

Henkilökohtainen ruokaneuvonta keliakikolle

Tuntuuko sinusta, että sinulta puuttuu toimivat gluteenittomat reseptit kotileivontaan? Haluaisitko nauttia pehmeästä ja maukkaasta leivästä, jossa on myös ravitsemuksellinen laatu kohdillaan? Oletko tiedostanut, että voisit tehdä monipuolisempaa gluteenitonta arkiruokaa, muttet tiedä, miten sen käytännössä tekisit?

Nyt voit varata ajan ruoka- ja ravitsemuskouluttajalle, jonka kanssa voit pohtia sinulle ja perheellesi sopivaa arkileivontaa ja -ruoanvalmistusta. Neuvonta voi olla esimerkiksi vinkkejä suosikkileivonnaisten tai ruokien tuunaukseen, uutta reseptiikkaa tai kaupan tuotevalikoimaan tutustumista ja itselle sopivien tuotteiden etsimistä kaupassa käynnin tueksi. Neuvonnan sisältö ja pituus sovitaan ensimmäisellä tapaamiskerralla.

Ajanvaraus tapahtuu ottamalla yhteyttä suoraan ruoka- ja ravitsemuskouluttaja Suvi Pajuun.



eksote

**Suvi
Paju**

Ruoka- ja ravitsemuskouluttaja
KtaO, KM

puh. 040 015 7556
suvi.paju@eksote.fi

**Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden
Ravitsemusterapia
Armilankatu 33
53100 Lappeenranta**

www.eksote.fi