

MAANDAG 16 SEPTEMBER 2019
(19H00-21H00)



KOOKWORKSHOP 'GEZOND & FODMAP ARM'

In de praktijk zien we dat mensen die geplaagd worden door het **prikkelbare darm syndroom** en het **laag FODMAP dieet** dienen te volgen, een **alternatief voor de broodmaaltijd** en de **tussendoortjes** als het moeilijkste ervaren. Om je wat extra inspiratie te geven, nodigen we je graag uit voor onze kookworkshop!

Tijdens deze workshop gaan we aan de slag met **een overvloed van FODMAP arme voedzame ingrediënten** en leren we je hoe je in een handomdraai een **FODMAP arme, lekkere & gezonde broodvervangmaaltijd en snack** kan bereiden.

Op deze manier kan het laag FODMAP dieet ook voor jou ook een **opportuniteit** zijn om nieuwe producten te leren kennen en proeven! We gaan aan de slag met recepten die binnen een half uur of sneller op tafel staan.

Tijdens deze workshop zal je zelf in kleine groepjes de **gerechtjes bereiden**, terwijl wij jullie met raad en daad bijstaan. Daarna zal je kunnen **proeven** van de verschillende FODMAP arme gerechtjes. Tijdens het koken, bakken en proeven zal je natuurlijk ook **ervaringen** kunnen **uitwisselen** met mensen die net zoals jij de voeding moeten aanpassen om de darmklachten onder controle te kunnen houden. Je krijgt ook de **receptjes** mee naar huis, zodat je jouw favoriete gerecht nog vaker kunt maken!

KOOKWORKSHOP

**FODMAP ARM,
LEKKER, EENVOUDIG,
SNEL & GEZOND**

45 Euro

**Gelieve in te
schrijven vóór 7 sept.**

(plaatsen zijn beperkt!)

Inschrijven kan via een mailtje
te sturen naar
info@annparmentier.be

TOT DAN!

Waar?

Goed ter Motestraat 52
8570 Ingoogem

www.annparmentier.be

Maaandag 16 sept. 2019
19h00-21h00
(45 Euro)