitivi.

PROGRAMMA

28 febbraio

18.00-19.30

Colazioni dolci e salate

6 marzo

18.00-19.30

Lunch box creativo e veloce

17 aprile

18.00-19.30

Fermentati, salse e condimenti

15 maggio

18.00-19.30

Merende, spuntini e aperitivi

5 giugno

18.00-19.30

Dolci senza zucchero, anche senza glutine

CHI SONO

Sono biologa molecolare e nutrizionista. Mi sono formata al "Master di Salute Consapevole" del dott. Berrino e al momento svolgo un dottorato di ricerca presso l'Università di Firenze su temi legati al **microbiota** e a **malattie autoimmuni**.

DOV'È

via dell'Orto 31/r, Firenze



QUANTO COSTA

Costo di un incontro : **35€**

Costo di tre incontri : **100€**

Costo di cinque incontri: **160€**

L'incontro si attiva con un minimo di 4 partecipanti.

PRENOTAZIONI

Per **info e prenotazioni**, scrivere a Ingrid:
info@ingridlamminpaa.it
WhatsApp : 333 3009485