



WORKSHOP "LunchBox - Gesund to go"

In diesem praxisorientierten Workshop lernen die Teilnehmenden, wie sie gesunde und leckere Kaltspeisen für unterwegs zubereiten können. Gemeinsam werden einfache, nahrhafte Rezepte erstellt, die sich perfekt für eine ausgewogene Lunchbox eignen. Dabei liegt der Fokus auf Low-Carb-Gerichten, die nicht nur gesund, sondern auch schmackhaft sind.

Neben der praktischen Zubereitung werden die Teilnehmenden durch Theorieeinheiten über die Grundlagen gesunder Ernährung und die Vorteile von Low-Carb-Ernährung informiert. Der Workshop endet mit einem gemeinsamen Essen, bei dem die zubereiteten Speisen verkostet werden. Ziel ist es, den Teilnehmenden Tipps für eine gesunde und einfache Ernährung im Arbeitsalltag zu vermitteln.

INHALTE & ZIELSETZUNGEN

- Gemeinsame Zubereitung gesunder Speisen für unterwegs
- Fokus auf leckere und nahrhafte Low-Carb-Gerichte
- Gemeinsames Mittagessen und Verkostung der zubereiteten Speisen
- Praktische Tipps für eine gesunde Ernährung im Arbeitsalltag



ZEIT/ DAUER

120 Minuten

ANZAHL TEILNEHMER

individuell

RAUM & VORAUSSETZUNGEN

Küche, Tisch zum gemeinsamen Essen

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter, Azubis, Führungskräfte

PREIS

300,00 €

* Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

** Alle Angebote werden nach den jeweils geltenden Corona Hygiene- und Sicherheitsregeln umgesetzt.