Praxis für Ernährungsberatung
Dr. Gabriele Schilling
Diplom-Ernährungswissenschaftlerin

Ernährungscheck - 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 gefunden.
Erstellt am 12.11.2026