

## Arbeit und Beruf

Im Bereich Arbeit und Beruf finden Sie Angebote zu den Themen: Rhetorik und Soft Skills, EDV, Finanzen, Rechnungswesen und Pädagogik. Wir verstehen Weiterbildung als Chance für Berufstätige, Arbeitssuchende und Wiedereinsteigende.



Sie investieren persönliches Engagement, Zeit und Geld, wenn Sie ein vhs-Seminar besuchen. Ihre Weiterbildung sollte deshalb auch genau Ihren Interessen und Ihrem Bedarf entsprechen.

Nutzen Sie deshalb die Möglichkeit unserer individuellen Beratung. Wir helfen Ihnen gerne bei der Einschätzung Ihrer Vorkenntnisse und mit Informationen zu Kursinhalten und Zielen.

[Kursbereiche](#) >> [Gesundes Leben](#) >> [Ernährung - Kochen/Backen - Genuss](#) >> Details

### Details zu Kurs 241EA30501 Vegetarisch mit Power: Proteinreich und vegetarisch kochen

---

**Kursnummer**  
**241EA30501**

---

**Status**

---

**Titel**  
**Vegetarisch mit Power: Proteinreich und vegetarisch kochen**

---

**Info**

Proteine sind ein wesentlicher Bestandteil einer ausgewogenen und gesunden Ernährung. Dabei ist es für viele Menschen oftmals überraschend, wie leicht es ist, ein proteinreiches Essen ohne eine Fleischquelle zu gestalten. Mit sorgfältig verarbeiteten vegetarischen Zutaten wird Ihnen die Kursleiterin zeigen, wie man vollwertige Gerichte zubereitet, die nicht nur schmackhaft sind, sondern auch den Körper mit wichtigen Nährstoffen versorgen. Dabei ist nicht nur das oftmals bekannte Soja ein Proteinlieferant, auch Hülsenfrüchte sind wahre Protein-Kraftpakete ebenso wie einige andere spannende pflanzliche Quellen.

Bianka Velte ist Ernährungswissenschaftlerin (B. Sc.) und Ernährungsberaterin.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie vegan essen möchte, damit die Kursleiterin die entsprechenden Zutaten dabei hat.

Anmeldeschluss: 3 Tage vor Kursstart

---

**Veranstaltungsort**  
vhs, Bürgerhof, Raum 02

---

**Zeitraum**  
Sa. 25.05.2024 - Sa. 25.05.2024

---

**Dauer**  
1 Termin

---

**Uhrzeit**  
10:00 - 13:45

---

**Unterrichtseinheiten**  
5 x 45 Minuten

---

**Kosten**  
**Kerngebühr** 27,00 €

plus Lebensmittelkosten 18,00 €  
Summe 45,00 €

---

**Maximale Teilnehmerzahl**

8

---

**Material**

Bitte mitbringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, gegebenenfalls einen Haargummi, Behälter für Reste.

---

**Dozentin**

Velte Bianka

---

 [Kurstage](#)  [Anmelden](#)  [In den Warenkorb](#)  [Empfehlung](#)

 [Zurück](#)