

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Meal Prep - Das Essen im Gepäck

Planung und Vorbereitung von ausgewogenen Mahlzeiten für einen entspannten Berufsalltag

Inhalte

Meal Prep heißt der neue (alte)Trend des Vorkochens, der Lust auf das clevere Planen und Zubereiten gesunder Speisen macht. Vorbereitete Speisen zahlen sich im hektischen Berufsalltag schnell aus und helfen auf Fertiggerichte, Snacks oder ein kalorienreiches Essen in der Kantine zu verzichten. Das geplante Vorbereiten stellt eine praktische Alltagserleichterung dar, denn nun muss nichts mehr nach Feierabend unter Zeitdruck gekocht werden. Außerdem wird ganz nebenbei der Geldbeutel geschont und "Meal Prepping" ist zugleich hilfreich beim Umstieg auf eine gesündere Lebensmittelauswahl und unterstützt das Gewichtsmanagement.

Sie erhalten hilfreiche Tipps, wie Sie hausgemachte Essgenüsse für einige Tage oder die ganze Woche im Voraus planen und zubereiten können. Sie erfahren, wie Sie die zubereiteten Speisen nährstoffschonend lagern können und welche Lebensmittel sich besonders für das vorausschauende Kochen eignen. Im praktischen Teil werden leckere Gerichte für eine Woche "Meal Prep" zubereitet.

Angebot

Workshop

Teilnehmeranzahl: min. 8/ max. 15

Dozent

Brigitte Bücking

Dipl. Pädagogin, zertifizierte Diät- und Ernährungsberaterin VFED, Hauswirtschaftsleiterin

Einsatzgebiet: Bremen und im Umkreis von 50 km

Organisation

Dauer 4 Stunden

Raumausstattung im Betrieb: Küche

