



Associazione per la prevenzione
e lotta ai tumori



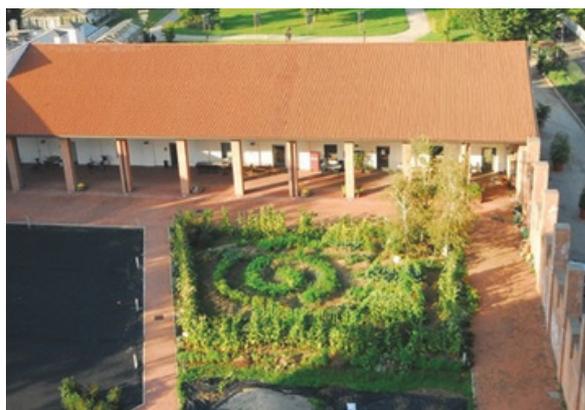
Fondazione IRCCS
Istituto Nazionale dei Tumori

CORSI DI CUCINA

Per il benessere e la prevenzione

NOVEMBRE

2022



Sede dei corsi - cascina Rosa

Via Vanzetti, 5 - Milano (piano terra)



www.salutedonnaonlus.it



Salute Donna Onlus



salutedonnaonlus



CORSO BASE - 3 LEZIONI

NOVEMBRE

Sabato 12 **10:30**

Sabato 12 **15:30**

Domenica 13 **10:30**

Le lezioni verranno introdotte per la parte scientifica da una ricercatrice della SC di Epidemiologia e Prevenzione del Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori di Milano.

Il docente dei corsi sarà Giovanni Allegro.





In ogni lezione prepareremo un delizioso menu in stile mediterraneo, scegliendo piatti buoni e rispettosi delle raccomandazioni nutrizionali, esempi di come il cibo possa contribuire a creare le basi di una buona salute.

ARGOMENTI TRATTATI:

Le raccomandazioni del Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF), come evitare gli errori nutrizionali più comuni e quali sono gli alimenti particolari con caratteristiche preventive. La scelta degli ingredienti e dei materiali per una cucina consapevole.

Introduzione al metabolismo dei carboidrati, digestione e assorbimento degli zuccheri, ormoni che regolano la glicemia. Grassi e olii nel cibo: prestare attenzione a quelli nascosti. Cenni all'efficacia protettiva degli omega-3 e come utilizzare i semi oleaginosi.

Introduzione alle proteine e alle loro principali funzioni. Proteine di origine animale e vegetale e la qualità proteica degli alimenti.

Digestione, assorbimento delle proteine e le funzionalità cruciali nelle strutture corporee e nel metabolismo

Cottura dei cibi proteici.

I derivati proteici vegetali, deliziosi e alternativi.





Per prenotazioni:

Salute Donna Onlus:

 **NUMERO VERDE 800 223295**

! Tutti i giorni è possibile lasciare un messaggio ed un recapito telefonico per essere richiamati.

Oppure via e-mail a:

 **corsicucina@salutedonnaonlus.it**

I Corsi sono aperti a tutti

Potete effettuare il pagamento

• Tramite bonifico bancario:

INTESA SANPAOLO

Cod. IBAN IT64R 03069 09606 100000002935

intestato a: Associazione Salute Donna onlus, Via Venezian, 1 - 20133 Milano

• oppure Conto Corrente Postale: 119206

intestato a: Associazione Salute Donna onlus, Via Venezian, 1 - 20133 Milano

IMPORTANTE: indicare sulla causale del versamento "Corsi Cucina"

**Contributo per corso base
€ 165,00**

In tutte le lezioni, i piatti preparati saranno gustati insieme alla fine.

