



My Coach: Gesunde Küche für Vielbeschäftigte



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Ein gesunder Lebensstil liegt Ihnen am Herzen. Möchten Sie frische, leichte und genussreiche Menüs in Ihren hektischen Alltag integrieren? In Zusammenarbeit mit [My_Coach](#) bieten wir einen Low-Carb-Kurs für die leichte Küche an: Schnell, leicht, genussreich kochen in kurzer Zeit! Wir zeigen Ihnen, wie Sie raffiniert und mit wenig Kalorien und Kohlenhydraten (Low Carb) kochen und die Rezepte clever kombinieren können, sodass Sie in einem Kochvorgang mindestens zwei unterschiedliche Menüs hervorzaubern. Ebenso zeigen wir Ihnen raffinierte Varianten für Ihre Familie und anspruchsvolle Gäste.

Inhalt

- Alltagstaugliche saisonale Rezepte
- Praktische Tipps für den Kochalltag
- Spektakulär und leicht (Low Carb) gekocht
- Bunter Rezepte-Mix mit Veggie-, Fleisch- und Fischgerichten
- Saisonale Zutaten
- Raffinierte Version für Gäste

Voraussetzung

keine

Lernziele

- Sie lernen, wie Sie frisch gekochte Low Carb Rezepte erfolgreich in Ihren Alltag integrieren können.
- Sie wissen, wie Sie mit einmal Kochen verschiedene Menüs zubereiten können.
- Sie erweitern Ihr Repertoire an saisonalen Low Carb Rezepten.

Methodik/Didaktik

- Erwachsenengerechter, erlebnis- und prozessorientierter, alle Sinne ansprechender Unterricht
- Theorie und Praxis

Anschluss-Fortsetzungskurs

- [Fit_und_gesund_kochen](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Zusatzinfo

Die Zeiten verstehen sich inkl. Essenszeit. Bitte teilen Sie uns bei der Kursanmeldung mit, falls Sie

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch





My Coach: Gesunde Küche für Vielbeschäftigte



Garantierte Durchführung

- eine Lebensmittel-Intoleranz haben,
- dieses Kursangebot schon einmal besucht haben.

Datum	14.02.2019 / E_1265847		
Zeit	18:00 - 21:30 h		
Wochentage	Do		
Dauer	1 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 120.00		
Durchführungsort	Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	14.02.2019	18:00 - 21:30