



# Happy petit dej healthy

Commencez la journée en douceur et partagez un moment agréable et convivial avec vos collaborateurs autour d'un petit déjeuner santé.

## DESCRIPTIF DE L'ANIMATION

Découverte de recettes faciles et de bons réflexes à appliquer au quotidien : smoothie bowls, pudding aux graines de chia, granola maison, banana bread, pâte à tartiner maison, energy balls, pancakes etc.

## DÉROULÉ DE L'ANIMATION

- Comprendre le rôle du petit déjeuner sur sa santé et ses performances au travail
- Identifier les aliments à privilégier le matin
- Présentation de plusieurs recettes healthy pour le petit déjeuner
- Confection des préparations
- Dégustation du petit déjeuner pour un moment convivial et gourmand entre collaborateurs

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques et pratiques :

- Infos pratiques et recettes
- Réalisation des recettes par les participants

## FORMATS DISPONIBLES

Atelier d'1h30

## TOUS PUBLICS



Ensemble des  
collaborateurs



Atelier d'1h30



Présentiel



Jusqu'à 15  
personnes

