



## Ernährungcheck - Analyse und Optimierung

Für Sie persönlich oder auch als Gutschein verschenkbar.  
Nährstoffanalyse eines Wochenprotokolls  
Gestaltung der Mahlzeiten

**Ziel** Verbesserung der Ernährung als Präventionsmaßnahme

**Dauer** 2 x 75 Minuten

**Inhalt** Für alle, die wissen wollen

- ob sie mit ihrer Ernährungsweise ausreichend versorgt sind
- wie sie ihre Ernährung optimieren können
- wie sie dies im Alltag sinnvoll umsetzen.

Das Angebot umfasst

1. 2 x 75 Minuten Beratung
2. Detaillierte Analyse Ihres Wochenprotokolls zur Überprüfung der Nährstoffversorgung
3. Auswertung von 2 Tagesprotokollen für die Optimierung der Mahlzeitenstruktur
4. Kochbuch NIMM 5 (Beispiele zur Speiseplangestaltung und Rezepte)

**Zielgruppe** Erwachsene

**Durchführung** Einzelberatung

**Voraussetzung** keine

*Dieses Angebot wurde unter [www.eb-gs.de/display-angebot/81](http://www.eb-gs.de/display-angebot/81) gefunden.  
Erstellt am 13.8.2020*