

Pranzo di transizione salutista

Pranzo di transizione salutista

Ciao e benvenuto in questa mia nuova avventura/passione ☐ 

Sarà un pranzo all'insegna di uno stile di vita salutista, ricco di gusto e forse con una sequenza delle portate nuova per te.

Un evento Gnammo all'insegna del cambiamento verso le nostre naturali esigenze di nutrimento

Sarà bello per me ripercorrere insieme a voi i miei primi passi risalenti a oltre 20 anni fa, che mi hanno portato a scoprire una nuova energia fisica, riscoprire me stesso alla luce delle nuove/antiche esigenze del mio corpo fisico/mente/emotivo che sempre più si riflette nel mio vivere quotidiano.

Tempo permettendo siederò a tavola con gli ospiti ☐

Questo evento lo considero una rara occasione nel cuore delle verdi Dolomiti trentine, sarà anch'esso un pranzo COMPLETO TUTTO VEGETALE, senza nessun derivato animale e senza contenuto di glutine (o bassissimo contenuto nel caffè di cereali/orzo), all'insegna del buon gusto, semplice, nutriente, il più possibile integrale, privo di sale bianco, zucchero bianco, latte (se hai domande o richieste al riguardo scrivimi pure, insieme potremo trovare qualsiasi soluzione).

Un pranzo per chi vuole approcciarsi a un nuovo modo di mangiare gustoso ma leggero, per chi vuole intraprendere un'alimentazione salutista senza rinunciare al gusto e vuole sperimentare dal vivo ricette e "nuovi" alimenti.

Il cibo è preparato da me medesimo in una location a quasi mille metri di quota, che ispira pace e serenità, immersa nel verde.

Tantissime possibilità di fare delle bellissime escursioni e passeggiate per tutti i gusti, da quelle più semplici a quelle più "energetiche", anche a cavallo.

Molteplici meraviglie da scoprire con brevi tragitti di auto: Passo Brocon, Lago di Calaita, Valle del Primiero, San Martino di Castrozza, Passo Rolle..

Con la partecipazione speciale di:

* Ksenia Botter, fermentatrice appassionata, fornitrice dei suoi preziosi probiotici thailandesi (<https://www.fermentatitailandesi.com/>).

Per chi ha particolari esigenze dovute a allergie o sensibilità a qualche alimento (glutine, aglio, zenzero, ecc.) e che quindi vuole evitare è bene farlo presente prima dell'evento!

Per facilitare questa comunicazione lascio il mio recapito cellulare 340.8879855, che trovi attivo anche su diverse app di messaggia istantanea.

Buon appetito e... buona ricarica energetica tutta naturale!

MENU'

* Acqua aromatica fermentosa

* Succo verde estratto a freddo

* Smoothie verde di frutta fresca, latte di riso autoprodotta,

fermentato thailandese ricchissimo di microrganismi benefici

* Insalatina mista con erbe selvatiche

* Riso rosso integrale saltato in latte di mandorla autoprodotta

* Zucchine e ortaggi di stagione saltati in latte di cocco e salsa di soia

* Pizza di patate al profumo dell'India

* Caffè di cereali o tisana di fiori di karkadè con eventuale dolcificante naturale

Bevande

* Acqua, acqua e probiotici (fermentati thailandesi), tisane fresche, acqua e sciroppo di fiori di sambuco fatto in casa, orzo bio.

* L'intero pranzo è privo di sale e di oli concentrati, chi lo desidera può aggiungere alle pietanze sale rosa himalayano, olio di girasole bio, olio d'oliva spremuto a freddo.

Pranzo prenotabile, previa iscrizione al sito www.gnammo.com, qui:

<https://gnammo.com/events/18906/pranzo-transizione-salutista>

* A chi partecipa andrà un fermentoso omaggio thailandese!

Pranzo prenotabile fino al giorno 9 settembre alle ore 16.

Se non sei mai stato iscritto al sito di Gnammo e vuoi avere un buono sconto di 4€ (usufruibile già per questo pranzo), contattami prima di effettuare l'iscrizione!