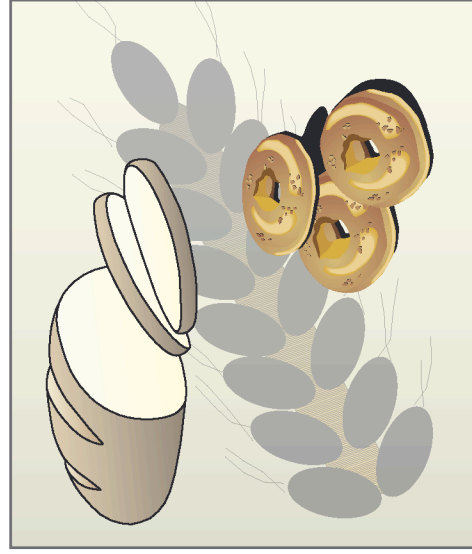


Chaque session comprend 4 cours. Les 3 premiers cours sont d'une durée de 2 heures chacun, soit environ 1 heure 30 minutes de théorie et 30 minutes de démonstration et dégustation de mets. Le 4^e cours est une visite guidée en épicerie.

Avec ce cours, vous recevrez un recueil de recettes ainsi que le guide d'enseignement.



Pour information ou inscription :

Pavillon de prévention des maladies
cardiaques (PPMC)

Tél. : (418) 656-4594

Hôpital Laval
2725 chemin Sainte-Foy
Sainte-Foy, Québec
G1V 4G5



Institut universitaire
de cardiologie
et de pneumologie



PPMC

Cours de cuisine Initiation au végétarisme



Ce cours vous est proposé par le
Pavillon de prévention des maladies
cardiaques (PPMC) de l'Hôpital Laval .

Le PPMC est un partenaire du programme
« Traité santé » de l'Agence de la santé et
des services sociaux de la Capitale
Nationale.

Initiation au végétarisme

Ce cours s'adresse à la personne qui :

- Se préoccupe de la santé de son cœur
- Souhaite avoir plus d'informations sur le végétarisme
- Désire s'initier à ce mode d'alimentation.

Buts

- S'initier au végétarisme
- Réussir à intégrer certaines bases et les appliquer à son alimentation de tous les jours.

Objectifs

- Prendre conscience des bienfaits du végétarisme
- Faire le lien entre l'alimentation végétarienne et la santé du cœur
- Intégrer des recettes végétariennes à son alimentation
- Découvrir de nouveaux goûts et saveurs en apprivoisant les multiples facettes de ce mode alimentaire.

Le cours vous permettra de connaître :

- Les avantages du végétarisme
- L'équilibre alimentaire végétarien
- Les différents types de végétarisme
- Les dangers potentiels d'une mauvaise application du végétarisme
- Les trucs pour bien profiter de ce mode d'alimentation
- Les aliments de base d'une alimentation végétarienne, de les découvrir et de les apprêter
- Les nutriments ayant un effet bénéfique sur la santé



À chaque cours, vous pourrez découvrir et apprécier des mets végétariens en les dégustant.