

# „Kochseminar“

## Vollwertige Ernährung nach DGE Richtlinien

- Ernährung und Prävention – Was wollen wir lernen?
- Lebensmittelkunde – Was tut uns gut?
- Rezeptvorschläge – Wie kann ich das zubereiten?
- Kochen und Verkostung von vollwertigen, leichten, leckeren Speisen.
- die Lebensmittel werden gratis von REWE Markt Schäfer zur Verfügung gestellt



*„Deine Nahrungsmittel  
seien Deine Heilmittel“*

*Hippokrates von Kós*

**Verknüpfung von Theorie und Praxis. Kompaktes Wissen und frische Erkenntnisse zum Anfassen und Ausprobieren. Mit vielen Tipps und Tricks aus meiner Erfahrung als Ernährungsberaterin.**

<b>Termine</b>	auf Anfrage
<b>Seminarbeginn/-Ende</b>	11:00 bis 17:30 Uhr
<b>Veranstaltungsort</b>	REWE Markt Schäfer, Schulungsraum, Porzer Straße 73, 53859 Niederkassel
<b>Teilnehmerzahl</b>	10 bis max. 15 Personen
<b>Seminargebühr (Vorkasse)</b>	75 €

Anmeldeformulare an den Kassen von REWE Markt Schäfer.