

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 14. November 2019 von 15:30 bis 20:30 Uhr
im Oberschulzentrum Claudia von Medici, 39024 Mals**

Kosten pro Person: 45,- € (Workshop) plus 15,- € für die Zutaten

Anmeldungen bitte an **Claudia Nista**

Handy: 0039 - 338 - 178 2601 (WhatsApp), oder : claudianista@yahoo.de

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

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