

Workshop vegetarische voeding en sport

PRACTISCHE INFO

Organisatie

In deze workshop wordt een stuk theorie gegeven over vegetarische voeding en sport. Alle vleesvervangers worden voorgesteld gekoppeld aan hun bruikbaarheid voor sporters. Gevolgd door praktische tips voor het opstellen van volwaardige dagschema's en menu's. Om af te sluiten met het uitproberen van een aantal gerechten die nadien gezamenlijk worden geproefd (vooraf eten is dus niet nodig). Tevens wordt er in groep opgeruimd.

Doelgroep

Sporters, die vegetarisch eten of liever geen vlees eten en hun voeding willen afstemmen op hun sport zonder onevenwichtig te eten. Ook wie eenzijdig eet en meer variatie wenst is welkom. Enige voorkennis over voeding is vereist.

Plaats

Didactische keuken in het Centrum voor Voedings- en Dieetadvies - Bedrijfscomplex - UZ Gent (De Pintelaan 185 - 9000 Gent).

Data

Dinsdag 24 oktober 2006 of woensdag 20 december 2006.
Telkens van 18u30 tot 22 u.

Inschrijving

Schrijf vooraf in (ten laatste 2 dagen voor de begindatum). Gebruik hiervoor het inschrijfformulier en stort 29,- euro op rekening 435-4528301-33 van het Centrum voor Sportgeneeskunde met vermelding 'kas 822 - workshop vegetarische voeding en sport'. U ontvangt een bewijs van inschrijving.

Kostprijs

29,- euro voor een workshop van 3,5 uur (handouts, ingrediënten en materiaal inbegrepen).

Informatie

Centrum voor Sportgeneeskunde - UZ Gent - De Pintelaan 185 - 9000 Gent
Tel. : 09/240.37.40 - Fax : 09/240.38.25 - E-mail : sportgeneeskunde@uzgent.be

INSCHRIJVINGSSTROOK

opsturen/faxen/mailen naar het Centrum voor Sportgeneeskunde
T.a.v. Ria Vanderstraeten - De Pintelaan 185 - 9000 Gent

Naam

Straat

Postnummer Gemeente

Telefoon

E-mail

Mijn sport :

Schrijft in voor 'workshop vegetarische voeding en sport' en stort de som van 29,- euro op rekening 435-4528301-33 met vermelding 'kas 822 - workshop vegetarische voeding en sport'.