

Sommerküche – frisch, leicht, sättigend

Beschreibung

In diesem Vortrag dreht sich alles um die leichte, frische und genussvolle Sommerküche. Die Teilnehmenden erfahren, wie sie mit saisonalen, nährstoffreichen Zutaten unkomplizierte Gerichte zubereiten können, die den Körper an warmen Tagen entlasten und dennoch gut sättigen.

Dabei wird gezeigt, wie frisches Gemüse, Salate, Kräuter, Früchte sowie leichte Eiweißquellen zu ausgewogenen Sommermahlzeiten kombiniert werden können. Ergänzend erhalten die Teilnehmenden praktische Tipps, wie sie an heißen Tagen ausreichend trinken, den Stoffwechsel unterstützen und gesunde Routinen im Alltag etablieren.

Inhalte

- Grundlagen der leichten Sommerküche
- Saisonale & nährstoffreiche Sommerlebensmittel
- Leichte Eiweißquellen, gesunde Fette & frische Kohlenhydrate
- Ideen für erfrischende, sättigende Sommergerichte
- Smarte Tipps für warmes Wetter: Flüssigkeitshaushalt, Snacks, Kühlung
- Einfache, alltagstaugliche Rezept- & Kombinationsvorschläge

Methodik

- Kurzimpulse & anschauliche Lebensmittelbeispiele
- Saison- und Rezeptideen
- Alltagsnahe Umsetzungstipps
- Austausch & Fragen

Rahmenbedingungen & Organisation

Dauer: nach Absprache

Teilnehmeranzahl:

1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN– Anzahl offen

Unsere Empfehlung: 2 Stunden Workshop

Format: online oder in Präsenz

Hinweis Präsenzformat:

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva
Tel. 0421.377.084.10
Mail teresa.hegmann@institut-caterva.de

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de



Schwärmen Sie mit uns!