

Laboratorio ADI n°1 : L'INDICE GLICEMICO

PROGRAMMA 12 MAGGIO 2012 MATTINA

8.30 REGISTRAZIONE PARTECIPANTI

9.00 INTRODUZIONE ALL'ALIMENTAZIONE A BASSO IG
(ELENA D'IGNAZIO)

9.30 MATERIE PRIME E RICETTE PER ALIMENTAZIONE A BASSO IG
(TANIA RONTINI)

10.00 INTRODUZIONE AL LABORATORIO
(RITA MATTIOLI)

10.30 – 13.00
LABORATORIO PRATICO DI CUCINA PER ELABORAZIONE DI UN PASTO A BASSO IG
(RITA MATTIOLI)

13.00 – 14.00 LUNCH A BASSO IG



PROGRAMMA 12 MAGGIO 2012 POMERIGGIO

14.00 IG, DIABETE E SINDROME METABOLICA
(LEONE ARSENIO)

14.30 IG ED OBESITA'
(FRANCESCA ANZOLIN)

15.00 IG, GRAVIDANZA E SPORT
(ANNALISA MAGHETTI)

15.30 NOVITA' SULL'INDICE GLICEMICO
(ROSA REDDAVIDE)

16.00 – 17.30
LABORATORIO PRATICO IN CUCINA PER ELABORAZIONE MERENDA DOLCE A BASSO IG
(RITA MATTIOLI)

17.30-18.00
COMPILAZIONE QUESTIONARI ECM

