

VIBRANT KIDS!

A **BioSábio** e a **BioSamara** apresentam uma série de workshops sobre comida saudável para crianças.

Venha conhecer e inspirar-se em receitas verdadeiramente saudáveis para si e para os seus filhos. Saiba mais sobre nutrição e “comida viva” e a forma como os alimentos podem apoiar a nossa saúde física, mental e emocional.



26 DE MARÇO – 15 HORAS

- ❖ **Bebidas nutritivas, alternativas aos lácteos – “Leites” de frutos secos crus**
-O mito das proteínas, Fontes proteica , Efeitos secundários dos produtos lácteos, e os lácteos mais saudáveis
- ❖ **Smoothies nutritivos**
-Comida rápida e fácil, cheia de nutrientes. Que Superalimentos são indicados para crianças?

16 DE ABRIL – 15 HORAS

- ❖ **Doces e guloseimas. Sem lácteos. Sem açúcar. Muito nutritivos!**
Bolas nutritivas , Pudim de Lucuma, Mousse de Chocolate
- Os efeitos do açúcar, Adoçantes saudáveis



7 DE MAIO – 15 HORAS

- ❖ **Comida cozinhada Vibrante**
Refeições fáceis, veganas e sem trigo, para crianças; Quinoa com legumes em espirais, Caçarola de trigo-sarraceno germinado, Caterpillars de abacate.
-Os efeitos do trigo, Alternativas ao trigo, Comida metade cozinhada/metade crua

28 DE MAIO – 15 HORAS

- ❖ **Gelados e chocolate bons para si?**
Gelado de Lucuma, Sorvete de Morango, Chocolate nutritivo

Custo de participação por workshop - 12,50€, incluindo degustações e receitas para levar para casa. Para inscrição: tel. 210987546; info@biosabio.pt; BioSábio, Rua A Gazeta de Oeiras, 4 A, Oeiras