



Meal Prep/Vorkochen: Einmal kochen - die ganze Woche geniessen

Beschreibung	Vorkochen hat jetzt einen trendigen Namen: Meal Prep! Statt die frischen Lebensmittel im Kühlschrank zu lagern, wird einmal pro Woche vorgekocht und alles in Einmachgläsern oder Frischhaltedosen portioniert und kühlgestellt. Die Mahlzeiten müssen nur noch erwärmt werden. So gelingt es Ihnen, sich bewusst und gesund zu ernähren und die Verlockung sinkt, bei Hunger nach etwas Ungesundem zu greifen. Nebenbei wird Ihr Geldbeutel geschont.			
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Ideen und Rezepte• Tipps zum richtigen und schonenden Vorkochen, Einmachen und Tiefkühlen			
Voraussetzung	Interesse an gesunder Ernährung			
Zielgruppe	Vielbeschäftigte Personen, welche sich bewusst und gesund ernähren möchten.			
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Welche Lebensmittel eignen sich zum Vorkochen (Meal Prep)• Hygiene			
Methodik/Didaktik	Erwachsenengerechter, erlebnis- und prozessorientierter, alle Sinne ansprechender Unterricht			
Anschluss-Fortsetzungsangebote	Weitere Kurse unter Kochen_und_Genuss			
Zusatzinfo	Die Zeiten verstehen sich inklusive Essenszeit. Nach dem Essen übernehmen wir den Abwasch für Sie.			
Datum	03.09.2021 / E_1498480			
Zeit	18:00 - 21:20 h			
Wochentage	Fr			
Dauer	1 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten			
Preis	CHF 116.00			
Durchführungsort	EKZ Passage, Bahnhofplatz 72, 8500 Frauenfeld			
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead></table>	Tag	Datum	Zeit
Tag	Datum	Zeit		



Meal Prep/Vorkochen: Einmal kochen - die ganze Woche geniessen

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	03.09.2021	18:00 - 21:20