

## 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 : DYNAMISME &amp; ENERGIE GRÂCE À UNE MEILLEURE NUTRITION</b></p> <p><b>Au programme :</b> Ne mangez pas moins, mais <b>mangez mieux</b>. Consommez les bons aliments au bon moment pour retrouver <b>énergie, concentration</b> et <b>moral</b> au top.</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>Chaque <b>WORKSHOP</b> est accompagné de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>fiches recettes</b> en lien avec le thème</li> <li>• Mon <b>e-book</b> : « 12 conseils nutritionnels clés pour une vitalité optimale ».</li> <li>• <b>fiches mémo</b>, dont : <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Une fiche sur <b>l'alimentation santé</b></li> <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> <li>✓ Une fiche sur <b>les achats santé</b></li> </ul> </li> </ul>	1	300€	300€	63€	363€
<p><b>LE LUNCH</b></p> <p><b>Buddha bowl végétarien (tout bio) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Légumes de saison</b> crus ou cuits vapeur</li> <li>• <b>Houmous de betterave</b></li> <li>• Riz basmati</li> <li>• <b>Quinoa</b></li> <li>• <b>Feta</b></li> <li>• <b>Pignons</b> et <b>amandes grillés</b>.</li> <li>• <b>Vinaigrette</b> citron - miel</li> </ul> <p><b>Dessert : Chocolat noir 75% et dattes</b></p>	20	30€	600€	126€	726€
<b>TOTAL :</b>			<b>900€</b>	<b>189€</b>	<b>1089€</b>