

Kookworkshop DVN Regioteam .. d.d. (dag en datum)

Programma

Activiteit	Tijd	Actie (namen noemen)
<u>'Mise en place'</u>	16.30 - 17.15 uur	
<u>Inloop gasten (koffie/thee)</u>	17.15 - 17.30 uur	Ontvangst
<u>Welkom en uitleg programma</u> Effect koolhydraatarm/ beperkt eten Indeling groepjes Per kookunit personen	17.30 - 17.35 uur 17.35 - 17.40 uur	
Naar kooklocatie	17.40 - 17.45 uur	Allen
<u>Toelichting koks in leskeuken:</u> <ul style="list-style-type: none"> • uitdelen / uitleg menu • verdeling taken onderling • korte demonstratie 'maak je eigen courgettespaghettie' 	17.45 - 18.00 uur	
<u>Start koken</u> - <u>Voorgerecht</u> Bruschetta van koolhydraatarm brood belegd met tomaten-tomatensalsa en witlofsalade - <u>Dessert</u> 'Chocolademousse koolhydraatarm' - <u>Hoofdgerecht (vlees)</u> 'Spaghettie Bolognese' koolhydraatarm	18.00 uur - 19.15 uur Voorgerechtje opeten in de keuken tijdens het koken.	Allen
<u>Uitleg diëtiste</u> Diëtiste (wie?) sluit aan vanaf 18.30/18.45 uur	Gedurende de gehele avond is er tijd om vragen te stellen.	
<u>Diner</u> Hoofdgerecht + dessert	19.15 - 20.00 uur	
<u>Opruimen / afwassen</u>	20.00 - 20.30 uur	Allen
<u>Afsluiting</u> (met koffie/thee) - recepten mee naar huis	20.30 - 20.45 uur	

Draaiboek voor organisatoren (namen noemen)

1) 16.30 - 17.15 uur 'mise en place'

- tafeldekken voor personen (wie?)
- kookgerei klaarzetten per unit (potten, pannen, messen etc.) (wie?)
- kookproducten klaarzetten per kookunit (wie?)

2) 17.15 - 17.30 uur ontvangst beneden met koffie/thee (wie?)

Welkom (wie?)

Toelichting effect van koolhydraatarm eten (wie?)

Indeling in groepjes (..... personen per kookunit) (wie?)

Daarna gezamenlijk naar de keuken.

3) Toelichting korte demonstratie

De kok (wie?) laten zien hoe je snel en makkelijk zelf courgettespaghettie kan maken.

4) Iedere groep vanpersonen kookt een voorgerecht, hoofdgerecht en toetje.

5) **De diëtiste (wie?)** sluit aan vanaf 18.30 / 18.45 uur. Gedurende de gehele avond is er gelegenheid om vragen te stellen.

⇒ Receptie informeren dat Ineke later komt. Wie ontvangt haar en begeleidt haar naar de keuken?

6) Gezamenlijk opruimen (**allen**)

7) Recepten mee naar huis (wie?)

8) Bedankje (wie?)