

Informationen

Nähere Auskünfte erhalten Sie bei den Kursleiterinnen
Telefon 02631 82-1459

Die Termine können einzeln gebucht werden.
Kosten: 8,- Euro je Abend, zzgl. Kochumlage.

Kursort: Seminarräume und Lehrküche der
Kath. Familienbildungsstätte Neuwied
Wilhelm-Leuschner-Str. 5 • 56564 Neuwied

Anmeldung: Telefon 02631 39070

Katholische
Familienbildungsstätte
Neuwied e. V.



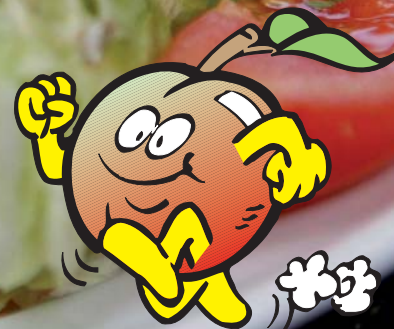
MARIENHAUS KLINIKUM
BENDORF - NEUWIED -
WALDBREITBACH

Akademisches Lehrkrankenhaus der
Johannes Gutenberg-Universität Mainz
Lehrkrankenhaus der Universität Maastricht



Gesundheit- die schmeckt.

Leckerer Essen für alle.



Kursplanung 1/2014

Gut, lecker und abwechslungsreich essen –

das ist kein Widerspruch zu einer gesundheitsbewussten Ernährung.

In diesem Kurs geben wir Ihnen Tipps, wie Sie beides miteinander vereinbaren können.

Jeder Kursabend beginnt mit einem kurzen Theorieteil; anschließend kochen wir ein gesundes und schmackhaftes Menü, nach neuen Rezepten.

Das gemeinsame Essen rundet den Abend ab.



Dienstag 27.05.2014, 18.00 – 21.00 Uhr
Mit Genuss zum gesunden Gewicht

Wollten Sie schon immer mal an Gewicht abnehmen, möchten aber auf den Genuss von leckeren Speisen nicht verzichten?

Wir möchten Ihnen an diesem Abend Tipps und Rezeptvorschläge für Ihren Speiseplan geben, damit Sie langsam abnehmen können und trotzdem genussvoll essen können.

Anschließend kochen wir gemeinsam ein leckeres fettbewußtes Menü.

Kursleiterin: Dorothee Hildebrand, Diätassistentin

Dienstag, 17.06.2014, 18.00 - 21.00 Uhr
Leckere Menüs (nicht nur) für Diabetiker

Haben Sie Diabetes mellitus (erhöhte Blutzuckerwerte)? Dann ist die richtige Ernährung die Grundlage der Behandlung, doch der Genuss beim Essen braucht dabei nicht zu kurz zu kommen.

An diesem Abend vermitteln wir Ihnen die wichtigsten Ernährungsempfehlungen und geben Ihnen Tipps für die Zusammenstellung Ihrer Mahlzeiten.

Anschließend kochen wir gemeinsam ein gesundes und schmackhaftes Menü.

Kursleiterin: Sabine Auer, Diabetesberaterin DDG