**Программа**

**13 сентября**

14:00 Мастер-класс для детей по изготовлению пиццы

16:30 Мастер-класс по приготовлению «сезонного обеда»:

1. Осенний витаминный коктейль (смузи) апельсин+клюква+имбирь

2. Сезонный пряный суп из тыквы и брокколи с гренками

3. Разноцветные блинчики

4. Куриные рулетики с уральскими грибочками на овощной подушке

17:30 Школа поварят. Мастер-классы для детей

18:30 Мастер-классы:

1.Суп-гуляш из телятины

2.Томленые перчики «Полная чаша»

3.Шампиньоны, фаршированные курицей и сыром

4.Жульен из печени

5.Смузи-зеленый коктейль «Похудей-ка»

6.Смузи омолаживающий

7.Фруктовое мороженое.

19:00 Школа поварят. Мастер-классы для детей

19:30 Лекция врача-нутрициолога Алены Пермяковой «Женское здоровье»

**14 сентября**

12:30 Мастер-классы:

1.Яйцо вареное без воды с сыром и зеленью

2.Микс из мяса и овощей «Краски лета»

3.Люля-кебаб

4.Осенний десерт

12:30 Эксперт-нутрициолог, куратор программы «Детокс-марафон» Мария Радченко. Тема выступления: «Здоровье. Энергия. Стройность».

13:30 Школа поварят. Мастер-классы для детей

14:00 Приготовление 100 литров борща, дегустация

14:30 Мастер-классы:

1.Хачапури «Дуэт»

2.Курица и рыба, томленые с овощами

3.Винегрет «Яркий»

4.Десерт «Райский сад»

5.Полезное мороженое «Бананово-малиновый рай»

6.Смузи «Дары лета»

14:30 Врач-эндокринолог, диетолог, нутрициолог. Специалист по коррекции веса и нормализации обмена веществ. Эксперт в области Аnti-age медицины Елена Бывальцева. Тема: «Как повысить свой жизненный тонус».

15:30 Мастер-класс для детей по приготовлению пиццы.

16:30 Ознакомительный мастер-класс по приготовлению ежедневных блюд необычным способом.

WOK-универсал. Приготовление 4 блюд одновременно: рагу овощное, курица, рыба, салат Оливье и яблоки с медом.

А также мастер-класс по приготовлению хачапури с творогом и зеленью и ароматный шашлык в сотейнике.

16:30 Вы до сих пор не знаете, как связан кишечник и мозг? Почему нужны витамины, а самое главное какие, зачем нужен DETOX, чтобы кишечник работал как часы, и позитивно влиял на деятельность головного мозга?

Расскажут об этом врач внутриутробной хирургии, МРТ-диагност Анастасия Кошкина и врач-нутрициолог, провизор Светлана Фалетова.

17:00 Школа поварят. Мастер-классы для детей

18:00 Мастер-класс для детей по приготовлению пиццы.

18:30 Меню «Гость на пороге».

«Хачапури экспресс». Вариант приготовления традиционного блюда на сковороде с антипригарным покрытием. Что можно сделать, если в Вашей квартире не установили русскую печь.

«Лучшее от осени». Смузи, как вариант отличного перекуса для детей и взрослых.

19:30 Школа поварят. Мастер-классы для детей