



# ATELIER CULINAIRE

UDAF 44

35A rue Paul Bert

Jeudi 17 décembre 2015  
de 11H30 à 13H30



Chers Adhérents, Chers Amis,

Le prochain atelier aura pour sujet **les saveurs de Noël à travers le monde.**

Nous vous rappelons que l'objectif des ateliers est de traduire les bons conseils nutritionnels en bons plats appétissants, pratiques et à « petit prix ».

Chaque atelier, d'une durée d'environ 2H, comprendra **une première partie théorique** sur les aspects nutritionnels des différents aliments, **une séance questions réponses ludique**, la **préparation pratique** de quelques plats et, bien sûr, **leur dégustation en toute convivialité et le livret de recettes.**

**Animation :** Pierre **GOBET** co-fondateur des sites [www.que-manger.com](http://www.que-manger.com), [www.imuplan.com](http://www.imuplan.com) et de l'outil: le Nutritiomètre®

Une participation de 12 euros par personne est demandée et l'adhésion à jour au mouvement VLF/FDF(20€/an).

**INSCRIPTION nécessaire:** Françoise Williamson. [fdepwill@gmail.com](mailto:fdepwill@gmail.com) Portable : 06 20 27 58 09

**Association Vive La Famille / Familles de France**

35-A rue Paul Bert 44100 Nantes

[vivela famille44@gmail.com](mailto:vivela famille44@gmail.com)

**Vive La Famille** adhère au réseau national de la **Fédération Familles de France**

et à l'**UDAF44** [www.familles-de-france.org](http://www.familles-de-france.org)

