

# Vortrag und Gesprächsrunde

## ***Nährstoffe und Nährstoffversorgung***

Der Vortrag beinhaltet Informationen zu den Makronährstoffen **Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett**. In welchen Lebensmitteln sind diese Nährstoffe enthalten und wie wird eine optimale Nährstoffzusammensetzung bei den Mahlzeiten umgesetzt.

**Termin:**  
**Donnerstag, den 29. September 2022**  
**18.00 Uhr**

**im Brücke-Zentrum, Strandstraße 4 G, Wyk**

Referentin: Dipl.oec.troph.(FH) Cindy Maréchal

Eintritt frei – Spenden willkommen