ADG

Sonstige

Ernährungsberatung: Kochworkshop

Preis
Details

Anmelde-Nr.

EB_05
270,00 €

Was nützt uns alles theoretisches Wissen, wenn die praktische Umsetzung fehlt. Lernen Sie in Kleinstgruppen

bis 6 Personen wie Sie eine gesunde Ernährung"n Alltag integrieren. Bereiten Sie mit dem Profi einfache und schmackhafte Gerichte"d erfahren Sie, wie man zeitsparend und stressfrei den Kühlschrank mit gesunden Gerichten füllt.

Wir beraten Sie gerne.

Frank Schmidt

Ernährungsberater
Tel.: +49 2602 14-436
frank.schmidt@adg-campus.de

Beschreibung

- Gemeinsame Zubereitung von frischen Lebensmitteln
- kreative Verarbeitungsbeispiele einer pflanzenbasierten & gesunden Ernährung
- Haltbarmachung und Einkauftipps
- Wechselwirkung zwischen Ernährung, Gesundheit und Leistungsvermögen – unser Speiseplan vielfache Medikamentation verringern, Beschwerden lindern und unsere körperliche & kognitive Leistung steigern
- Kosten: 270,00 EUR zuzüglich 30,00 EUR pro Person für Lebensmittel

Inhalte

Nutzen

Dozenten

Frank Schmidt ist Ernährungsberater und seit 30 Jahren als Koch"r Gastronomie und Hotellerie tätig. Seine Arbeit in 4* & 5* Hotels sowie 1*& 2* Restaurants haben ihm ein fundiertes Wissen über den Umgang mit frischen Lebensmitteln und die Sorgfalt, diese"nzigartige Geschmackserlebnisse"rwandeln, vermittelt. Mit dem über Jahre angeeigneten Wissen, hat"ch"nem Studium entschieden und praktiziert seitdem erfolgreich als selbstständiger Ernährungsberater.