

Die Ernährungsprofis

Gesundheitsfördernde Ernährung

Inhaltsverzeichnis

1. Podcast 1: Genussvoll essen bei leichtem Übergewicht und Bluthochdruck
2. Podcast 2: Knochengesundheit – eine Lebensaufgabe
3. Handout Ernährungs-Guide
4. Tipps zur Gewichtsreduktion
5. Rezeptsammlung
6. Koch-und-Back Videos
 - 6.1 Müsliriegel
 - 6.2 Smoothie
 - 6.3 Pflaumenkuchen
 - 6.4 Gemüse-Muffins
7. Pyramidentagebuch

Gesundheitsfördernde Ernährung mit den Ernährungs-Profis

„Genussvoll essen bei leichtem Übergewicht und Bluthochdruck“

Podcast 1. Folge

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis ->](#)



„Genussvoll essen bei leichtem Übergewicht und Bluthochdruck“

Ernährungswissenschaftlerin Frau Dr. Bleibgesund: Rachel Mennenga

Patientin: Malin Suhr

Sprecher: Simon Balvert

[Podcast Wiedergeben ->](#)



Gesundheitsfördernde Ernährung mit den Ernährungs-Profis

„Knochengesundheit – eine Lebensaufgabe“

Podcast 2. Folge

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis ->](#)



Ernährungswissenschaftlerin: Frau Dr. Knochenstark: Neele Spreen

Patientin: Neele Penaat

Sprecher: Danyal Brandt

[Podcast Wiedergeben ->](#)



Ernährungs-Guide

Link zum Handout:

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis ->](#)



[Handout Ernährung Polizei x.pdf](#)

15 Tipps zur Gewichtsreduktion

Link zur Broschüre:

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis ->](#)



[Broschüre 15 Tipps zur Gewichtsreduktion.pdf](#)

Rezeptsammlung

Link zur Rezeptsammlung:

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis ->](#)



Rezeptbuch NEU - Kopie (8).pdf

Koch-und-Backvideos

- [Müsliriegel](#)
- [Smoothie](#)
- [Pflaumenkuchen](#)
- [Gemüse Muffins](#)

Zurück zum Inhaltsverzeichnis ->



Koch-und-Back Videos

Müsliriegel



DINKEL-HAFERSTREIFEN MIT CRANBERRYS

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis ->](#)



Koch-und-Back Videos

Smoothie



[Zurück zum Inhaltsverzeichnis ->](#)



Koch-und-Back Videos

Pflaumenkuchen



[Zurück zum Inhaltsverzeichnis ->](#)



Koch-und-Back Videos

Gemüse-Muffins



[Zurück zum Inhaltsverzeichnis ->](#)



Pyramidentagebuch

Link zum Pyramidentagebuch:

Zurück zum Inhaltsverzeichnis ->



pyramidentagebuch.pdf

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

Mit freundlichen Grüßen der Klasse BGN13a und Frau Dr. Dreyer Hobohm