

Low Carb Speisen - schnell und schmackhaft

Die „Low Carb“ – Ernährung basiert auf der einfachen Idee, Kohlenhydrate, insbesondere einfache Kohlenhydrate zu vermeiden. Das führt zu einer Stabilisierung des Blutzuckerspiegels und langfristig auch zu einem Verlust von Körperfett. Aber wie kann man diese Ernährungsweise auch auf Dauer in der eigenen Küche umsetzen? Die wichtigsten Grundsätze der „Low Carb Ernährung“, einfache und schnelle Rezepte und viele Ideen für den Ersatz von kohlenhydratreichen Lieblings Speisen sind Thema dieses Kochkurses.

Verfügbare Termine

Information

Kursdauer:	4 Einheiten
Kursbeitrag:	€ 59,00
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung, Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	Interessierte Personen

28.05.2020 17:00, Graz-Wetzelsdorf

Ort	Graz-Wetzelsdorf
Beginn	28.05.2020 17:00
Ende	28.05.2020 21:00
Örtlichkeit	Steiermarkhof, Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz-Wetzelsdorf
Information	Kundenservice, Tel +43 316 8050 1305
Kursnummer	LK-19-0047