

INFORMATIONS



GUEBWILLER Maison Ritter

(Salle 17)



Début le mercredi 07 octobre 2026



DURÉE : 02:00

PROFILS : Diététicienne et gourmande

PRE REQUIS :

Ouvert à tous

MATERIEL :

Prévoir une participation financière de 8 € par séance à ramener à l'animatrice pour les frais des denrées alimentaires

CODE ACTIVITÉ : 11GU781

Prix : **18.00 €**

DESCRIPTION

Envie de **manger sainement sans passer vos soirées en cuisine** ? Cet atelier est fait pour vous. Pendant 2 heures, une diététicienne vous guide pas à pas pour transformer votre façon de cuisiner... et alléger toute votre semaine.

Dans une ambiance conviviale et accessible à tous, vous allez apprendre à **préparer plusieurs repas équilibrés en un temps record**, avec des ingrédients simples et de saison. Ici, pas de recettes compliquées ni de matériel sophistiqué : seulement des **astuces concrètes, validées en nutrition**, pour manger mieux au quotidien.

Au programme : organisation maline, cuisson en simultané, idées de plats variés et conseils personnalisés. La diététicienne vous partage ses meilleures stratégies pour :

- composer des assiettes équilibrées sans prise de tête
- optimiser vos courses et éviter le gaspillage
- adapter les menus à vos besoins (famille, budget, végétarien...)

À la fin de l'atelier, vous repartez avec :

- ?? plusieurs repas prêts à déguster
- ?? une méthode simple à reproduire chez vous
- ?? des idées de menus pour toute la semaine

Un moment pratique, utile et motivant, idéal pour reprendre le contrôle de son alimentation tout en gagnant du temps.

En résumé : vous cuisinez une fois... et vous profitez toute la semaine !



OBJECTIFS

À la fin de cet atelier, les participants seront capables de :

- ?? Comprendre les bases du **batch cooking** et son intérêt au quotidien
- ?? Organiser efficacement leur temps en cuisine
- ?? Préparer en 2 heures **4 à 5 repas équilibrés**
- ?? Optimiser leurs courses pour éviter le gaspillage
- ?? Cuisiner des recettes simples, rapides et adaptables
- ?? Réutiliser les mêmes ingrédients dans plusieurs plats
- ?? Gagner du temps en semaine tout en mangeant sainement

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	07-10-2026	10:00	02:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER