

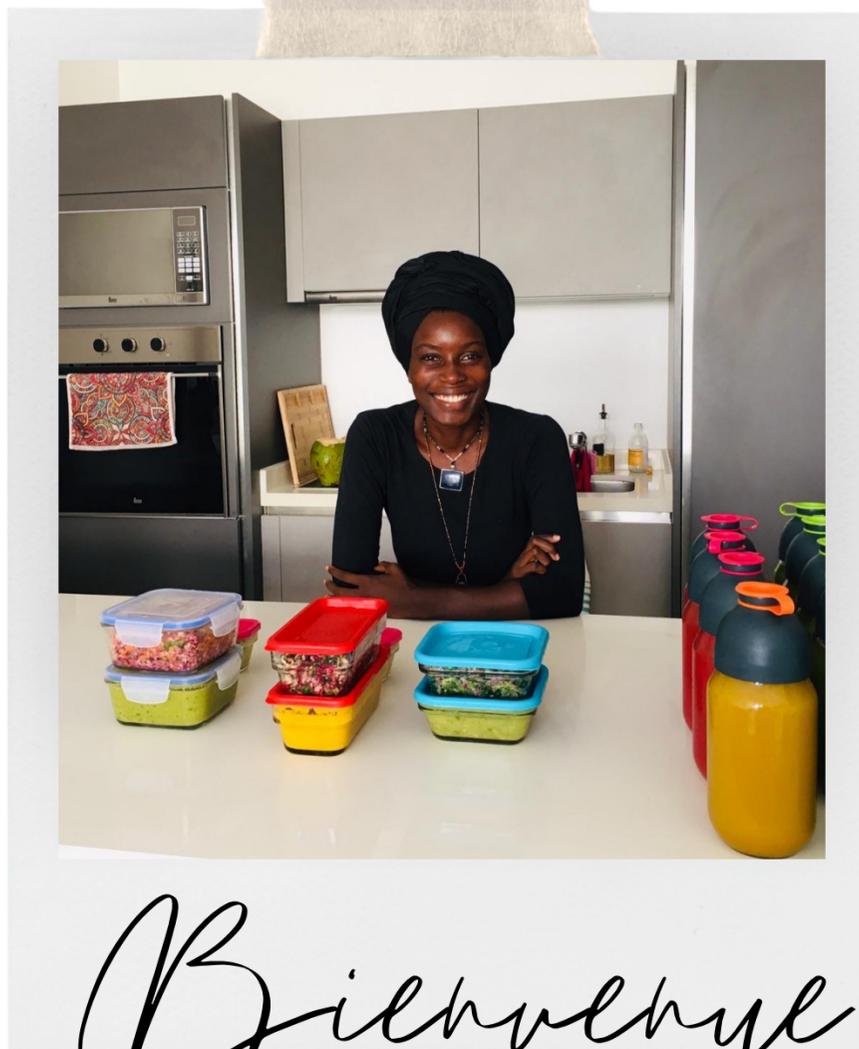


PLANTFIELD

Par Green Carbon Queen

La Nutrition est la clé de la santé





Bienvenue

LA NUTRITION SPIRITUELLE :

Plus qu'un concept, c'est un mode de vie...

Le cours culinaire PLANTIFUELD a été construit avec la vision d'apporter au monde une approche plus consciente et spirituelle de la nutrition.

La compréhension que la nourriture est le carburant de notre corps mais aussi de notre esprit et de notre âme, donc ce que nous mangeons est ce que nous sommes...

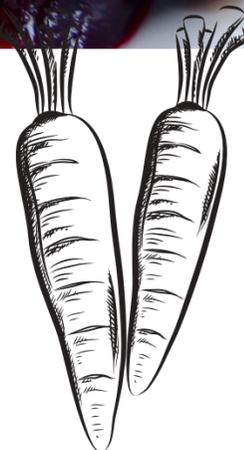
Cette vision est réalisée grâce à un programme d'éducation culinaire en direct, le premier au monde, qui se consacre à l'art élevé de la cuisine à base de plantes et, surtout, à sa disponibilité pour tous, partout.

La cuisine à base de plantes, lorsqu'elle est envisagée d'un point de vue spirituel et nutritif, est un ART et son impact sur votre vie et celle de chacun de vos proches dépasse de loin notre compréhension humaine.





Le Programme



Le cours de cuisine PLANTIFUELD est le PREMIER cours de cuisine en ligne proposé par Green Carbon Queen, et tout comme son propre style de vie, le programme est entièrement basé sur les plantes et les aliments crus du règne végétal.

Ce programme est conçu pour tout le monde et approfondira votre compréhension des aliments à base de plantes d'un point de vue nutritionnel et fonctionnel, améliorera vos techniques culinaires et vous permettra de devenir le maître de votre cuisine pour créer un mode de vie à base de plantes à la maison.

Le programme du cours de cuisine en ligne PLANTIFUELD est conçu pour vous doter de toutes les connaissances pratiques nécessaires pour lancer et maintenir votre mode de vie végétal à la maison. En plus d'apprendre des recettes et des techniques culinaires, vous apprendrez tous les secrets, les petites choses qui rendent votre vie beaucoup plus facile, beaucoup plus saine, et, surtout, beaucoup plus savoureuse.

Vous apprendrez à préparer correctement votre cuisine, à créer vos propres produits de base tels que des mélanges d'épices, des bouillons, des huiles, des condiments et bien plus encore. Nous vous apprendrons à minimiser votre empreinte carbone grâce à des pratiques durables telles que la planification des repas et l'utilisation optimale de vos ingrédients. Notre chef vous apprendra pourquoi certains aliments sont essentiels à votre bien-être et à celui de votre famille, et comment les intégrer facilement à votre régime alimentaire de manière régulière. Vous apprendrez à préparer, planifier et conserver les aliments qui deviendront essentiels à votre vie quotidienne. Vous apprendrez à utiliser les super aliments qui guérissent, donnent de l'énergie, calment ou restaurent. Vous prendrez le rythme de la préparation de repas qui minimisent le temps et l'effort, sans sacrifier la saveur ou la nutrition.

Au cœur de votre expérience d'apprentissage se trouve le concept de durabilité. Elle est un élément essentiel dans la poursuite de la santé et du bien-être à long terme, et nous sommes là pour vous enseigner des pratiques durables, des astuces, des recettes et les compétences nécessaires pour maintenir votre style de vie avec facilité.



Notre Approche

Le PROGRAMME DE COURS DE CUISINE EN LIGNE PLANTIFUELD est axé sur le pouvoir des plantes et les propriétés curatives qu'elles contiennent.

Dans un monde où l'on trouve tant d'informations contradictoires sur ce qu'est un régime alimentaire "sain", nous fournissons un guide clair et net des nutriments essentiels dont vous avez besoin pour une santé optimale, et comment les obtenir - tout en vous apprenant à devenir un excellent chef à domicile.

Avec près de 80 leçons réparties sur 11 modules distincts, les étudiants ont accès à plus de 150 recettes différentes et à une immense quantité de connaissances pratiques, techniques et nutritionnelles. Nous vous donnerons les compétences nécessaires pour devenir un meilleur chef et les recettes que vous pourrez intégrer dans votre vie quotidienne. Vous disposerez d'un répertoire culinaire de recettes faciles, riches en nutriments et délicieuses pour le petit-déjeuner, le déjeuner, le dîner, les collations, les produits non cuits et les réceptions. . Vous vous sentirez en confiance pour améliorer votre mode de vie de manière sûre et efficace en incorporant des aliments à base de plantes qui peuvent aider à tout, de la désintoxication du corps et la maîtrise de l'inflammation à l'apaisement d'un estomac dérangé... Vous apprendrez quels sont les meilleurs aliments pour améliorer votre immunité, prévenir les maladies chroniques et donner un coup d'éclat à votre peau et à vos cheveux. Vous saurez comment maintenir un intestin sain grâce à l'incorporation de probiotiques et d'aliments fermentés, et les recettes pour créer ces aliments à avoir sous la main à la maison.

Chaque leçon comporte une infographie et d'autres supports d'apprentissage pour guider l'étudiant dans le confort de son foyer.

Chaque module est enregistré en direct à une date et une heure précises.

L'accent mis sur l'apprentissage visuel facilite une expérience d'apprentissage plus approfondie afin que les utilisateurs puissent suivre le cours. De plus chaque leçon est accompagnée d'informations écrites détaillées pour informer l'élève sur le sujet abordé.





Le Format

Le format du PROGRAMME DE COURS CULINAIRES PLANTIFUELD permet aux étudiants de participer à des cours en direct avec Green Carbon Queen elle-même et d'apprendre chaque module, depuis les bases de la cuisine jusqu'à la préparation d'un dîner. Pourquoi dans cet ordre ? Parce que vous devez construire votre pyramide et vous assurer que les fondations sont solides.

Les abonnements ne sont pas obligatoires, mais sont les bienvenues. Bien que les élèves participants ne soient pas tenus de faire des devoirs, des examens ou des présentations écrites/photographiques, vous êtes invités à envoyer vos photos et prouesses à notre compte principal et nous ferons en sorte de partager le travail de nos élèves en ligne.

Le PROGRAMME DE COURS CULINAIRES PLANTIFUELD offre une banque de ressources pour les étudiants, accessibles sur le portail du programme. Les étudiants peuvent y trouver des guides utiles et d'autres matériels d'apprentissage, ainsi que les listes d'ingrédients et d'équipement nécessaires pour chaque module. De nombreuses leçons comportent des infographies détaillées et des directives visuelles pour améliorer l'expérience d'apprentissage.

Bien que nous ne demandions pas aux étudiants de soumettre leurs travaux pour la notation, ils peuvent tout de même les télécharger et les partager avec la communauté.



Le Curyus

MODULE 1 :

MISE EN PLACE DU "LABO" DE CUISINE

GUIDE DES ESSENTIELS DE CUISINE
CRÉER UN GARDE-MANGER À BASE DE PLANTES
CUISINER EN TOUTE CONSCIENCE ET MANGER EN
PLEINE CONSCIENCE
MÉTHODE POUR UN ESPACE DÉSENCOMBRÉ
INTRODUCTION À LA MÉTHODE GREEN CARBON
QUEEN : APPRENTISSAGE BASÉ SUR LA PYRAMIDE

MODULE 4: BOOSTERS IMMUNITAIRE

RÉDUIT L'INFLAMMATION ET RENFORCE
L'IMMUNITÉ
(PIQÛRES MATINALES)
SOIGNER LES INTESTINS (BOCAUX DE MARINADES)
CALMER UN ESTOMAC DÉRANGÉ (GERMINATION)

MODULE 7 :

DÉJEUNERS NUTRITIONNELS

WRAPS
BUDDHA BOWLS
LEGUMINEUSE FARANDOLE
TEMPEI / THON DE POIS CHICHE/
SALADES
RIZS ARRANGÉS
PATES

MODULE 10:

SAUCES & FROMAGES

MARINARA
CREAMEUX
CHEEZY

MODULE 2: LE GARDE

MANGER

LISTE D'ACHATS À BASE DE PLANTES
REFAIRE SON GARDE MANGER À PARTIR DE
ZÉRO
MÉLANGES D'ÉPICES ESSENTIELS
ASSAISONNEMENT ÉLEVÉ (HUILES, SEL)
LAIT VÉGÉTAL
BOUILLONS DE LÉGUMES
BEURRES DE NOIX ET DE GRAINES
CONDIMENTS
CONFITURES ET CHUTNEYS
TEMPEI MAISON

MODULE 5 : PHARMACIE

DONNEZ DE L'ÉCLAT À VOTRE PEAU
INFUSIONS D'HERBES
HUILES ESSENTIELLES
REMÈDES CONTRE LA GRIPPE

MODULE 8 : DÎNERS

SOUPES
CURRIES
PASTA
TABOULEH
TAJINES

MODULE 3:

PLANIFICATION DES REPAS, CONNAISSANCES EN MATIÈRE DE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER
SHOTS DU MATIN
SMOOTHIES
DÉJEUNER
ALIMENTATION EN
MILIEU DE JOURNÉE
DINER

MODULE 6:

SE MONTRER À LA HAUTEUR

JUS
SHOTS
EAUX
SMOOTHIES (BOLS OU POTS)
PUDDINGS DU MATIN

MODULE 9:

PAINS SAINS

PAINS
CRACKERS
PIZZA
BOULETTES DE BURGER
COOKIES
TARTES

MODULE 11:

SPECIAL OCCASIONS

CANAPÉS
DIPS
AMUSE BOUCHE
QUICHES
DINERS DE FÊTE



Inscription



L'inscription au PROGRAMME DE COURS DE CULINAIRE EN LIGNE PLANTIFUELD permet aux étudiants de commencer à prendre des leçons au point de départ du programme prévu le 11 FÉVRIER 2022, lorsqu'ils auront accès au matériel de cours auquel ils se sont inscrits.

Si vous avez choisi le programme complet, félicitations, nous nous engageons l'un envers l'autre à long terme.

Si vous décidez de ne participer qu'à une période mensuelle, n'oubliez pas que nous couvrons 2 modules par mois.

Un rappel et une annonce de chaque module seront annoncés par email et sur toutes les plateformes sociales de Green Carbon Queen.

Vous serez invité à vous préparer et recevrez par email toutes les infos nécessaires pour commencer votre voyage avec nous.

Une fois le cours acheté, les comptes seront actifs pour l'accès à votre période de modules.

Il y a une date d'inscription désignée pour ce cours, parce que nous réalisons chaque cours des fondations au sommet, tout cela en direct, nous avons besoin de faire un calendrier clair vous permettant de prospérer au bon rythme.

INCLUS DANS L'INVESTISSEMENT :

- la durée du programme l'accès à tous les supports de cours, y compris leçons en direct, vidéos, instructions, ressources pour les étudiants. Les vidéos de chaque cours seront téléchargées et partagées pendant toute la durée du programme sur la plateforme et à la disposition des étudiants.

COÛT TOTAL DU COURS :

CE SEMESTRE (6 MOIS) DE COURS EST D'UNE VALEUR DE 7260 \$/ Personne.

Vous bénéficiez d'une réduction de 50% pour tous les 2022, nouvelle année, nouvelle résolution.

nouveau coût total : USD **\$ 3,630**

Paiement unique et plan de paiement disponible par mois.

Investissement total : USD/ Mois **\$ 605**

Veuillez noter qu'il s'agit d'un plan d'abonnement, et que le Green Carbon Queen Institute demandera des paiements supplémentaires après votre paiement initial, si le plan de paiement est celui pour lequel vous vous êtes inscrit, qui comprend l'accès à tous les matériaux pendant toute la durée du programme.



Questions - Réponses

Q: Qu'est-ce que l'institut Green Carbon Queen ?

R: L'institut Green Carbon Queen's est une école culinaire qui enseigne les techniques de cuisine à base de plantes à ceux qui ont une passion pour la cuisine et aux cuisiniers à domicile afin d'accroître leurs compétences et leur confiance dans la cuisine. Notre plateforme en ligne capture un programme d'études culinaires végétaliennes en vidéo LIVE de haute qualité et le diffuse sur notre service en ligne, ce qui rend ce programme très facile d'accès. Fondé en 2019 par Dahiana Green, GCQ s'adresse aux passionnés de cuisine à base de plantes à l'échelle mondiale.

Q: AI-JE BESOIN D'UNE EXPÉRIENCE EN CUISINE POUR PARTICIPER AUX COURS ?

R: Une expérience préalable en cuisine n'est pas obligatoire ni requise pour s'inscrire à l'Institut GCQ. Nous encourageons et soutenons tous les étudiants potentiels de tous horizons à se joindre à notre communauté. Apprendre de nouvelles recettes, techniques et méthodes dans l'art culinaire à base de plantes pour se former avec l'Institut GCQ. Le PROGRAMME PLANTIFUELD vous permet de transformer votre cuisine en une oasis à base de plantes et vous guidera à chaque étape du processus, notre instructeur culinaire étant là pour s'assurer que votre voyage est fructueux.

Q: TOUT LES COURS SONT VEGAN ?

R: L'Institut GCQ est une institution culinaire entièrement basée sur les plantes. Le COURS CULINAIRE PLANTIFUELD 1, ainsi que les cours à venir, utilisent des ingrédients explicitement végétaux. Tous les ingrédients inclus dans chaque recette et module ne contiennent pas de produits animaux et sont 100 % végétaux.

Q: PUIS-JE VRAIMENT APPRENDRE À CUISINER À LA MAISON ??

R: oui c'est possible! Lorsque nous cuisinons, nous sollicitons tous nos sens, et pas seulement nos papilles gustatives. Et où pouvez-vous apprendre le mieux que dans le confort de votre propre maison, avec vos proches.

Q: J'AI DES ALLERGIES ET DES BESOINS DIÉTÉTIQUES PARTICULIERS. COMMENT PUIS-JE MODIFIER VOS RECETTES POUR LES SATISFAIRE ? (Y COMPRIS SANS GLUTEN)

R: Chaque recette fournit une liste détaillée des ingrédients, du matériel et des informations nutritionnelles. Le cours est essentiellement sans gluten, et les recettes ont été élaborées de manière à ce que les substitutions puissent être effectuées dans un rapport de 1:1 avec un mélange de farine tout usage sans gluten, le cas échéant. Ces restrictions doivent être prises en compte avant l'inscription, en particulier dans le cas où un étudiant présente une intolérance grave à un aliment, y compris les fruits à coque. Veuillez contacter notre équipe d'assistance culinaire à l'adresse greencarbonqueen@protonmail.com pour toute autre question concernant des intolérances et des allergies alimentaires graves.

Questions - Réponses

Q : DE QUEL ÉQUIPEMENT AI-JE BESOIN ?

R : Le COURS CULINAIRE PLANTIFUELD a été conçu pour utiliser l'équipement dont la plupart des cuisines disposent déjà. Vous trouverez la liste des équipements généraux avant chaque recette. Parmi les équipements les plus importants que nous vous demandons d'avoir à portée de main, citons un mixeur rapide, un robot ménager (2-4 tasses), un set de couteaux, une planche à découper et divers autres petits ustensiles.

Q : SUIS-JE RESPONSABLE DE L'ACQUISITION DE TOUT L'ÉQUIPEMENT ET DES INGRÉDIENTS NÉCESSAIRES POUR CHAQUE LEÇON ?

R : Tous les étudiants doivent fournir leur propre équipement, leurs ingrédients et leur espace de travail. Ce cours est conçu comme une expérience de travail à domicile. Nos instructeurs fournissent des conseils pour l'achat des produits et de l'équipement nécessaires à chaque leçon, et il incombe à l'étudiant de se procurer le matériel nécessaire tout au long du cours. Une fois que vous aurez acheté votre équipement et terminé le cours, vous aurez non seulement une solide base de connaissances sur leurs applications, mais vous aurez également la capacité de les utiliser à l'avenir.

Q : AURAI-JE UN ACCÈS IMMÉDIAT APRÈS L'ACHAT ?

R : Une fois inscrit, vous n'aurez pas un accès complet au cours. N'oubliez pas que le cours est LIVE et qu'il comporte un ensemble de dates précises du début à la fin.

Pour vous inscrire, effectuez un paiement unique de 3630 USD ou souscrivez à l'abonnement mensuel de 605 USD avec un plan de paiement de 6 mois.

Cela vous permettra de faire partie de la communauté GCQ, en vous mettant en relation avec d'autres étudiants du monde entier qui partagent votre passion et votre curiosité pour un mode de vie basé sur les plantes.

Q : PUIS-JE CHOISIR L'ORDRE DES LEÇONS QUE JE PRENDS ?

R : Nous vous recommandons de suivre les deux premiers modules du cours dès le début, car ils constituent la base de tout aspirant à un mode de vie végétal. Parce que les cours sont LIVE, il n'est pas possible de sauter quand vous voulez mais arrangez-vous avec les dates du programme pour décider du module qui vous intéresse. Vous n'avez pas besoin d'acheter une grande quantité de produits alimentaires à l'avance et vous pouvez modifier de nombreuses recettes pour rester dans votre région et à la saison.

Q : Y A-T-IL UNE LIMITE DE TEMPS POUR SUIVRE CE COURS ?

A :. Le cours se déroule sur un semestre, du 11 février au 14 juillet, jour de la remise des diplômes et de la célébration virtuelle. Les vidéos étant enregistrées en direct, vous pourrez les visionner en replay sur notre plateforme.

Questions - Réponses

Q : JE SUIS UN CUISINIER PROFESSIONNEL. EST-CE QUE CELA VA M'APPORTER QUELQUE CHOSE ?

R : Le cours culinaire de PLANTIFUELD a été conçu pour des étudiants de tous horizons et ayant des niveaux d'expérience différents. Ceux qui ont une grande expérience culinaire seront en mesure d'améliorer un large éventail de techniques différentes, et certaines peuvent être nouvelles pour vous. Ce cours couvre un large éventail de techniques pratiques et de mécanismes de cuisson - de la fermentation à la pâtisserie - mais aussi les pratiques et méthodes qui nous aident à créer un mode de vie plus équilibré et durable. Nous abordons les remèdes homéopathiques, les informations sur la nutrition, et plus encore. Ce cours ne manquera pas de nouvelles recettes à apprendre, d'informations à digérer ou de pratiques de vie à adapter. Gardez également à l'esprit que si vous êtes novice en matière de cuisine végétale, vous allez vous régaler.

Q : COMMENT PUIS-JE OFFRIR CE COURS ?

R : Vous pouvez acheter une carte cadeau sur <https://www.greencarbonqueen.com/gift-card>.

Q : RECEVRAI-JE UNE CERTIFICATION APRÈS AVOIR SUIVI CE COURS ?

R : Le cours culinaire PLANTIFUELD n'est pas un cours avec certificat. Vous apprendrez des stratégies culinaires pour les cuisiniers amateurs débutants et avancés, d'un point de vue nutritionnel et pratique.

vous recevrez un certificat d'achèvement pour votre régularité.

Q : QUE SE PASSE-T-IL SI J'ANNULE EN COURS DE ROUTE ?

R : En raison de la nature virtuelle du cours, nous ne sommes pas en mesure de fournir des remboursements après 48 heures d'achat, sans exception.

Apprenons à nous connaître

greencarbonqueen@protonmail.com

SUPPORT CULINAIRE:

FACEBOOK: GREEN CARBON QUEEN

INSTAGRAM: @GREENCARBONQUEEN

Ou sur le CHAT :

<https://www.greencarbonqueen.com>

