

C3717 MealPrep Mahlzeiten planmäßig vorbereiten und vorkochen

Beginn	Freitag, 30.01.2026, 18:00 - 22:00 Uhr
Kursgebühr	49,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Lavinia Pfeiffer
Kursort	UF, vhs, V0.07, Lehrküche, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring

Meal Prepping bedeutet, dass man seine Mahlzeiten planmäßig vorbereitet und vorkocht. Das Besondere ist, dass das Essen direkt für mehrere Tage oder sogar eine ganze Woche eingekauft und zubereitet wird. Wie das organisatorisch, ernährungsphysiologisch und geschmacklich gut gelingen kann, lernen wir in diesem Kurs kennen. Alle Rezepte gibt es zum Nachkochen für daheim. Bitte mitbringen: Schürze, mehrere Vorratsbehälter und Getränk nach Wahl. Die Materialgebühr in Höhe von EUR 18,00 ist in der Kursgebühr enthalten.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.01.2026	18:00 - 22:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Lehrküche, V0.7

[zur Kursdetail-Seite](#)