



### *Kulinarisk Fuel- HVA?*

*Hva topper vel god mat og gode samtaler?*

*Det må være å lage denne maten selv sammen med gode kollegaer og en langt over snittet engasjert kokk? En kokk som brenner for god mat, gode samtaler og god stemning?*

*Kulinarisk Fuel er en digital teambuling som kombinerer inspirasjon, opplevelse og engasjement for å skape samhold og gi fuel til ledergruppen, teamet eller hele organisasjonen!*

*Vi anbefaler at dere spiser maten sammen etterpå, men et alternativ kan være å lage mat til resten av husstanden og dele måltidet med de etter kokkeleringen.*

### *Kulinarisk Fuel - HVORDAN*

*Etter en innledende samtale setter vi sammen en invitasjon med kjøreplan, meny, handleliste, oppskrift og forberedelser som sendes deltakerne. Vi blir enige om hvilket tema og type spørsmål vi skal gjennom samlingen.*

*Dere bestemmer antall retter (vi anbefaler 2) og vi kombinerer matlaging med med inspirasjon og gode samtaler ved hjelp av FuelBox på en 2-3timer lang samling.*

*Alle deltakerne deltar hjemmefra i eget kjøkken. Matvarene kan handles inn selv eller bestilles utlevert. Dette organiserer dere selv etter handlelisten. Dersom dere ønsker anbefaling på drikke og/eller at vi mikser en drink (med eller uten alkohol) sammen i oppstarten, kan vi inkludere dette.*

### *Kulinarisk Fuel - PRIS*

*Forberedelse og gjennomføring  
20 000,- eks mva*

*Inkluderer et årsabonnement på FuelBox app*

*Matvarer og evt. drikkevarer dekkes ikke av Fuel It AS*

*Kontakt oss på [post@fuelbox.no](mailto:post@fuelbox.no)*

# Kulinarisk Fuel

*Eksempel på en kjøreplan*

*15:45 Forberedelser: alle setter frem ingredienser og utstyr iflg handleliste og forberedelsesliste*

*16.00 Alle logger på Zoom  
Velkommen /leder  
Introduksjon og inspirasjon fra FuelBox kokk  
Mix av drink og snack*

*16.15 Forett og hovedrett forberedes i kombinasjon med inspirasjon, snacks og gode samtaler v/FuelBox (breakout rooms for større grupper)*

*18.00 Anretning og fuelspiration*

*18.15 FuelBox kokk avslutter og teamet spiser sammen og har gode samtaler ved hjelp av skreddersydd samtalepakke i FuelBox app*

*People will forget  
what you said  
People will forget  
what you did  
But people will never forget  
how you made them ~~feel~~  
fuel*

- Maya Angelou -



FuelBox-kokken  
↓

# FUELTEAMET

IGNITE CURIOSITY FUEL CONNECTIONS

Let's connect

     @fuelbox

FUELBOX