

Le coaching culinaire est un accompagnateur qui s'adapte à l'élaboration de votre projet :

Selon vos besoins, vous pourrez apprendre à vous organiser en cuisine (rangement des placards, du frigo, planifier ses repas au quotidien ou sur une semaine, astuces, lutte contre le gaspillage, organisation pour gain de temps, faire une liste de courses...) mais aussi faire le marché pour choisir les meilleurs produits, élaborer des repas sains et variés pour votre famille...

Le coach culinaire peut également vous accompagner, d'une manière ponctuelle, dans l'élaboration d'un buffet pour une réception, d'un repas familial ou entre amis... Notre formule coaching vous aide à réaliser vous-même votre menu en vous conseillant et en vous accompagnant dans l'élaboration de votre évènement.

Le coach peut être une aide précieuse pour les gérants de tables d'hôtes, gîtes, bistrotts qui ont besoin d'un accompagnement ponctuel pour l'élaboration d'un menu, d'une carte, d'un repas...

Le coach vous proposera de créer un plan alimentaire sur mesure en fonction des goûts, des habitudes et des sensibilités de chaque membre de la famille.

Déroulement :

Après votre demande par mail, nous déciderons ensemble d'un rendez-vous téléphonique ou direct, pour parler de vos besoins, difficultés, et pour connaître vos habitudes alimentaires.

Vous recevrez ensuite une proposition de programme par mail ainsi qu'un devis.

Quand la proposition et le devis seront validés, nous mettrons en pratique ce programme avec une formation d'une durée de plusieurs heures à plusieurs séances selon vos besoins.

Les prix sont variables selon les demandes.

