



SEMINARE FÜR KÖCHINNEN UND KÖCHE

Die Low Carb-Kost wird von einer steigenden Anzahl von Menschen nachgefragt, denn sie liefert verschiedenen Menschen eine Reihe unterschiedlicher Vorteile. Während sie einigen einfach nur besser schmeckt und bekommt, ist anderen vor allem der Schutz der Gesundheit wichtig.

Die Low Carb-Kost ist von Vorteil, um Übergewicht abzubauen und auch bei metabolischen Erkrankungen, denen ein gestörter Kohlenhydrat-Stoffwechsel und/oder Insulinresistenz zugrunde liegt.

Unabhängig davon, ob Sie in einem Restaurant, Klinik, Hotel oder Unternehmen arbeiten, das Ziel des Seminars für Köchinnen und Köchen ist, dass Sie Sicherheit mit den Ansprüchen der Low Carb-Kostform gewinnen und die Attraktivität Ihres Speisenangebotes erhöhen.

Am Ende des Seminars wissen Sie, welche Lebensmittelauswahl sich für die Low Carb-Kost anbietet, welche Kriterien für Rezepte und Mahlzeiten einzuhalten sind, wie sich Buffets optimal zusammensetzen und wie Sie Ihre bestehenden Gerichte optimieren können.

Um Ihr Seminar nach Ihren Wünschen zusammenzustellen, sind verschiedene Themenbereiche aus der Liste kombinierbar.

Seminarinhalte, aus denen Sie wählen können:

- Grundlagen von Low Carb-Kostformen: Definition, Nährstoffberechnungen, Abgrenzung zu anderen Kostformen
- Ernährungswissenschaftliche Grundlage für die Low Carb-Kostform
- Wirkweise und Vorteile von Low Carb-Kostformen für gesunde und erkrankte Personen
- Lebensmittel-Empfehlungen für die Low Carb-Kostform
- Von der Theorie in die Praxis: Zubereiten und Kochen von Low Carb-Rezepten
- Optimierung bestehender Rezepturen hinsichtlich der Low Carb-Anforderungen
- Nährstoffberechnung bestehender Rezepturen
- Entwicklung neuer Rezepte
- Ernährungstherapie aus Patientensicht: Was unterstützt den Erfolg?





SEMINARE FÜR KÖCHINNEN UND KÖCHE

Beispieltag für Restaurants allgemein:

- Grundlagen von Low Carb-Kostformen: Definition, Nährstoffberechnungen, Abgrenzung zu anderen Kostformen
- Wirkweise und Vorteile von Low Carb-Kostformen für gesunde und erkrankte Personen
- Lebensmittel-Empfehlungen für die Low Carb-Kostform
- Optimierung bestehender Rezepturen hinsichtlich der Low Carb-Anforderungen
- Entwicklung neuer Gerichte

Beispieltag für Restaurant in Kliniken:

- Grundlagen von Low Carb-Kostformen: Definition, Nährstoffberechnungen, Abgrenzung zu anderen Kostformen
- Lebensmittel-Empfehlungen für die Low Carb-Kostform
- Von der Theorie in die Praxis: Zubereiten und Kochen von Low Carb-Rezepten
- Ernährungstherapie aus Patientensicht: Was unterstützt den Erfolg?
- Optimierung bestehender Rezepturen hinsichtlich der Low Carb-Anforderungen
- Nährstoffberechnung bestehender Rezepturen

Rahmen:

- Teilnehmerzahl: maximal 15 Personen
- Ort: Seminarraum in Ihrer Klinik, Praxis, Institution
- Dauer: 1 – 1,5 Tage
- Kosten: auf Anfrage

Haben Sie Interesse oder Fragen, kontaktieren Sie uns gern!

Dr. Heike Niemeier

mobil 0172 413 01 65
fest 040 4293 6970

mail niemeier@heikeniemeier.de
web heikeniemeier.de

