

**stein
egerta
bildet**



09A26 | Ernährung, Essen und Kulinarik
📍 Schulzentrum Unterland, Schulküche, Eschen

Eiweissreiche Rezepte für jeden Tag

Montag, 04.05.2026, 19:00 Uhr

Anmeldung



steinegerta.li

Eiweissreiche Rezepte für jeden Tag

Gesund und schlank mit Genuss

Montag, 04.05.2026, 19:00–22:00 Uhr



Anmeldung
erforderlich

Kursziel

Wer in seinem Alltag auf eine gesunde Lebensweise achtet, bleibt länger fit, gesund und schlank. Dazu sind die verschiedenen Proteine, Vitamine und Mineralstoffe absolut entscheidend. Die Teilnehmenden erfahren, wie der Stoffwechsel mit eiweissreichen, ausgewogenen Rezepten angekurbelt wird und sich eine langanhaltende Sättigung einstellt.

Inhalt

Eiweiss- und ballaststoffreiche Lebensmittel füllen den Magen, machen fit und glücklich. Einfache gesunde Gerichte werden miteinander zubereitet. Neben praktischen Tipps zur Zubereitung wird vermittelt, wie Eiweiss die Figur, die Energie und das Wohlbefinden positiv beeinflusst. Dabei wird besonderer Wert auf saisonale und regionale Produkte gelegt, die nicht nur frisch und nachhaltig sind, sondern auch einen wichtigen Beitrag zu unserer Gesundheit leisten. Sie erhalten Tipps zur Zubereitung der einzelnen Zutaten und Zwischenschritte und erfahren, worauf geachtet werden sollte. Gemeinsam geniessen wir unsere Köstlichkeiten in gemütlicher Runde.

Leitung

Eliane Vogt ist dipl. Ernährungsberaterin, Wellness- und Fitnesstrainerin mit eigener Praxis für Ernährungsberatung.

Beginn/Dauer

Montag, 04.05.2026, 19:00 bis 22:00 Uhr

Ort

Schulzentrum Unterland, Schulküche, Eschen

Kosten

CHF 98.- (inkl. Materialkosten)

Leitung

Eliane Vogt (+423 793 01 65)

Organisation

Gemeinde Eschen