

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Leicht und Leckere Saucen für Nudeln & Co.

Inhalte

Leckere Saucen sind oft sehr kalorienreich und Fertigsaucen haben oft zu viele Zusatzstoffe.

Fertige Dipps sind oft zu fetthaltig.

Was nun?

Alle Fans von leckeren Saucen und Dipps: lassen Sie sich überraschen und finden Sie Ihre leckeren und kalorienarmen Liebessaucen und Dipps zu Nudeln, Kartoffeln, Fleisch, Fisch und Co.

Ohne Zauberei – schnell, lecker und gesund!

Ziel:

Teilnehmer sollen Fertigkeiten entwickeln, Kalorienfallen aus Fertigsaucen und Sahnesaucen zu erkennen und leichte, leckere Rezepte kennen lernen, die lecker und leicht nachzumachen sind.

Angebot

Gruppenangebot/Workshop
Zeiten in Absprache, je nach Art des gewählten Angebotes.

min. 8 Teilnehmer pro Durchgang, max. 12 TN

Dozent

Irmtraud Retzlaff
Zertifizierte Ernährungsberaterin VFED
Einsatzgebiet: Oldenburg und im Umkreis von 60km

Organisation

Halbtagesveranstaltung (4,5 Stunden im Block inkl. Pausen) 2 Seminare

Ganztagesveranstaltung (8 Stunden im Block inkl. Pausen)

-individuelle Anpassung an den Betrieb möglich

Raum: mit Küche, Tische, Stühle

