

Les soirées B'Fit & Fun

Manger sain, manger bon... Être Fun!

Escapade en Italie

Dans un esprit de convivialité, participez à un bon moment d'"éducation nutritionnelle". 4 plats et 5 vins pour déguster une alimentation saine et équilibrée sans frustration.

Jeudi 4 juillet
à 19h30 précises

 Restaurant Le Lion d'Or à Rosenau

Menu 60€ / personne

Proposé avec 5 verres de vin (30cl) et eau minérale
// adapté aux végétariens //

Réervations : à fabrice@aumondeduvin.fr ou corinne.chimenti@wanadoo.fr

On imagine trop souvent, que le respect d'une bonne nutrition est synonyme de régime et de contrainte, donc de restrictions et de frustration. Alors qu'il suffit de veiller à une alimentation saine et équilibrée pour éviter les carences et garder vitalité au quotidien. Dans la même démarche, nous facilitons la digestion et préservons notre santé en matière cardiovasculaire et d'obésité.

En fait, tout est question de dosage et de fréquence.

Pour être bien, notre corps réclame :

des macro nutriments (*protéines, lipides, glucides*) qui jouent un rôle énergétique et structurel (*maintien de la masse musculaire, de la masse osseuse...*) dans l'organisme.

des micronutriments (*vitamines, minéraux, oligo-éléments*) qui n'apportent pas d'énergie mais qui jouent un rôle majeur dans les réactions qui ont lieu dans l'organisme

des phytonutriments (*caroténoïdes, polyphénols...*) qui jouent un rôle majeur dans la lutte contre le vieillissement cellulaire.

Quant au vin, si, comme chacun le sait, il est composé d'eau à 90%, il contient cependant des anti-oxydants, tels les tannins et les polyphénols. Et lorsque le raisin plonge ses racines en profondeur, divers oligo-éléments, dont la minéralité en est souvent le signe, enrichissent le vin. Lorsqu'en plus il est certifié en culture biologique ou biodynamique, il ne contient aucun pesticide et aucun sulfite rajouté. Consommé avec modération, ce n'est que propice à un bon équilibre.

Corinne Chimenti cumule 20 années d'expérience professionnelle auprès de centaines de patients tandis que Fabrice Renner, chacun connaît sa passion pour les vins bien faits. Entre les différents plats, ils se feront un plaisir de vous commenter les apports de la soirée.

Le Menu :

Minestra di Melone aux herbes du Jardin


Antipasti Terre-Mer


Encornets farcis aux saveurs méditerranéennes

Pana Cotta, Abricots et Mandorla

5 verres de vin (30cl) et eau minérale

Falsus d'alcool est dangereux pour la santé - à consommer avec modération

 [aumondeduvin.fr](https://www.facebook.com/aumondeduvin.fr)
Au Monde du Vin
23 avenue de Bâle 68300 Saint-Louis

 [DietetiqueChimenti](https://www.facebook.com/DietetiqueChimenti)
Corinne Chimenti
6 rue rue du Rhin 68300 Saint Louis

