



## Nuage de Graines

Créé par Julia

Conseillère en consommation durable et responsable dans le respect de soi et de son environnement

# Atelier Les sucants alternatifs, une solution durable

**Mercredi 25 avril de 17h à 18h30 au restaurant « Tartines et Chocolat » à Draguignan**

**Le sucre raffiné, caché... est devenu un fléau pour notre santé physique et mentale.  
Pourtant il n'en reste pas moins indispensable à notre organisme...**

Contenu de l'atelier :

### De la théorie :

- Qu'est ce que le sucre et d'où vient-il ?
- La différence entre les sucres,
- Ses bienfaits et ses inconvénients sur notre santé physique et mentale,
- Les sucres alternatifs à privilégier,
- Comment et quand les consommer ?
- Les produits industriels sans sucres ajoutés, allégés, naturels, édulcorants ... Qu'en est-il ?
- L'index glycémique (IG) un bon indicateur,



### A la pratique :

- Savoir décrypter les étiquettes : reconnaître les bons des mauvais sucres,
- A partir de recettes classiques, en élaborer de nouvelles avec des sucants alternatifs,
- Des recettes et astuces vous seront proposées, et vous repartirez avec des fiches pratiques.

### A la dégustation :

- Un **goûter gourmand « sans sucres ajoutés »** bien sûr, et **une boisson d'origine biologique** proposés par Nina, la chef.

**Tarif : 15 euros** par participant (par chèque ou espèces)

**Réservation obligatoire par téléphone auprès de Julia au 0760202318.**

Pour tous renseignements ou autres disponibilités pour cet atelier, n'hésitez pas à appeler ou à vous rendre sur la page facebook de « Nuage de graines ».

