



TALLER / INTENSIVO

INSIDE

COCINA VEGANA Y VIDA SANA



GRUPO EMPRENT CDA MÉXICO, S.A. DE C. V.

villaemprendiendo.com

INSIDE

TALLER / INTENSIVO

Cocina vegana y vida sana

E

l taller de cocina vegana y vida sana INSIDE, está dirigido a todas aquellas personas que quieren optar por una alimentación más consciente y saludable por medio de una dieta basada en productos vegetales.

Romper mitos y aprender a vivir de una manera más sana y consciente. Hacer de la cocina no sólo un deber u obligación sino más bien un momento de creatividad y experimentación que lo hace divertido y que nos invita a seguir indagando, a seguir investigando sobre mejorar primero hacia nosotros mismos para, posteriormente impactar positivamente en nuestro planeta.

Desde el respeto, la conciencia y el amor podemos lograr grandes cambios.



ESTRUCTURA

El entrenamiento está dividido en 5 secciones, cada una integradas por:

- Desayunos dulces.
- Desayunos salados.
- Comida (entradas, sopas, platos fuertes) opciones sencillas, económicas, deliciosas y nutritivas.
- Cenas ligeras.
- Postres (Básicos).

DURACIÓN: 3 días

El punto de reunión es en Plaza Samara Santa Fe, Ciudad de México.

2018

VIDA SANA Y CONSCIENTE

www.villaemprendiendo.com

TEMARIO



DÍA UNO

01 INTRODUCCIÓN
Introducción a la cocina vegana, cocina saludable.

02 SENSIBILIZACIÓN
Acerca del veganismo.

03 COMPRENSIÓN
La alimentación vegana (mitos y realidades).

04 INGREDIENTES
Aprendiendo a leer etiquetas.



DÍA DOS

05 VEGAN SHOPPING
Vegetalizando tu alacena.

06 COMBINACIONES SALUDABLES
Aprendiendo a combinar frutas, verduras, legumbres y frutos secos.

07 PROTEÍNAS
Fuentes de proteína vegetal.

08 ESPECIAS
El uso de especias y sus beneficios.



DÍA TRES

09 LÁCTEOS
Lácteos vegetales (básicos).

10 HUEVO "VEGETAL"
Sustitutos de huevo (básicos).

11 EMBUTIDOS
Elaboración de embutidos (básicos).

GENERALES

COCINA Y VIDA SANA

DURACIÓN: 3 días

LUGAR: Ciudad de México

MODALIDAD: Intensiva

EDAD: Mayores de 18 años

EXPERIENCIA: **No es necesario tener experiencia en cocina ni Yoga.**

REQUISITOS: Libreta. Ropa cómoda. Pants o mallas para práctica de Yoga. Ropa para climas fríos y calzado deportivo. Tapete para Yoga y Mandil

INCLUYE:

- Entrenamiento.
- Materiales.
- Reconocimiento.

CORTESÍA:

- Cocktail de bienvenida.
- Desayuno tipo Buffet.
- Comida tipo Buffet.
- Coffee break ilimitado.
- Snacks ilimitados.
- Hospedaje.
- Transportación de Plaza Samara/Villa Emprendiendo/Plaza Samara.

VALOR DE LA INVERSIÓN

- Entrenamiento: \$8,990.00 MXN
Con beca pagando antes del 1 Marzo:
\$4,900.00 MXN
- Con beca pagando después del 1 Marzo:
\$5,300.00 MXN

Formas de pago: Tarjeta de crédito y débito, Depósito o Transferencia interbancaria.

Beneficiario: Grupo Emprement CDA México, S.A. de C.V.

Institución: BBVA Bancomer

Cuenta: 0174292375

CLABE: 0121 8000 1742 9237 50

En caso de requerir factura solicitarla con anticipación.

*PRECIOS ANTES DE IMPUESTOS.

CONTACTO:

Tel.: (55) 2163 7005

Mail: villa@emprendiendo.mx

Facebook: VivoEmprendiendo

