



Clean Eating: Genuss ohne Zusatzstoffe

Beschreibung	Clean Eating setzt auf natürliche, unverarbeitete Lebensmittel und auf nährstoffreiches Kochen möglichst ohne Verwendung von Zucker und anderweitigen Zusatzstoffen. Stattdessen profitiert der Körper von frischen Zutaten in Form von Obst und Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchten und gesunden Fetten. Sie bereiten leckere und schnelle Rezepte des Clean Eating Trends zu und erfahren Wissenswertes über verschiedene Arten der Konservierungs- und Zusatzstoffe. Gleichzeitig zeigt der Kurs auf, wie Sie Ihrem Körper über die gezielt ausgewählten Lebensmittel eine geballte Ladung an Nährstoffen und Vitaminen zuführen können, die er braucht, um sich gesund und fit zu fühlen.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Informationen zur Ernährungsweise des Clean Eating• Zubereiten von Rezepten nach Clean Eating von der Vorspeise bis zum Dessert• Wissenswertes über verschiedene Arten von Zusatzstoffen und über den heutigen Zuckerkonsum• Kennenlernen von natürlichen Süßalternativen• Vorteile von Clean Eating und gesunder Ernährung
Voraussetzung	Keine Vorkenntnisse nötig.
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie kennen die Prinzipien und Vorteile von Clean Eating.• Sie wissen, welche Lebensmittel für das Konzept von Clean Eating verwendet werden.• Sie können eine Auswahl an Rezepten selbstständig zubereiten, die auf Clean Eating basieren.• Sie verfügen über Informationen zu Zusatzstoffen und zum aktuellen Zuckerkonsum und wissen über den gesundheitlichen Nutzen von Clean Eating Bescheid.• Sie haben vielfältige Inspirationen zu gesundem Essen erhalten.
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	28.02.2023 / E_1624013

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch





Clean Eating: Genuss ohne Zusatzstoffe

Zeit	18:00 - 21:30 h		
Wochentage	Di		
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 Di	28.02.2023	18:00 - 21:30

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

