## Praxis für Ernährungsberatung Dr. Gabriele Schilling

Diplom-Ernährungswissenschaftlerin



## Gemüsevielfalt - der Geheimtipp für die Gesundheit

Vorkommen und Wirkung von sekundären Pflanzenstoffen

Ziel Den vielfältigen Nutzen von pflanzlichen Lebensmitteln entdecken

**Dauer** 90 Minuten

Inhalt Pflanzliche Lebensmittel enthalten neben den Hautpnährstoffen eine

> Vielzahl von Substanzen, die unsere Gesundheit positiv beeinflussen. Die meisten dieser sogenannten sekundären Pflanzenstoffe können als Farbe,

Geruch oder Geschmack wahrgenommen werden.

• Vielfalt und Vorkommen von sekundären Pflanzenstoffen

• positive Wirkung auf die Gesundheit

• unerwünschte sekundäre Pflanzenstoffe

• Empfehlungen zum Verzehr von pflanzlichen Lebensmitteln

Zielgruppe Erwachsene

**Durchführung** Vortrag & Gespräch

Voraussetzung keine

Teilnehmerzahl mindestens 10

Dieses Angebot wurde unter www.eb-gs.de/display-angebot/177 gefunden. Erstellt am 27.10.2025