



ELÄVÄN RAVINNON KURSSIT

Kurssilla johdatellaan lyhyesti elävän ravinnon perusteisiin ja opetellaan yhdessä valmistamaan päivän teemana olevat terveelliset voimaruuat. Sekä tietysti herkutellaan yhdessä!

- ◆ Elävät aamiaiset, raakapuurot, marjakiisselit, siemenmaidot
- ◆ Idut ja versot, erilaiset kasvatus- ja käyttötavat
- ◆ Hapatus, kasvishapatteet, uudistava juoma, "jugurtit"
- ◆ Tuorekeitot, leivät ja erilaiset levitteet
- ◆ Murekkeet, kastikkeet ja sushit
- ◆ Smoothiet, virtaa vihreydestä, marjoista, pähkinöistä

Valitse omasi tai kokoa pidempi koulutuskokonaisuus!

KAARLEJOEN LUOMUTILA
Kaarlejoentie 17
21340 Tortinmäki

**HYVÄÄ RUOKAA
OMAN ELÄMÄNSÄ
KUNINKAALLISILLE**
www.kaarlejoki.fi

LAURA SUVANTO
0400452722
kaarlejoki@pp.inet.fi