



# קורס בישול בריא למטבח הביתי על טהרת הצומח 27.3-3.7

סדנאות מעשיות וחוויתיות  
הרצאות מקצועיות | מטבח סדנאות ביתי  
קבוצה קטנה ותהליכית | ליווי צמוד  
מלא אוכל טעים ואיכותי מהצומח!

[WWW.TOMITBACH.CO.IL](http://WWW.TOMITBACH.CO.IL)

# סילבוס קורס בישול

## הקורס יכלול:

8 מפגשים בני כ-3 שעות כל אחד + משימות וליווי בין המפגשים.  
ימי שישי בין 9:00-12:00 ברחובות: 27.3, 17.4, 24.4, 15.5, 22.5, 5.6, 12.6, 3.7

## הנושאים בהם נעסוק:

- # ירקות
- # דגנים מכל העולם ושימושיהם
- # קטניות לסוגיהן
- # הנבטה
- # קמחים, בצקים ומאפים
- # טכניקות הבישול השונות במטבח
- # מה "צריך" לאכול? על הרכב המזון החשוב לנו בתזונה מן הצומח
- # סוכר ומתוקים - מה זה סוכר? יש דבר כזה סוכר בריא? ומה עושים איתו?
- # וגם סדנת סיכום בהפתעה!

## צוות הקורס:

**תום בעבור**, מנחת קבוצות, מבשלת מקצועית, מתכונאית ובעלת העסק תום מטבח משמח  
**דיאנה בוטבה גרטנר** - מבשלת מקצועית, ומטפלת ברפואה איורוודית

## מנחה אורחת

**ליהי יופה** - תזונאית קלינית עם התמחות בתזונה מהצומח

## הקורס כולל גם חבילת הטבות בשווי 10000 ש"ח:

1. גישה למאגר המתכונים המתחדש של משחקת בסירים לתקופה של שנה.
2. גישה לקורס הארגון והיצירתיות במטבח בגרסת האונליין לתקופה של שנתיים.
3. ואוצ'ר חינמי לאחת מהסדנאות הנוספות של תום מטבח משמח.
4. חוברת מתנה - כל הטריקים והטיפים למטבח בריא.

**3450 ש"ח מחיר הרשמה מוקדמת עד 1.3**

**4300 ש"ח מחיר הרשמה רגילה**

**ניתן לחלק ל-12 תשלומים**

\* יתכנו שינויים קלים במועדי הקורס, בתיאום מראש, בהתאם לאילוצי מערכת



[WWW.TOMITBACH.CO.IL](http://WWW.TOMITBACH.CO.IL)