

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Corso di cucina Tigros: dalla frutta al pesce, i cibi che curano

Redazione · Friday, June 29th, 2018

La prevenzione passa dalla cucina. Negli ultimi anni, diversi studi hanno dimostrato che le proprietà salutistiche della frutta, della verdura e del pesce sono dovute all'abbondante presenza di alcune speciali sostanze colorate e protettive. Spazio quindi agli alimenti della dieta mediterranea classica senza dimenticare che non è importante privilegiare solo la quantità ma anche la varietà.

Al corso di cucina Tigros ospiti a Solbiate Arno la **dott.ssa Maria Antonietta Bianchi**, Medico Specialista in Scienza dell'Alimentazione, della Nutrizione e Stili Alimentari ATS Insubria, la **dott. Cinzia Baldo** Dietista Qualità della Nutrizione e Stili Alimentari e lo **Chef Damiano Simbula** Ristorante 2 Lanterne di Induno Olona.

Un evento in collaborazione con: ATS Insubria – Dipartimento di igiene e prevenzione sanitaria promozione della salute e prevenzione fattori di rischio comportamentali

Appuntamento al **Tigros di Solbiate Arno, in via del Lavoro 45, lunedì 3 luglio dalle 17 alle 19. Le iscrizioni di tutti i corsi, gratuiti**, sono già aperte all'indirizzo www.tigros.it, o telefonando al numero verde 800905033. Il programma completo è disponibile sul sito www.tigros.it e nei punti vendita Tigros.

This entry was posted on Friday, June 29th, 2018 at 11:24 am and is filed under [Varesotto](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.