## Praxis für Ernährungsberatung Dr. Gabriele Schilling

Diplom-Ernährungswissenschaftlerin



## Energiedichte

Das Zauberwort für eine gesunde und figurfreundliche Ernährung

Ziel sicherer Umgang mit Nährwertangaben und deren Relevanz für eine

gesunde Ernährung

Dauer 90 Minuten

Inhalt Es ist nicht damit getan, nur Lebensmittel mit geringer Energiedichte zu

sich zu nehmen. Richtig angewandt stellt dieser Kennwert ein gutes Hilfsmittel zur Auswahl Ihrer Lebensmittel dar. Erfahren Sie, was man unter der Energiedichte genau versteht, worin sie sich von anderen Angaben unterschiedet und wie Sie dieses Wissen erfolgreich in Ihrem

Ernährungsalltag umsetzten können.

**Zielgruppe** Erwachsene

**Durchführung** Vortrag & Gespräch

Voraussetzung keine

Teilnehmerzahl mindestens 10

Dieses Angebot wurde unter www.eb-gs.de/display-angebot/228 gefunden. Erstellt am 13.11.2025