

## Workshop nutrition en entreprise – LUNCH & LEARN – 1h

Groupe de 20 personnes

Description	Quantité	Prix unitaire HTVA	Total HTVA	TOTAL TVA 21%	Total TVAC
<p><b>WORKSHOP : DYNAMISEZ VOTRE ÉQUIPE GRÂCE À UNE MEILLEURE NUTRITION</b> - Durée totale : <b>1h</b></p> <p><b>Au programme :</b> Ne mangez pas moins, mais mangez mieux. Consommez les bons aliments au bon moment pour retrouver énergie, concentration et moral au top. Diversifiez &amp; végétalisez votre alimentation. Apprenez à vous organiser pour manger sainement : il suffit d'être bien équipé, organisé et inspiré.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Des matinées productives grâce à un <b>petit-déjeuner</b> adapté.</li> <li>• Le <b>lunch</b> qui cale, sans être lourd à digérer (halte au coup de pompe).</li> <li>• Le <b>goûter sain &amp; gourmand</b>, qu'on emporte partout.</li> <li>• Le <b>dîner déjà prêt</b> dans votre frigo.</li> </ul> <p><b>Chaque participant recevra le jour même:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une fiche sur les <b>alternatives saines</b></li> <li>• Une fiche sur les <b>essentiels en cuisine</b></li> <li>• Une fiche sur la <b>lunch box idéale</b></li> <li>• Une fiche sur l'<b>index glycémique</b></li> </ul> <p><b>Chaque participant recevra par email, à l'issue du workshop:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mes 60 meilleures recettes</b>, saines, faciles &amp; délicieuses, qui privilégient les végétaux.</li> <li>• Mon <b>e-book</b> : « 12 conseils nutritionnels clés pour une vitalité optimale ».</li> </ul>	1	250€	250€	52.5€	302.5€
<p><b>LE LUNCH</b> <b>Buddah bowl (tout bio) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Saumon frais</b> au lait de coco</li> <li>• <b>Poulet</b> cuisson lente</li> <li>• <b>Riz basmati</b></li> <li>• <b>Quinoa</b></li> <li>• <b>Légumes de saison</b> crus ou cuits vapeur</li> <li>• <b>Pignons</b> et <b>amandes grillés</b>.</li> <li>• <b>Vinaigrette</b> à l'orange ou au citron.</li> </ul> <p><b>Dessert : Chocolat noir 75% et dattes</b></p>	20	25€	500€	105€	605€
<b>TOTAUX :</b>			<b>750€</b>	<b>157.5€</b>	<b>907.5€</b>