



Geniessen trotz Diabetes (Kleingruppe)

Beschreibung	Was koche ich heute? Gerade für Diabetiker ist es nicht immer einfach, den Speiseplan abwechslungsreich und ausgewogen zu gestalten. Auch wenn die Ernährungsvorschriften nicht mehr so streng sind wie früher, lohnt es sich, die Kohlenhydrate im Auge zu behalten. Kochen Sie mit uns bekömmliche Alltagsrezepte mit viel Geschmack und wenig Kalorien.		
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Lebensmittelkunde• Zubereitungsarten• Arbeitstechniken• Grundrezepte und Variationen• Menüplanung und -vorschläge• Einkauf und Lagerung		
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie wissen, wo Sie die Lebensmittel kaufen können.• Sie kennen Techniken und Zubereitungsarten		
Datum	12.11.2019 / E_1324215		
Zeit	18:00 - 21:00 h		
Wochentage	Di		
Dauer	1 Kurstag(e). Total 3.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 120.00		
Durchführungsort	Hertensteinstrasse 9 (Migros), 6004 Luzern		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	12.11.2019	18:00 - 21:00