



CUISINE

MARDI 9H À 11H (AVANCÉS) - 11H30 À 13H30 DÉBUTANTS

CUISINE DE LA CAFÈT' ESPACE CLAUDE ZOGHZOGHI

Mardi 29 octobre	What to eat before exercise : juices, protein plate, fresh color desert	Diet Center - Sawsan Wazzan
Mardi 19 novembre	Les délices du Burgundy	Youssef Akiki
Mardi 26 novembre	Binge Eating, very low cal snack, chicken potato with twist	Diet Center - Sawsan Wazzan
Mardi 3 décembre	Food Groups of protein for a healthy Christmas, <i>low fat turkey < 400, low fat buche < 200 cal</i>	Diet Center - Sawsan Wazzan
Mardi 10 décembre	La cuisine du terroir	Hicham Saad
Mardi 21 janvier	Cuisine de la côte d'Azur	Alain Leloup
Mardi 28 janvier	International Cooking, the healthy side theme : Italian	Diet Center - Sawsan Wazzan
Mardi 4 février	Les délices du Burgundy	Youssef Akiki
Mardi 11 février	Smoothies & crepes the Healthy Side salty & sweet crepes <i>with endive / chevre salad</i>	Diet Center - Sawsan Wazzan
Mardi 18 février	Mediterranean Diet cooking : Moroccan Menu	Diet Center - Sawsan Wazzan
Mardi 25 février	La cuisine du terroir	Hicham Saad
Mardi 4 mars	Les délices du Burgundy	Youssef Akiki
Mardi 11 mars	Mediterranean Diet cooking : Greek Menu	Diet Center - Sawsan Wazzan
Mardi 18 mars	La cuisine du terroir	Hicham Saad
Mardi 1 ^{er} avril	Cuisine de la côte Espagnole	Chef espagnol
Mardi 8 avril	Mediterranean Diet cooking : Tunis	Diet Center - Sawsan Wazzan



CUISINE

Mardi 22 avril
Mardi 29 avril
Mardi 6 mai
Mardi 13 mai

Mediterranean Diet cooking : Lebanese (Mezza dishes)
Mediterranean Diet cooking Egyptian menu
Outdoor healthy BBQ : From marination to grilling
Healthy competition day, where you will all be moved in cooking !
An interesting challenge

Diet Center - Sawsan Wazzan
Diet Center - Sawsan Wazzan
Diet Center - Sawsan Wazzan
Diet Center - Sawsan Wazzan

*Droits de participation : 375 \$ (adhérents)
450 \$ (non adhérents)*

Dossier : 25 \$