

Eiweißreich ernähren mit natürlichen Lebensmitteln - statt künstlicher Proteine

Immer mehr Menschen achten auf ihre Eiweißzufuhr – doch wie kann man den Proteinbedarf sinnvoll und natürlich decken, ohne auf künstliche Präparate zurückzugreifen? In diesem Vortrag hören Sie, warum Qualität vor Quantität beim Fleischkonsum zählt und wie Sie Ihren Eiweißbedarf mit natürlichen Lebensmitteln decken können. Erfahren Sie, was es mit der biologischen Wertigkeit von Eiweiß auf sich hat, welche natürlichen Eiweißquellen es gibt – pflanzlich wie tierisch – und warum wir auf Zusatzstoffe oder künstliche Präparate verzichten sollten. Für alle, die bewusst essen und natürlich leben wollen.

Änderungen vorbehalten.

Information

Kursdauer:	3 Einheiten
Kursbeitrag:	22,00 €
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	Bäuerinnen und Bauern, Interessierte, Konsumentinnen und Konsumenten

Verfügbare Termine

23.01.2026 09:30, Lasberg

Ort	Lasberg
Beginn	23.01.2026 09:30
Ende	23.01.2026 12:30
Örtlichkeit	Gh Haltestelle, Siegelsdorf 21, 4291 Lasberg
Information	Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500, info@lfi-ooe.at
Kursnummer	3522/2
Trainer:in	Katrin Fischer, MSc DI Kathrin Vorwagner
Termin 1	23.01.2026, 09:30 - 10:00 Uhr
Termin 2	23.01.2026, 10:00 - 12:00 Uhr
Termin 3	23.01.2026, 12:00 - 12:30 Uhr

12.02.2026 10:00, Wallern

Ort	Wallern
Beginn	12.02.2026 10:00
Ende	12.02.2026 13:00
Örtlichkeit	Malznerhof, Mauer 2, 4702 Wallern
Information	Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500, info@lfi-ooe.at
Kursnummer	3522/3
Trainer:in	Katrin Fischer, MSc Doris Langeder
Termin 1	12.02.2026, 10:00 - 10:30 Uhr
Termin 2	12.02.2026, 10:30 - 12:30 Uhr
Termin 3	12.02.2026, 12:30 - 13:00 Uhr