

# Sandwichs et équilibre



## Un atelier conçu pour...

- › Apprendre à préparer des sandwichs équilibrés et autres plats rapides à réaliser.
- › Favoriser la consommation de légumes et fruits de saison.
- › Valoriser les savoir-faire des participants.
- › Découvrir des recettes simples et savoureuses à base de légumes et de fruits de saison.
- › Privilégier les plats faits "maison" plutôt que les préparations industrielles.

## Pour qui ?

12 adolescents, adultes, personnes porteuses de handicap.



Atelier  
2h30

Il se déroule en 3 phases :

- 1/ Atelier-cuisine autour de sandwichs équilibrés et faciles à réaliser.
- 2/ Temps d'échanges sur les bienfaits des légumes et des fruits de saison.
- 3/ Présentation des différentes préparations puis dégustation conviviale.

## Pour en savoir plus...

**Céline** Leprince Diététicienne-Nutritionniste  
06 81 17 31 81 \ [cleprince@sensetsavoirs.com](mailto:cleprince@sensetsavoirs.com)

*Nous intervenons sur Lyon et sa périphérie et adaptons le contenu de nos ateliers.*

*Pour que santé rime avec plaisir*