



Low Carb Speisen

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:	66,00 € TN-Beitrag
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung, Dienstleistungen
Zielgruppe:	interessierte Personen
Mitzubringen:	Kochschürze, Leerbehälter

Verfügbare Termine

06.11.2025 17:00, Graz

Dieser Termin ist storniert und findet nicht statt.

Ort Graz

Beginn 06.11.2025 17:00 Ende 06.11.2025 21:00

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 6-0020159

Trainer:in Mag. Anita Winkler
Veranstalter LFI Steiermark

© 2025 - Ifi.at Ausdruck vom 04.11.2025