

Meal Prep - vegane TCM-Küche auf Vorrat

Das Vorbereiten von Mahlzeiten fördert eine gesunde Ernährung, spart Zeit, Geld und macht flexibel. In diesem Seminar werden raffinierte Möglichkeiten vorgestellt, wie „Meal Prep“ mit saisonalen, regionalen und vorwiegend biologischen Lebensmitteln gelingt. Tipps und Empfehlungen für den Einkauf und das Aufbewahren ergänzen diesen abwechslungsreichen

Kochworkshop. Alle gekochten Rezepte basieren auf dem Wissen der TCM. Der Kurs startet mit theoretischem Input zum Thema „Meal Prep“ und schnelle Küche. Im Anschluss geht es ran an den Kochlöffel. Beim gemeinsamen Essen können Sie sich austauschen und weitere praktische Tipps für den Alltag sammeln.

Information

Kursdauer:	5 Einheiten
Kursbeitrag:	89,00 € TN-Beitrag
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung, Dienstleistungen
Zielgruppe:	interessierte Personen

Verfügbare Termine

24.05.2025 09:00, Graz

Ort	Graz
Beginn	24.05.2025 09:00
Ende	24.05.2025 14:00
Örtlichkeit	Steiermarkhof Betriebs GmbH & Co KG, Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz
Information	Elisabeth Pucher-Lanz, Tel +43 316 8050 1420, elisabeth.pucher-lanz@lk-stmk.at
Kursnummer	6-0019315
Trainer:in	Sigrid Stadler
Veranstalter	LFI Steiermark