

Eiweißreich ernähren mit natürlichen Lebensmitteln - statt künstlicher Proteine

Gemeinsam mit der Esserwisperin Katrin Fischer auf den W_eg machen und Lebensmittel einfach erklärt erleben und g

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

3 Unterrichtseinheiten

Kursbeitrag: € 22,00

Anmeldung und Info

LFI-Kundenservice, Telefon 050/6902-1500, info@lfi-ooe.at

Kursnummer: 3522