

Paleo-Ernährung ISBN 978-3-89736-194-2

## Inhalt:

Was bedeutet Paleo?

Welche Vorteile bietet die „artgerechte“ Ernährung?

Ist Paleo-Ernährung alltagstauglich?

Welche Zutaten werden verwendet und wie sind sie zu beschaffen?

Wie „aufwendig“ ist die Zubereitung der Paleo-Ernährung?

Rezepte von Brot bis Salat, von Hauptmahlzeiten bis Kuchen ... – alle zum Nachkochen-/backen

viele praktische Tipps



## PALEO – Ernährung aus der Steinzeit

Was kann sie uns für unsere Ernährung Gutes bieten? Paleo bedeutet Rückbesinnung auf ursprüngliche, unverarbeitete, gesunde Lebensmittel, d.h. auf eine Ernährung ohne Milchprodukte, Getreide und Industriezucker. Dazu erhalten Sie ausführliche Informationen im theoretischen Teil des Kurses, der mit detaillierten Kursunterlagen durchgeführt wird.

Wie Sie aus Gemüse & Kräutern, Früchte & Beeren, Fleisch & Fisch, Nüsse & Samen und Eiern in Verbindung mit einigen „Ersatzprodukten“ sehr wohlschmeckende Speisen vitalstoffschonend und auch schnell zubereiten können, erfahren Sie im praktischen Kursteil.

Wir kreieren gemeinsam ein Paleo-Menü und verspeisen dies in gemütlicher Runde.

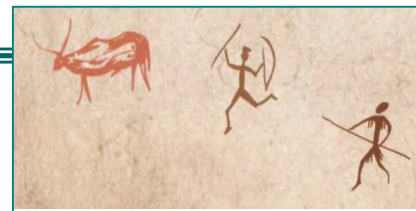
Wandeln Sie auf den kulinarischen Spuren Ihrer Vorfahren und probieren Sie mit uns Rezepte, welche laktose-, gluten- und zuckerfrei sind. Auch die Rezepte im Rezeptteil der Kursunterlagen sind zu Hause leicht nachzukochen.

Der Kurs findet statt, wenn mindestens 4 Personen (max. 6 Personen) teilnehmen.

Kursdauer ca. 3,5 Std. (1 Abend)

Die Kosten werden im Kurs entrichtet und enthalten die gesetzliche MwSt.

**Bitte anmelden!**



**Kursleitung:** Helgard Vogel  
zert. Phytologin und Gesundheitsberaterin  
für zeitgemäße Naturheilkunde & Ernährung

**Anmeldung:**  
**AMARANTHI Vitalkostschule**  
telefonisch 036427-70400  
E-Mail [vogel@amaranthi-vitalkostschule.de](mailto:vogel@amaranthi-vitalkostschule.de)