

CURSO DE COCINA PARA LA DIETA CETOGÉNICA

Keto
curian

La Dieta Cetogénica con la Cocina Mediterránea
The Ketogenic Diet with Mediterranean Cooking

NIVEL 1

DURACIÓN DEL CURSO – 8 HORAS
4 HORAS DE TEÓRICA + 4 HORAS DE PRÁCTICA

DE 10H30 A 14H30: CLASE TEÓRICA
LUGAR: CLÍNICA DR. SANTOS
RAMBLA J. TARRADELLAS, 5 – 1ª3ª - GRANOLLERS

DE 15H A 19H: CLASE PRÁCTICA
LUGAR: AULA CULINARIA DEL VALLÉS
C/ JOSEP UMBERT I VENTURA, 76 - GRANOLLERS
(A 50M DE LA CLÍNICA)

NIVEL 2

DE 11H A 15H: CLASE PRÁCTICA
LUGAR: AULA CULINARIA DEL VALLÉS
C/ JOSEP UMBERT I VENTURA, 76 - GRANOLLERS

CURSO DE COCINA PARA LA DIETA CETOGÉNICA



" Hola Alicia,
Ens queda el bon record del taller d'ahir, gracies per fer-ho tan amè.
Un gran petó Alicia Santi "

" Hola Alicia,
Solo dos palabras para agradecerte el curso. He estado muy a gusto, he aprendido mucho, y he disfrutado con toda la comida.
Un saludo,
Feli "

CLASE TEÓRICA

- 1- Que es la Dieta Cetogénica
- 2- Errores más comunes
- 3- Los macronutrientes y calorías
- 4- Como calcular las calorías de un plato
- 5- La cocina en la "Dieta Cetogénica"
- 6- Utensilios básicos y recomendados
- 7- Ahorrar tiempo (trucos)
- 8- Alimentos no permitidos y el porqué
- 9- Las buenas grasas
- 10- Tipos de semillas
- 11- Harinas cetogénicas
- 12- Vegetales permitidos
- 13- Lácteos
- 14- Pescados- Carnes y Super-Alimentos
- 15- Como sustituir la patata, el arroz y la pasta
- 16- Edulcorantes permitidos
- 17- Entender y calcular el índice glucémico y la carga glucémica de un alimento.
- 18- Control de los cuerpos cetónicos y como detectar que el cuerpo está en cetosis.

Durante la clase teórica hay un descanso de 15 minutos para un tentempié cetogénico y café.



CURSO DE COCINA PARA LA DIETA CETOGÉNICA



" Hola Alicia,
El curso como me comentastes me ha encantado. Me ha resuelto dudas y me ha confirmado cosas que ya sabía. La forma de transmitir que tienes es estupenda, la verdad es que es tu profesión, lo vives intensamente y esto se nota. Ahora falta ponerse a la obra...
Besos y mucha suerte en tu camino....Montse "

CLASE PRÁCTICA

Descubre y disfruta de la deliciosa Dieta Cetogénica en un primer curso de introducción dedicado a la elaboración de recetas muy importantes para la transición a esta dieta.

En esta clase práctica aprenderás técnicas que usarás en tu propia cocina. Todos los ingredientes que se utilizan en la clase son de procedencia ecológica.

Ejemplos de recetas que se podrían elaborar:

- 1- Panecillos
- 2- Foccacia o Pizza Cetogénica
- 3- Galletas saladas
- 4- Hojaldre cetogénico
- 5- Paella de "Florroz"
- 6- Postres Cetogénicos

Todas estas recetas se degustarán durante la clase, acompañadas de diferentes alimentos.



CURSO DE COCINA PARA LA DIETA CETOGÉNICA

CONDICIONES

- RESERVAS:

Confirmar con Alicia Artigas al correo: medchef@ketocurian.com

- El precio incluye tentempié y comida cetogénica, bebidas, dossier y recetas)

- FORMA DE PAGO:

Transferencia bancaria o Paypal

- FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN:

15* días anteriores a la clase (Sin embargo, si todavía quedan plazas, se podrían admitir reservas de último momento durante los 4 días anteriores a la clase)

- Los cursos se realizan con un mínimo de **8** personas y de **4** en Segovia.

- En caso de cancelación del curso por falta de participantes o por parte de Ketocurian, se reintegrará el total abonado.

OTROS SERVICIOS

- Consultas Dieta Cetogénica via Skype

- Elaboración de menus de 7 días, personalizados

ADVERTENCIA

La dieta cetogénica es una terapia médica y solo debe de usarse con la supervisión de un profesional de la salud.

***** Es muy importante cerrar el mínimo de reservas antes de los 15 días anteriores a la clase, ya que para realizar esta clase, he de desplazarme desde Segovia y necesito reservar la aula de cocina con antelación.

NIVEL 1 - TEORÍA Y PRÁCTICA - 8h - GRANOLLERS/BARCELONA	
TOTAL PERSONAS	PRECIO POR PERSONA
8 - 9	139 €
10 -12	125 €

Mínimos requerimientos para una clase: 8 personas y reservas cerradas al menos 15 días antes de la fecha de la clase.

NIVEL 2 - SOLO COCINA PRÁCTICA - 4h - GRANOLLERS/BARCELONA	
TOTAL PERSONAS	PRECIO POR PERSONA
8 -12	100 €

Mínimos requerimientos para una clase: 8 personas y reservas cerradas al menos 15 días antes de la fecha de la clase.

Las personas que ya han hecho una clase Nivel 1 tienen un **10%** de descuento (precio/pers. : 90 €)

Inicialmente bailarina y luego cocinera profesional, en el 2003 abro mi propia escuela de cocina para vacaciones culinarias, "Catacurian", que dura hasta el año 2016.

En el 2010, a raíz de mi enfermedad oncológica, me intereso por la nutrición y el cáncer.

En el 2013 conozco al Dr. Santos, médico oncólogo. Un encuentro fortuito que me permitió cambiar de estrategia de mejoría oncológica, y al Dr. Santos utilizar mis conocimientos con experiencia como profesora de cocina, para poder divulgar la parte práctica de la Dieta Cetogénica en la cual me estaba especializando. A partir de este momento y hasta la actualidad la dieta cetogénica es mi única manera de alimentarme.

En el 2015 cursé estudios de Nutrición y Dietética.

Desde el 2013 me dedico exclusivamente a la Dieta Cetogénica y abro la escuela "Ketocurian", dedicada a la divulgación en castellano de la Dieta Cetogénica mediante clases de cocina y clases teóricas.

Alicia Artigas