

# Planifier des repas simples du garde-manger à l'assiette

Apprenez à être mieux outillé pour planifier vos repas et découvrez quels aliments avoir sous la main pour faire le tout facilement et rapidement

Lundi 4 mars 2024  
de 18 h 30 à 20 h 30

**Lieu du cours :** PPMC, 2<sup>e</sup> étage.

**Inclus :** 1 cours de 2 heures, documents d'enseignement et dégustations.

**Coût :** 39 \$ + taxes/cours

50 % de rabais pour la deuxième personne inscrite demeurant à la même adresse.

10% de rabais pour les personnes membres du PPMC.

## OFFRE SPÉCIALE

Un rabais est accordé à l'achat de certains livres de nutrition vendus au PPMC.

**Pour information et inscription :**  
Louise Gagnon, nutritionniste  
418 656-8711, poste 5416



PPMC  
INSTITUT UNIVERSITAIRE  
DE CARDIOLOGIE  
ET DE PNEUMOLOGIE  
DE QUÉBEC  
UNIVERSITÉ LAVAL

