

## Workshop nutrition en entreprise – COOK & EAT – 1h30

Groupe de 20 personnes

Description	Quantité	Prix unitaire HTVA	Total HTVA	TOTAL TVA 21%	Total TVAC
<p><b>WORKSHOP : PRÉPARATION D'UN PETIT-DÉJEUNER ou D'UNE LUNCH BOX ou D'UN GOÛTER HEALTHY</b></p> <p>Durée totale : <b>1h30</b></p> <p><b>Au programme : Tous en cuisine</b> pour se préparer un <b>petit-déjeuner</b> OU un <b>lunch</b> OU un <b>goûter</b> sain.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Découvrez de nouveaux aliments afin de diversifier &amp; végétaliser votre alimentation ;</li> <li>• Découvrez les modes de cuisson healthy &amp; les ustensiles indispensables ;</li> <li>• Prenez confiance en votre capacité à cuisiner ;</li> <li>• Soudez votre équipe en cuisine ;</li> <li>• Dégustez ensemble un délicieux repas ;</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 le <b>petit-déjeuner</b> OU la <b>lunch box</b> OU le <b>goûter idéal</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	375€	375€	78.75€	453.75€
<p><b>LE MENU (tout bio) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Petit-déjeuner</b> : salé et sucré mais toujours protéiné &amp; à faible index glycémique !</li> <li>• <b>Lunch box</b> : riche en protéines &amp; en légumes !</li> <li>• <b>Goûter</b> : gourmand et fruité, à faible index glycémique !</li> </ul>	20	25€	500€	105€	605€
<b>TOTAUX :</b>			<b>875€</b>	<b>183.75€</b>	<b>1058.75€</b>