

Gesunde Ernährung in der Schwangerschaft

Die Ernährung in der Schwangerschaft spielt für Mutter und Kind eine wesentliche Rolle. In diesem Kochkurs bekommst du wertvolle Tipps, wie eine gesunde, vitalstoffreiche Ernährung mit regionalen und saisonalen Produkten aussieht. Die Trainerin zeigt dir, wie du Vollkornweckerl, Frischkornbrei, Nougataufstrich, Karottenaufstrich und eine Gemüserohkost mit verschiedenen Dressings zubereitest. Eine warme Suppe je nach Jahreszeit, die selbstgemachte Suppenwürze und Rezeptheft inklusive.

Verfügbare Termine

Information

Kursdauer:	4 Einheiten
Kursbeitrag:	€ 22,00 ()
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	alle Interessierten, speziell werdende Mütter und Väter

18.11.2021 18:00, Zams

Ort	Zams
Beginn	18.11.2021 18:00
Ende	18.11.2021 21:20
Örtlichkeit	Studio Matt Brunhilde, Hauptstraße 45 Top 1, 6511 Zams
Information	Anmeldung bei: LFI Landeck, Ing. Dipl.-Päd. Anni Kerber, Tel 0664/60259 82160 oder per Mail anni.kerber@lk-tirol.at
Kursnummer	6020321008
Trainer/in	Brunhilde Matt