

WORKSHOP nutrition – COOK & EAT – 1h30

Description : Workshop unilingue (FR, NL ou ENGL) – 1h30	Prix unitaire HTVA
<p>WORKSHOP PRATIQUE</p> <p>THEME 1 : PRÉPARATION d'une LUNCH BOX riche en protéines végétales & en légumes !</p> <p>THEME 2 : PRÉPARATION d'un PETIT-DÉJEUNER HEALTHY</p> <p>THEME 3 : PRÉPARATION d'un GOÛTER HEALTHY</p> <p>THEME 4 : PRÉPARATION d'un JUS DE LEGUMES + TARTINADE VEGETALE</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 ✓ Un guide des compléments alimentaires 	<p>A partir de : 750€</p>
<p>LE REPAS</p> <p>THEME 1 : Lunch box riche en protéines végétales & en légumes !</p> <p>THEME 2 : Petit-déjeuner protéiné et délicieux !</p> <p>THEME 3 : Goûter gourmand et fruité, à faible index glycémique !</p> <p>THEME 4 : Jus de légumes frais et acidulé + tartinade végétale sur crackers aux graines</p>	<p>40€/ personne</p>

EN OPTION CONCOURS : Chaque collaborateur pourra participer à un concours pour gagner mon ebook « Mes 60 meilleures recettes, saines, faciles & délicieuses » ou mon ebook « Mes 31 recettes épatantes ».	20€/ exemplaire
EN OPTION CONCOURS : Chaque collaborateur pourra participer à un concours pour remporter mon programme de coaching nutrition en ligne « Green Transformation ».	147€/ programme