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 Lieblingsspeisen sind Thema dieses Kochkurses.

Information

Kursdauer:	4 Einheiten
Kursbeitrag:	59,00 € TN-Beitrag
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	Interessiete Personen

Verfügbare Termine

© 2026 - lfi.at