

15. April 2026

Meal Prep & Zeitmanagement: Smarte Planung für gesunde Ernährung

Mit cleverem Meal Prep sparst du Zeit und isst gesünder!
Lerne, wie du Mahlzeiten effizient planst, einkaufst und
zubereitest. Entdecke einfache Rezepte und smarte Tipps
für stressfreies, genussvolles Essen – perfekt für deinen
Alltag.



Kursinhalt

In diesem Kurs geht es darum, Mahlzeiten clever zu planen, effizient einzukaufen und mit minimalem Aufwand vorzubereiten. Durch smarte Kochtechniken und sinnvolle Aufbewahrungslösungen wird der Alltag erleichtert und eine gesunde Ernährung nachhaltig gefördert. Praktische Tipps und einfache Rezepte helfen dabei, Zeit zu sparen und stressfrei ausgewogene Gerichte zu geniessen.

Kursziel

Die Teilnehmenden

- planen und bereiten gesunde Mahlzeiten effizient vor
- sparen Zeit und Geld durch gezieltes Einkaufen
- kreieren schnelle und ausgewogene Rezepte
- wissen wie Lebensmittel optimal gelagert und haltbar gemacht werden
- reduzieren Stress beim Kochen im Alltag
- integrieren gesunde Ernährung langfristig in ihren Alltag

ONLINE-KURS

Dozentin

Valery Alves

Kursinfo

Online-Kurs

3 Kursstunden | max. 50 Teilnehmende

Voraussetzung

Interessierte Fachpersonen und Laien

Mittwoch, 15. April 2026

18.00 – 21.00 Uhr

Wo immer Sie möchten, mit Ihrem Computer oder Laptop

vdms-asmm-Mitglieder CHF 90.00

Nichtmitglieder CHF 150.00

Der Online-Kurs wird über das Programm Zoom durchgeführt.

Sie erhalten vor Kursbeginn den Zugangslink per E-Mail zugestellt.