



• ERNÄHRUNGsvorinformation

Nach Ihrer Anreise begrüßen wir Sie und stellen Ihnen unser **Ernährungskonzept** vor. So finden Sie sich von Anfang an gut zurecht und haben die Möglichkeit, die Empfehlungen sofort in die Praxis umzusetzen.

• ERNÄHRUNG gesund & ausgewogen

In der **Schulung „Gesunde Ernährung“** diskutieren wir gemeinsam - auf der Grundlage des Ernährungsdreiecks - die unterschiedlichen Empfehlungen von ausgewogenem Essen und Trinken.

• ERNÄHRUNG als Therapie

Sie haben die Möglichkeit, an **weiteren Schulungen** zu den Themen Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen und/oder Osteoporose teilzunehmen. Wir erarbeiten mit Ihnen, wie Sie Essen gezielt als Therapie einsetzen können. Gerne beraten wir Sie individuell in einem **persönlichen Gespräch**.

• ERNÄHRUNG live

In der **Lehrküche** setzen wir mit Ihnen die Theorie in die Praxis um. Mit vielen Tipps und Tricks bereiten wir ein schmackhaftes Menü mit wenig Kalorien und Fett zu. „Lecker und leicht“ heißt hier unsere Devise. Jeder Teilnehmer kocht eine Menükomponente. Mit dem gemeinsamen Mittagessen unseres Drei-Gänge-Menüs erreicht die Kostprobe ihren Höhepunkt.

Den Nachmittag dürfen Sie sich mit dem **selbstgebackenen Kuchen** aus der Lehrküche versüßen, kalorienreduziert, aber köstlich.

In unserem **hauseigenen Koch- und Backbuch** finden Sie weitere Anregungen und Rezepte. Sie erhalten es an der Rezeption oder direkt in der Lehrküche.



Sprechen Sie uns an!

• ERNÄHRUNG zertifiziert

Das RAL Gütezeichen „Kompetenz richtig Essen“ - Spezifikation „Speisenvielfalt & Diäten“ ist ein Prädikat für gesundheitsbewusste Speisen. Eine stetige Kontrolle erfolgt durch die Fachkräfte der „Gütegemeinschaft Ernährungs-Kompetenz e. V.“



5_067-10

Ernährungsvorinformation

Essen mit gutem Gefühl...



Trinken Sie 2 Liter kalorienarme Getränke am Tag!



Frühstück: 2 Tassen Kaffee und 1 Glas Mineralwasser oder 3 Tassen Tee
 Mittagessen: 3 Gläser Mineralwasser
 Abendessen: 2 Tassen Tee und 2 Gläser Mineralwasser

Essen Sie mindestens 5 Portionen Gemüse, Salat und Obst am Tag!



Frühstück: 1 Glas Saft oder 1 Portion Rohkost
 Mittagessen: 1 Portion Gemüse und/oder 1 Portion Rohkostsalat
 Abendessen: 1 Portion Gemüse- oder Rohkostsalat
 Zwischenmahlzeiten: 2 Portionen Obst

Essen Sie 3-5 Portionen Kartoffeln oder Getreideprodukte am Tag!



Frühstück: 1 Brötchen oder 1 Scheibe Brot oder 3 EL Müsli
 Mittagessen: 3 Stück Kartoffeln oder 3 EL Reis oder 3 EL Nudeln
 Abendessen: 1 Scheibe Vollkornbrot und 1 Portion Getreidesalat

Essen Sie 2-3 kleine Portionen Milch, Milchprodukte oder Käse am Tag!



Frühstück: 1 Scheibe Käse oder 1 Glas Milch/Buttermilch oder 1 Portion Quark/Joghurt
 Mittagessen: 1 Dessert (Pudding oder Cremespeise) oder 1 Portion Joghurtdressing
 Abendessen: 1 Scheibe Käse oder 1 Glas Milch

Essen Sie 1-2 Portionen Fleisch, Wurstwaren, Fisch oder Eier am Tag!



Frühstück: 1 x pro Woche Rührei/gekochtes Ei oder 1 Scheibe Wurst pro Woche
 Mittagessen: 1-2 x pro Woche Fisch und 2-3 x pro Woche Fleisch und 4-5 x pro Woche Vegetarisch
 Abendessen: 1-2 x pro Woche 1 Scheibe Wurst und 1 x pro Woche Fisch oder 1-2 x pro Woche 1 Scheibe Wurst und 1 x pro Woche 1 Ei

Unsere Nudeln sind eifrei!
 Morgens und abends bieten wir eine Auswahl an vegetarischen Komponenten.

Wählen Sie aus unserem Angebot zu den Mahlzeiten!

Essen Sie pflanzliche Fette! Sparen Sie tierische Fette!



Frühstück: 2 EL Nüsse/Samen oder 1 Portion Halbfettmargarine
 Mittagessen: 1 Portion grünes oder gelbes Menü, zubereitet mit 1 TL Rapsöl und 1 Portion klares Dressing, zubereitet mit 1/2 TL Olivenöl
 Abendessen: 1 Portion Halbfettmargarine und 1 Portion Rohkostsalat, zubereitet mit 1g Rapsöl

Genießen Sie „Luxus“ ganz bewusst in kleiner Menge!



Eine Kalorienbombe wie z. B. Chips, Schokolade oder Torte deckt oft den Tagesbedarf an Fett,
 deshalb: 3-4 x pro Woche eine Portion, bewusst geplant!

Gebrauchen Sie Salz sparsam!



Verstecktes Salz ist in vielen Lebensmitteln wie Brot, Wurst und Käse enthalten,
 deshalb: wenig sichtbares Salz, dafür Kräuter und Gewürze!