



bien manger à petit prix

Ateliers Cuisine et nutrition

Pratiques, gourmands,
adaptés au quotidien

Animation par des professionnelles de la nutrition



ÉLISABETH HERRMANN
Naturopathe, nutritionniste

INTIS PILLONEL
Enseignante en économie familiale



FÉDÉRATION ROMANDE
DES CONSOMMATEURS
FRIBOURG

ATELIERS 2026

MERCREDI 28 OCTOBRE
18h - 20h

Les aliments ultratransformés

Les reconnaître, comprendre, choisir

MERCREDI 18 NOVEMBRE
18h - 21h

Les protéines végétales sont à l'honneur

SAMEDI 28 NOVEMBRE
10h - 13h

Bien manger quand on n'a pas le temps

MERCREDI 9 DÉCEMBRE
18h - 21h

7 jours, 7 légumes d'hiver

ATELIERS 2027



MERCREDI 27 JANVIER
18h – 21h

**Bien manger
quand on a une famille**

SAMEDI 20 FÉVRIER
10h – 13h

**Les différentes sortes
de pâtes maison**

MERCREDI 24 MARS
18h – 21h

La cuisine antigaspi

MERCREDI 28 AVRIL
18h – 20h30

Bien manger après 65 ans
Allier santé et budget, c'est possible

MERCREDI 12 MAI
18h – 21h

7 jours, 7 légumes de printemps

MERCREDI 19 MAI
18h – 21h

Bien manger en tant qu'étudiant·e
Et booster sa concentration

MERCREDI 2 JUIN
18h – 20h30

La fermentation

INFORMATIONS PRATIQUES & INSCRIPTIONS

Tarif: CHF 10.- par personne et par atelier

Lieu: avenue du Général Guisan 61, Fribourg

Délai d'inscription: au plus tard 5 jours avant l'atelier

INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES AUPRÈS DE L'ANIMATRICE CONCERNÉE

ÉLISABETH HERRMANN
elisabethherrmann@hotmail.com

INTIS PILLONEL
intis.pillonel@gmail.com