

Tofu & andere pflanzliche Proteine

15. September 2015

Dienstag / 18:30 – 20:00 / Welcome ab 18:15



Bild: www.vegikochkurse.ch

Sobald tierische Nahrungsmittel – die uns mit schnell verfügbarem, weil körperähnlichem **Eiweiss** versorgen – teilweise oder ganz weggelassen werden, stellt sich die Frage nach einem optimalen Ersatz dafür. Die Auseinandersetzung ist wichtig, damit Vegetarierer und Veganer genügend Eiweiss aufnehmen, z.B. für Zellaufbau und –erneuerung, die Denkleistung, den Erhalt der Muskulatur, die Hormon- und Antikörperbildung etc.

Kann z.B. Tofu tierisches Eiweiss vollständig ersetzen oder worauf könnte man sonst noch achten? Eine abwechslungsreiche Ernährung ist einer der Schlüssel dazu – plus das Wissen über die wichtigsten Superfoods!

Wenn Sie solche Fragen interessieren, sind Sie an diesem Abend genau richtig!

In 90 Minuten hören Sie Interessantes zu Tofu und wie Sie sich abwechslungsreich vegetarisch, teilvegetarisch oder vegan ernähren können.

Ich freue mich auf Ihre/deine **Anmeldung bis spätestens 9. September 2015** unter kontakt@ernaehrung-chiari.ch / Teilnehmerzahl beschränkt auf **8 Personen**

Kosten pro Abend inklusive Merkblatt, Rezepten und kleinem Apéro **CHF 30.-**
Barzahlung am Kursabend

Ort: Schulstrasse 29 / 8050 Zürich / 1. Stock / Plan auf www.ernaehrung-chiari.ch

Herzliche Grüsse

Béatrice Chiari

Dipl. Ernährungsberaterin SHS

Béatrice Chiari
Ganzheitliche Ernährungsberatung