



Vegane basefood-Beratung

Das erste vegane Low-Carb-Konzept!

Bei Ernährungsberatungen geht es oftmals nicht mehr darum, OB man vegan leben möchte, sondern WIE man sich vegan und gesund ernähren kann. Bei der Zusatzqualifikation zum veganen basefood-Berater werden alle wichtigen Aspekte einer veganen Lebensmittelauswahl unter Berücksichtigung der vier basefood-Säulen - Säure-Basen-Balance, niedrige glykämische Last, gesunde Öle, natürliche Mikronährstoffe - detailliert geschult. Voraussetzung für eine Teilnahme ist die Ausbildung zum basefood-Berater.

Veganer basefood-Berater Zusatzqualifikation

22 UE

Termine nach Absprache
Seminargebühr 389 Euro inkl. Handout
Wiederholer 289 Euro

Der Link zum Zoom-Meeting wird am jeweiligen
Seminartag per Mail versendet

www.basefood.de



Mit der Ausbildung zum
veganen basefood-Ernährungsberater
bieten wir dir
das erste vegane Low-Carb-Konzept,
das eine niedrige glykämische Last
bei veganen Ernährungsempfehlungen
einbezieht.



Modul 2

Besonderheiten der Eiweißversorgung

Essentielle Aminosäuren in pflanzlichen Lebensmitteln. Pflanzliche Eiweißquellen.

Purine und Säure-Basen-Balance.

Allergenes Potential in veganen Produkten.

Modul 3

Mögliche Unterversorgung mit essentiellen Fettsäuren

Linolsäure und Alpha-Linolensäure in pflanzlichen Lebensmitteln.

Modul 6

Erkrankungen

Vegane basefood-Ernährung bei Übergewicht und ernährungsbedingten Erkrankungen.

Weiteres

Versteckte tierische Inhaltsstoffe erkennen.

Lebensmittelgiganten näher betrachtet. Studien.

Vegane basefood-Mustertage.

Vegane basefood-Rezeptsammlung.

www.basefood.de

Seminarinhalte

Einführung

Besonderheiten der veganen Ernährung

Definition vegetarisch - vegan.

EU-Kommission und LMIV.

Modul 1

Besonderheiten in der Mikronährstoffversorgung

B-Vitamine, speziell Vitamin B12.

Eisen.

Kalzium. Alternativen zu Milch.

Modul 4

Problematik der Verschiebung der Makronährstoffe in Richtung high-carb, low-protein und low-fat

Gesundheitliche Auswirkungen.

Metabolisches Syndrom.

Modul 5

Vegane basefood-Ernährung

Das Besondere des veganen basefood-Konzeptes.

Vegane Konzepte im Vergleich.

Die Wirkungsvielfalt von Nahrungsmitteln.

