



# DÉMO CULINAIRE : Meal prep végé

**Durée :**  
90 minutes

Durant cette démo culinaire, les participants découvriront qu'il est simple et économique d'ajouter davantage de végétaux à ses repas de la semaine. Du petit déjeuner en passant par les collations et l'heure du souper, la meal prep végétarienne n'aura plus de secret pour vous!

## Compris avec la démo :

- L'envoi aux participants d'un document de formation incluant toutes les informations, techniques et recettes réalisées durant la démo
- La dégustation de 3 recettes

