

## 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

|                     |   |
|---------------------|---|
| <b>Kursdauer:</b>   | 3 Einheiten   |
| <b>Kursbeitrag:</b> | 22,00 €   |
| <b>Fachbereich:</b> | Gesundheit und Ernährung  |
| <b>Zielgruppe:</b>  | Bäuerinnen und Bauern, Interessierte,<br>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, Siegeldorf 21, 4291 Lasberg                |
| Information | Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500,<br>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,<br>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                              |