

WORKSHOP nutrition – COOK & EAT – 1h30

Description : Workshops unilingues (FR, NL ou ENGL) – 1h30	Prix unitaire HTVA
<p>WORKSHOP PRATIQUE</p> <p>THEME 1 : PRÉPARATION d'une LUNCH BOX/ d'un BOUDDHA BOWL riche en protéines végétales & en légumes !</p> <p>THEME 2 : PRÉPARATION d'un PETIT-DÉJEUNER/ GOÛTER HEALTHY</p> <p>Au programme : Préparez un repas healthy en équipe !</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Découvrez de nouveaux aliments afin de diversifier & végétaliser votre alimentation ; ✓ Découvrez les modes de cuisson healthy & les ustensiles indispensables ; ✓ Prenez confiance en votre capacité à cuisiner ; ✓ Soudez votre équipe en cuisine ; ✓ Dégustez ensemble un délicieux repas ; ✓ Réalisez que manger sain ne prend pas un temps fou: il suffit d'être bien équipé, organisé et inspiré. <p>Chaque participant recevra, à l'issue du WORKSHOP:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Des fiches recettes en lien avec le thème • Mon e-book : « 12 conseils nutritionnels clés pour une vitalité optimale ». • Des fiches mémo, dont : <ul style="list-style-type: none"> ✓ Une fiche sur l'alimentation santé ✓ 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 ✓ Une fiche sur la cuisine en kit ✓ Une fiche sur les achats santé 	<p>A partir de : 550€</p>
<p>LE REPAS</p> <p>THEME 1 : Buddha bowl riche en protéines végétales & en légumes !</p> <p>THEME 2 : Petit-déjeuner/ goûter : gourmand et fruité, à faible index glycémique !</p>	<p>A partir de : 35€ / personne</p>