



Gesunde Küche für Vielbeschäftigte (Low Carb) / Sommerkurs

Beschreibung	Ein gesunder Lebensstil liegt Ihnen am Herzen. Möchten Sie frische, leichte und genussreiche Menüs in Ihren hektischen Alltag integrieren? 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.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Alltagstaugliche, schnelle Rezepte• Praktische Tipps für den Kochalltag• Spektakulär und leicht (Low Carb) gekocht• Bunter Rezepte-Mix mit Veggie-, Fleisch- und Fischgerichten• Saisonale Zutaten
Voraussetzung	keine
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Erwachsenengerechter, erlebnis- und prozessorientierter, alle Sinne ansprechender Unterricht• Theorie und Praxis
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• 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 <ul style="list-style-type: none">• eine Lebensmittel-Intoleranz haben,• dieses Kursangebot schon einmal besucht haben.
Datum	22.07.2019 / E_1305714
Zeit	18:00 - 21:30 h
Wochentage	Mo

Klubschule Migros Bern Tel. +41 58 568 00 30
Welle7 / Schanzenstrasse 5 klubschule.bern@migrosaare.ch
3008 Bern klubschule.ch





Gesunde Küche für Vielbeschäftigte (Low Carb) / Sommerkurs

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 Mo	22.07.2019	18:00 - 21:30

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

