

GEZOND GROEIEN...

... dat zijn maaltijdboxen om te ontdekken hoe lekker, haalbaar en gezond **koken** kan zijn. En dat op een betaalbare manier.

**BESTEL 7 KEER
EEN MAALTIJDBOX**
in 14 weken



**TUSSEN 11
SEPTEMBER
EN
15 DECEMBER**

€7,5 PER BOX
(1 PERSOON, 3 GERECHTEN)

INHOUD



Je begeleider ondersteunt waar nodig bij bestellen, betalen, koken en proeven

Je kiest zelf uit 5 gerechten welke je wil ontvangen.

HOE WERKT HET?

- Je kan 7 boxen bestellen, in 14 weken.
- Elke box bevat 3 gerechten voor 1 persoon.
- Bij elke box kies je zelf uit verschillende gerechten welke je willen bestellen.
- Je beslist zelf of je wekelijks of 2-wekelijks een box bestelt. We werken niet met een abonnement. Je krijgt wel herinneringsmails om je volgende box te bestellen.
- Je betaalt elke box meteen bij het bestellen. De prijs per box is 7,5 euro.

WAT ONTVANG JE?

- Per box: 3 gerechten die je zelf klaarmaakt. Hiervoor krijg je alle ingrediënten.
- Een checklist die je helpt bij het registreren en bij het bestellen van de box.
- Recepten met foto's bij elk gerecht, die je stap-voor-stap helpen bij het koken.
- Leuke opdrachten waar je bijvoorbeeld met je begeleider nadenkt naar welke muziek je graag luistert tijdens het koken, welke nieuwe groenten je wil leren proeven,...



WAT DOE JIJ?

- Je bent bereid om 7 boxen te bestellen. In elke box zitten 3 gerecht die je zelf klaarmaakt.
- Je zorgt ervoor dat je thuis bent om de box in ontvangst te nemen.
- Je bent akkoord om enkele opdrachten te maken (samen met de begeleiding).
- Na elke box kan je kort feedback geven.

ONDERSTEUNING

Je begeleider mag je zeker helpen. Dat kan gaan van helpen in koelkast steken, herinneren koken, samen koken en proeven, kooktips, gezellig afwassen of leuke ouder-kind opdrachten doen.

KLAAR OM DEEL TE NEMEN?

Wil je deelnemen? Je begeleider registreert je en laat je weten wanneer je je box kan bestellen.

VRAGEN?

Stel ze aan je begeleider. Kom je er samen niet uit? Mail ons dan via gezondgroeien@gezondleven.be