

PAPOTE & POPOTE : Vos rendez-vous cuisine en ligne !

« Intérêt nutritionnel, quizz et idées recettes »

Un mercredi sur deux,
de 10h à 10h30 :

- 6 janvier : Bien s'alimenter après les fêtes
- 20 janvier : Cuisine zéro déchet
- 3 février : Alimentation et microbiote
- 17 février : Hydrolats et eaux florales en cuisine
- 3 mars : A préciser
- 17 mars : A préciser
- 31 mars : A préciser

Profitez d'un moment d'échange convivial avec Laure SOULEZ-LA-RIVIERE, diététicienne.

Et apprenez-en plus sur les légumes et fruits de saison, avec tous leurs avantages nutritionnels et de nouvelles idées de recettes !



www.silverfourchette.org

Action soutenue par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées

Pour participer :



1

Inscrivez-vous
auprès de votre
association
ou directement en ligne



2

Créez votre compte sur
www.happyvisio.com avec
le code partenaire :
SILVERFOURCHETTE

Regardez la vidéo de
présentation, interagissez
dans le chat, posez vos
questions, participez aux
quizz et envoyez des photos
de vos réalisations !

3



Remplissez le questionnaire,
téléchargez la fiche recette
et reproduisez-la chez vous !

4



Inscrivez-vous dès maintenant pour :

- Recevoir des conseils nutritionnels, des quizz et des idées recettes adaptés à l'alimentation des seniors
- Profiter d'un moment d'échanges convivial et ludique

silver
fourchette