

Vitamine

Ballaststoffe

Mineralien

Fette

Rezepte!

lecker und gesund Essen

Durch die tägliche Zufuhr an Vitalstoffen und der richtigen Menge an Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten bleibt der Körper gesund und belastbar. Wie kann ich mich und meine Familie gesund und gleichzeitig lecker ernähren. Auf unterhaltsame Art und Weise vermittelt dieser Workshop das Basiswissen in der Theorie und die Zubereitung in der Praxis

Workshop:

„Gesunde Ernährung – einfach ausprobiert“

**Basiswissen über Fette, Kohlenhydrate, Eiweiß
Die tägliche Menge an Vitalstoffen, Enzymen, Ballaststoffen
Gute Tipps zur Tageseinteilung und viele Rezepte
Praktische Zubereitung unter Anleitung vor Ort
und ... gemeinsames Essen der Köstlichkeiten**

**am Donnerstag, den 27. Juni 2019 von 16:00 bis 20:00 Uhr
im Gartencafé „Margronda“, Winkelweg 42, 39024 Mals**

**Kosten pro Person: 45,- € (Workshop) plus 15,- € für die Zutaten
(incl. Shuttleservice zum Gartencafé und zurück, bitte anmelden)**

Anmeldungen bitte an **Lydia Thanei** vom Gartencafé „Margronda“:

Handy: 0039 – 347 – 445 1288 (Messenger) oder Facebook

oder direkt an **Gabi Blank** (Kursleiterin):

Handy: 0049 - 176 - 554 73 122 (WhatsApp), oder : mail@gabi-blank.de