

Workshops nutrition en entreprise – THEORIE & PRATIQUE – 2 x 3h

Groupe de 20 personnes

Description	Quantité	Prix unitaire HTVA	Total HTVA	Total TVA 21%	Total TVAC
<p>Workshop n°1 : LA THEORIE</p> <p>Les grands principes de l'alimentation saine : les clés pour gagner en santé et en énergie, et devenir plus dynamique et productif au travail grâce à une nutrition adaptée.</p> <p>Durée totale : 3h</p> <p>Au programme: Ne mangez pas moins, mais mangez mieux. Consommez les bons aliments au bon moment pour retrouver énergie, concentration et moral au top. Diversifiez & 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"> • Des matinées productives grâce à un petit-déjeuner adapté. • Le lunch qui cale, sans être lourd à digérer (halte au coup de pompe). • Le goûter sain & gourmand, qu'on emporte partout. • Le dîner déjà prêt dans votre frigo. <p>Aussi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Remettez en question vos idées reçues sur l'alimentation ; • Déjouez les pièges de l'industrie agroalimentaire ; • Repartez avec des fiches pratiques, pour vous aider à organiser votre rééquilibrage alimentaire ; • Trouvez l'inspiration grâce à mes 60 meilleures recettes rapides & délicieuses ; <p>Chaque participant recevra le jour même:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Une fiche sur les alternatives saines • Une fiche sur les essentiels en cuisine • Une fiche sur la lunch box idéale • Une fiche sur l'index glycémique 	1	750€	750€	157.5€	907.5€

<p>Chaque participant recevra par email, à l'issue du workshop:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mes 60 meilleures recettes, saines, faciles & délicieuses, qui privilégient les végétaux. • Mon e-book : « 12 conseils nutritionnels clés pour une vitalité optimale ». 					
<p>Workshop n°1 : LA DÉGUSTATION</p> <p>L'en-cas parfaitement healthy (tout bio) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fruits frais de saison • Fruits secs : dattes, abricots, ... • Fruits à coque : noix de pécan, noix du Brésil, noix de cajou, amandes, noisettes, etc. • Chocolat noir 75% • Thé vert et noir 	20	10€	200€	42€	242€
<p>Workshop n°1 : SOUS-TOTAL</p>	-	-	950€	199.5€	1149.5€
<p>Workshop n°2 : LA PRATIQUE</p> <p>Tous en cuisine ! Préparez un repas healthy en équipe.</p> <p>Durée totale: 3h</p> <p>Au programme : Comment cuisiner un repas sain, facile, rapide et délicieux en un tour de main, grâce à la méthode de la « cuisine en kit ».</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prenez confiance en votre capacité à cuisiner ; • Découvrez les modes de cuisson healthy & les ustensiles indispensables ; • Soudez votre équipe en cuisine ; • Dégustez ensemble un délicieux repas ; • Découvrez la méthode de la « cuisine en kit » : comment s'organiser pour manger sainement toute la semaine, sans y sacrifier tout son temps libre. • Réalisez que manger sain ne prend pas un temps fou: il suffit d'être bien équipé, organisé et inspiré. <p>Des notions de nutrition seront développées pendant la préparation du repas.</p>	1	750€	750€	157.5€	907.5€

<p>Chaque participant recevra, à l'issue du workshop:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Une fiche sur la « cuisine en kit » & les étapes pour préparer notre repas. • Un challenge, à réaliser au bureau ou chez soi, pour manger sain et fait maison. • La possibilité de participer à un concours interne à son équipe. Le gagnant remporte une séance de coaching individuel. 					
<p>Workshop n°2 : LE REPAS</p> <p>Buddah bowl (tout bio) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saumon frais au lait de coco • Poulet cuisson lente • Riz basmati • Quinoa • Légumes de saison crus ou cuits vapeur • Pignons et amandes grillés. • Vinaigrette à l'orange ou au citron. <p>Dessert :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Energy balls à base de dattes, de cacao brut, d'amandes ou noix de cajou, noix de coco râpée. 	20	25€	500€	105€	605€
Workshop n°2 : SOUS-TOTAL	-	-	1250€	262.5€	1512.5€
TOTAUX :	-	-	2200€	462€	2662€

TOTAL HTVA	2200€
TOTAL TVA 21%	462€
TOTAL TTC	2662 €