# Planetary Health Diet

in Theorie und Praxis

DIECUISINE

# Planetary Health Diet in Theorie und Praxis

Die von Expert:innen entwickelte Planetary Health Diet ist gut für die Gesundheit des Menschen und des Planeten. Im Kochkurs «Planetary Health Diet in Theorie und Praxis» lernen wir die theoretischen Grundlagen und Hintergründe des Speiseplans der Zukunft kennen. Basierend darauf kreieren wir ein Menü aus den verschiedenen Komponente der Planetary Health Diet, das wir gemeinsam kochen und geniessen.

## Impact

- Grundlagen der Planetary Health Diet kennenlernen
- Zubereitung eines zukunftsfähigen Menüs, das gut ist für Mensch und Umwelt
- Gemeinsam nachhaltig geniessen

## Durchführung

- Zielgruppe: Gruppen, Teams, Firmen ab 5 Personen
- Dauer: 5 Stunden

## Kosten

- Bis 20 Personen: pauschal CHF 2500.–* inkl. Küche, Moderation, Köch:innen, zzgl. CHF 45.– pro Person für Warenkosten und Apéro (Aufpreis für Fleisch)
- Ab 21 Personen: individuelles Budget, Preis auf Anfrage

**exkl. Getränke, werden nach Verbrauch abgerechnet*

Der Speiseplan der Planetary Health Diet ist in verschiedene Kategorien unterteilt. Er setzt sich zur Hälfte aus Gemüse und Früchten und zur anderen Hälfte grösstenteils aus Vollkorngetreide, pflanzlichen Proteinquellen und Fetten zusammen.

DIECUISINE