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 8.11.2026

Dr. Gabriele Schilling, Mittlere Str. 9/2, 71263 Weil der Stadt - Merklingen, Tel. 07033-390803
www.eb-gs.de g.schilling@beratung-ernaehrung.de