

# BENESSERE IN CUCINA

## OTTOBRE - NOVEMBRE 2021

Piazza Porta Torino 14, Asti

ASPETTANDO **ASTI** *EnEssere*  
2022

## ALLA SCOPERTA DEI CEREALI BIOLOGICI

### 1° APPUNTAMENTO

SABATO 30 OTTOBRE 2021

dalle ore 9.00 alle ore 13.00

Grano, farro, turanicum e segale.

### 2° APPUNTAMENTO

SABATO 20 NOVEMBRE 2021

dalle ore 9.00 alle ore 13.00

l senza glutine: avena, mais,  
grano saraceno e quinoa.

Prenota la tua **CONSULENZA GRATUITA**

a cura del farmacista e kinesiologo Andrea Romagnolo  
e della dietista Serena Manzocco.

Potrai testare i cereali più adatti a te con  
il test kinesiologico, conoscere le proprietà nutrizionali  
e come inserirli nella tua dieta quotidiana.

In **OMAGGIO** il piano dieta settimanale con inserimento  
dei cereali biologici di filiera italiana e le prime ricette  
da collezionare di **BENESSERE IN CUCINA.**

Prenotazione allo 0141-321869  
altromercato@ravafava.it

