



# My Coach: Gesunde Küche für Vielbeschäftigte/Winter



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Ein gesunder Lebensstil liegt Ihnen am Herzen. Möchten Sie frische, leichte und genussreiche Menüs in Ihren hektischen Alltag integrieren? Dieser Low Carb Kurs fokussiert auf die leichte Küche: Schnell, leicht, genussreich kochen in 20 Minuten! Wir zeigen Ihnen, wie Sie raffiniert und mit wenig Kalorien und Kohlenhydraten (Low Carb) kochen und die Rezepte clever kombinieren können, so dass Sie in einem Kochvorgang mindestens zwei unterschiedliche Menüs hervorzaubern. Ebenso erfahren Sie, wie raffinierte Varianten für Ihre Familie und anspruchsvolle Gäste zubereitet werden können.

### Inhalt

- Alltagstaugliche saisonale 20-Minuten-Rezepte
- Spektakulär und leicht (Low Carb) gekocht
- Bunter Rezepte-Mix mit Veggie-, Fleisch- und Fischgerichten
- Saisonale Zutaten
- Kindertaugliche Varianten
- Raffinierte Version für Gäste
- Gluten- und laktosefrei kochen ohne Geschmacksverlust
- Praktische Tipps und Tricks zum Thema Ernährung

### Zielgruppe

Aktive Menschen, die einen gesunden Lebensstil mit frischer Küche im Alltag erfolgreich umsetzen wollen.

### Lernziele

- Sie erlernen, wie Sie frisch gekochte Low Carb Rezepte erfolgreich in Ihren Alltag integrieren können.
- Sie wissen, wie Sie mit einmaligem Kochen verschiedene Menüs zubereiten können.
- Sie erweitern Ihr Repertoire an saisonalen Low Carb Rezepten.
- Sie kennen Vorteile von vegetarischen und tierischen Eiweissquellen und wie Sie deren maximale Wirkung erzielen können.

### Datum

08.02.2019 / E\_1263281

### Zeit

18:00 - 22:00 h

**Klubschule Migros  
Basel-Gundelitor**

Jurastrasse 4  
4053 Basel

Tel. +41 58 575 87 00

[klubschule@migrosbasel.ch](mailto:klubschule@migrosbasel.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# My Coach: Gesunde Küche für Vielbeschäftigte/Winter



## Garantierte Durchführung

### Wochentage

Fr

### Dauer

1 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 60 Minuten

### Preis

CHF 112.00

### Durchführungsort

Jurastrasse 4, 4053 Basel

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Fr	08.02.2019	18:00 - 22:00