



# Fettarm, schmackhaft, gut

**Beschreibung** Möchten Sie Ihren Fettkonsum überdenken und fettarme Zubereitungsarten kennen und anwenden lernen? Sie entdecken die moderne, fettarme Küche mit ihren zahlreichen geschmacklichen Raffinessen. Mit einer bewussten und ausgewogenen Ernährung haben Sie Ihr Gewicht im Griff und steigern Ihr Wohlbefinden.

- Inhalt**
- Ernährungslehre
  - Lebensmittelkunde
  - Menüvorschläge
  - Zubereitungsarten
  - Arbeitstechniken

**Voraussetzung** Keine Vorkenntnisse nötig

**Zielgruppe** Personen, die Ihr Wohlfühlgewicht erreichen und/oder halten wollen.

- Lernziele**
- Sie bereiten fettarme Gerichte (Vorspeisen, Hauptgerichte und Desserts) und Gebäcke zu.
  - Sie verwenden fettarme Zutaten.
  - Sie kennen fettarme Zubereitungsarten.
  - Sie erkennen sichtbare und versteckte Fette.
  - Sie wissen, welche Aufgabe das Fett in unserer Ernährung hat.
  - Sie kennen den Bedarf an Fett.
  - Sie verfügen über eine Fülle von Ideen für fettarme, gesunde Gerichte.

**Zusatzinfo** Die Zeiten verstehen sich inkl. Essenszeit.

**Datum** 15.09.2022 / E\_1576248

**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
---------	-----	-------	------

**Klubschule Migros Bern** Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5  
3008 Bern  
klubschule.bern@migrosaare.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Fettarm, schmackhaft, gut

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	15.09.2022	18:00 - 21:30

**Klubschule Migros Bern**

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5  
3008 Bern

[klubschule.bern@migrosaare.ch](mailto:klubschule.bern@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

