

# Cursos de Cozinha

## Próximas datas



**CELEIRO**

*viver de corpo e alma*

### Outubro

- 1 - Alimentação anti-envelhecimento (com Mafalda Rodrigues de Almeida)
- 8 - Sumos e sopas detox (com Mafalda Rodrigues de Almeida)
- 15 - Introdução à alimentação Vegetariana 1 (com Mafalda Rodrigues de Almeida)
- 22 - Introdução à alimentação Vegetariana 2 (com Mafalda Rodrigues de Almeida)
- 29 - Alimentação anti-inflamatória e para reforço imunitário (com Mafalda Rodrigues de Almeida)

### Novembro

- 5 - Alimentação anti cancro (com Mafalda Rodrigues de Almeida)
- 19 - Pequenos-almoços saudáveis (com Marta Ferreira - Martilicious)
- 27 - Receitas pré e pós treino (com Marta Ferreira - Martilicious)

### Dezembro

- 3 - Snacks saudáveis (com Marta Ferreira - Martilicious)
- 11 - Refeições Saudáveis (com Marta Ferreira - Martilicious)
- 17 - Sobremesas saudáveis sem açúcar (com Mafalda Rodrigues de Almeida)

## Em parceria com:



Com a nutricionista Mafalda Rodrigues de Almeida, autora do blogue "Loveat"



Com a blogger Marta Ferreira, autora do blogue "Martilicious"



**PVP**  
25€

(inclui kit com oferta de avental Celeiro, amostras e vale de desconto numa compra)

Contactos

E-mail – [workshopsdecozinha@celeiro.pt](mailto:workshopsdecozinha@celeiro.pt)  
Telefone – 210 306 039