



MATKURS

med Thuy Dalen



Sunt og smakfullt — uten gluten, melk og sukker!

Torsdag 18. august, kl. 17.30-20.30

Engebråten Barnehage, Neptunveien 26, Oslo

Sett av kvelden til en inspirerende og praktisk innføring i sunn og smakfull matlaging! Etter litt suppe og glutenfritt brød, tar vi en kort teoridel før vi går over til praktisk matlaging. Vi gjennomgår enkle frokost, lunsj, og middagsretter – samt tips til sunt ”snop” og kaker. Rettene egner seg spesielt godt for deg som ønsker å kutte ut brød, melk og sukker. Du får også tips til hvordan bruke og rimeligst kjøpe ingrediensene som brukes i kurset.



Kjøkkenet er ”crossover” – vi henter inspirasjon fra både østlige og vestlige tradisjoner, som raw food og vegetarmat. Kursavgiften inkluderer et kompendium med oppskriftene fra kurset. De som ønsker kan i tillegg bli med på en guidet handletur i asiatiske matbutikker i Oslo sentrum. Dette foregår en lørdag formiddag som avtales nærmere på kurset.

Kursholder er Thuy Dalen, akupunktør NAFO, qigong-instruktør og ernæringsveileder i asiatisk og vestlig ernæringsmedisin. Kursavgift: 800,- kr

Påmelding og info: post@barfotklinikken.no * mob. 480 99 103 * www.barfotklinikken.no



Velkommen!

