

Matval för hälsan --- Kurs för hälsan del 2 av 3

Lördag - 4 November ---Klockan 11-14



Hur ska du planera för att äta Balanserad kost.

Vi lagar en liten buffé för att visa hur du kan plocka ihop en lyxig måltid. Variation och att välja det du gillar är vårt fokus idag. Vad är egentligen bra mat och var hittar du den maten?

I kurspriset ingår praktisk och teoretisk genomgång, föreläsning, recept, livsmedelskostnaden, 1 matlåda av plast, det finns även plastpåsar och plastfilm för att packa i.

Ta med inneskor och en påse att ta hem matlådan i.

Betalning sker vid anmälan och din anmälan är då bindande. Du kommer få en faktura skickad till din mail.

Du kan betala direkt med med Swish till 123 380 37 23

Denna workshop kostar 1250 kr ink moms

Vill du betala kursen med din friskvårdspeng eller har frågor kontakta

Susanne Danielsson 070-4334848, sms funkar fint. Ange om du är allergisk eller vegan vid anmälan.



info@jollyfood.se

070-433 48 48

www.jollyfood.se

info@jollyfood.se

070-433 48 48

www.jollyfood.se Boka.se