Genial kombiniert

Dieser Trend wird jeden begeistern, der auch im hektischen Arbeitsalltag nicht auf frische Lebensmittel und Selbstgekochtes verzichten möchte. Damit hat Fast Food selbst bei einem dichtgedrängten Terminkalender schlechte Karten. Meal Prep (Mahlzeiten vorkochen) steht für geplantes, schnelles, gesundes und dazu noch preisgünstiges Essen für Zuhause und am Arbeitsplatz.
Und wer selbst kocht, kann sicher sein, dass in seinem Essen nur beste Zutaten drinnen sind.

Information

Kursdauer:	3 Einheiten
Kursbeitrag:	28,00 € TN-Beitrag
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung

Verfügbare Termine

© 2026 - lfi.at