



Low Carb: Kohlenhydratarme Ernährung - vegetarisch/vegan

Beschreibung	Veranstaltung mit Zertifikatspflicht Low Carb ist in aller Munde. Doch was versteckt sich hinter dem Begriff "Low Carb" und wie funktioniert dieses Ernährungskonzept überhaupt? Low Carb (Englisch: kohlenhydratarme Ernährung) ist eine langfristige Ernährungsumstellung, die in den vergangenen Jahren mehr und mehr Anhänger gefunden hat. Sie möchten Ihre Ernährung umstellen und eventuell ein paar Pfunde verlieren? In diesem Kurs befassen Sie sich damit, welche Lebensmittel Sie öfter in Ihren Speiseplan einplanen können und was nur in geringen Mengen auf den Tisch kommen sollte. Zudem erhalten Sie Tipps, wie Sie eine Low Carb-Ernährung langfristig umsetzen.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Theoretischer Teil: Informationen inkl. Dossier zum Thema Low Carb• Praktischer Teil: Gemeinsames zubereiten und geniessen eines Low Carb Menus
Voraussetzung	Es sind keine Vorkenntnisse nötig.
Zielgruppe	Menschen, die eine gesunde Lebensweise bevorzugen. Diese Ernährungsweise ist besonders als langfristiges Konzept für Menschen mit Gewichtsproblemen sowie zur Vorbeugung von Übergewicht geeignet. Auch für ältere Menschen, die ihr Gewicht halten wollen.
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie kennen die wichtigsten Low Carb-Grundsätze• Sie können kohlenhydratarme Menus planen und umsetzen
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	11.11.2021 / E_1542010
Zeit	18:10 - 21:30 h
Wochentage	Do
Dauer	1 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 116.00
Durchführungsort	Rudolfstrasse 11, 8401 Winterthur

Klubschule Migros Winterthur
Rudolfstrasse 11
8401 Winterthur

Tel. +41 58 568 44 45
info.wi@gmos.ch
klubschule.ch





Low Carb: Kohlenhydratarme Ernährung - vegetarisch/vegan

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	11.11.2021	18:10 - 21:30