



KOCH.SCHULE

Schnelle Küche - praktisch und bewusst

Wir kochen leckere Alltagsrezepte, die sich rasch und mit wenig Aufwand zubereiten lassen. Außerdem legen wir großen Wert auf Frische und kalorienbewusste Zubereitung, so bleibt Essen ein Genuss, auch während einer gewünschten Gewichtsreduktion.

ab BMI 26 (Begrenzte Teilnehmerzahl)

Freitag, 17. Oktober 2014

18.00 Uhr (Dauer 2 h)

in der Praxis für Gesundheitsvorsorge & Therapie

Wir kochen gemeinsam & werden anschließend gemeinsam genießen!

Bitte mitbringen:

- Kochschürze (evt. Hausschuhe)
- Schneidbrett
- Gefäß für Speisen zum Mitnehmen
- Freude am Kochen

Gekocht wird:

- Suppe
- Fischgericht
- Vegetarisches Gericht mit Salat
- Dessert
- Brot und Aufstrich

Kurskosten 35 Euro (inkl. Lebensmittel, Rezepte)

Ich freue mich auf einen genussvollen Abend,

Angelika Achleitner, Ihre Diaetologin
