

# Die vegetarische / vegane Ernährung

11. Mai 2015

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



Bild: kochen & geniessen und Ernährung Chiari

Sobald tierische Nahrungsmittel teilweise oder ganz weggelassen werden – die uns mit schnell verfügbarem, weil körperähnlichem **Eiweiss** versorgen – 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.

Und worin sind eigentlich andere **Vitalstoffe** – z.B. Calcium, Eisen, Zink, Jod oder Vitamin B<sub>12</sub> enthalten, wieviel braucht es, damit keine Mängel entstehen? 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 1½ Stunden** erhalten Sie Vorschläge, wie Sie sich abwechslungsreich vegetarisch ernähren. Je nach Teilnehmenden können wir auch über eine gänzlich vegane Ernährung sprechen.

Ich freue mich auf Ihre/deine **Anmeldung bis spätestens 6. Mai 2015** unter [kontakt@ernaehrung-chiari.ch](mailto: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](http://www.ernaehrung-chiari.ch)

Herzliche Grüsse  
Béatrice Chiari  
Dipl. Ernährungsberaterin SHS

Béatrice Chiari  
Ganzheitliche Ernährungsberatung