

Egyéni főzőórák kb. 120 percben:

- melynek során az évszaknak megfelelő étkezési ajánláshoz egy komplett főként növényi alapú makrobiotikus menüt (leves vagy előétel, főétel és desszert) állítunk össze és készítünk el együtt 120 percben,
- közben a nőgyógyászati étkezési ajánlásokat is átbeszéljük egyénnek és betegség típusnak megfelelően.

Az elkészített menü az óra végén elfogyasztható, vagy elvihető.