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
- 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 17.11.2025