

# Ontdek Jouw Culinaire Reis: Kennismakingsvragenlijst voor Kookcoaching

## **Persoonlijke informatie:**

Naam:

Leeftijd:

Geslacht:

Adres:

Telefoonnummer:

E-mailadres:

Beroep:

Gezinsgrootte:

## **Culinaire achtergrond:**

-Hoe zou je je huidige kookvaardigheden beoordelen op een schaal van 1 tot 10?

-Heb je ervaring met het bereiden van maaltijden voor anderen?

-Heb je formele kookopleidingen gevolgd of ben je autodidact?

-Wat zijn enkele van je favoriete gerechten om te koken?

-Welke keukentechnieken beheers je goed en welke zou je graag willen verbeteren?

## **Doelen en verwachtingen:**

-Wat hoop je te bereiken door deel te nemen aan kookcoaching?

-Heb je specifieke culinaire doelen die je wilt bereiken op korte of lange termijn?

-Zijn er bepaalde gerechten of kookstijlen die je wilt leren of verbeteren?

-Verwacht je regelmatig te koken voor speciale gelegenheden of evenementen?

**Voedingsvoorkeuren en dieetbeperkingen:**

- Zijn er bepaalde voedingsmiddelen waar je dol op bent of die je juist wilt vermijden?
- Heb je dieetbeperkingen, voedselallergieën of intoleranties waar ik rekening mee moet houden?
- Volg je een specifiek dieet, zoals veganistisch, vegetarisch, paleo, keto, etc.?

**Tijd en beschikbaarheid:**

- Wat zijn je voorkeursdagen en -tijden voor kookcoachingssessies?
- Heb je bepaalde dagen waarop je niet beschikbaar bent voor sessies?
- Hoe lang zou je idealiter willen besteden aan kookcoaching per sessie?

**Interesses en inspiratie:**

- Zijn er culinaire culturen of keukens die je specifiek wilt verkennen?
- Welke kookboeken, chefs of kookprogramma's inspireren je?
- Heb je interesse in het leren van specifieke kooktechnieken, zoals bakken, grillen, fermenteren, etc.?

**Overige vragen:**

Is er nog iets anders dat je wilt bespreken of dat relevant is voor onze kookcoachingssessies?

Heb je vragen over mijn achtergrond, ervaring of aanpak als kookcoach?

Stuur je antwoorden door naar **info@deborahwehrens.com** en ik neem snel contact met je op om alles te doorlopen en een afspraak met je te maken.

Ik gebruik Zoom voor de videocalls maar mocht je iets anders wensen dan is dat geen enkel probleem.

Alvast bedankt en tot later!

Groetjes,

Deborah

