

# Leistungsbeschreibung



**DIE DIÄTOLOGIN**

SARAH HÖDL, BSC

## VORTRÄGE, WORKSHOPS UND BGF

### **INFO:**

Bitte nimm direkt mit mir per Mail oder telefonisch Kontakt auf.

Mögliche Fragen welche auf dich zukommen:

- Welches Thema möchtest deine Firma/Verein/Institution anbieten?
- Wie viele Personen werden teilnehmen?
- Präferiertes Datum und ungefähre Zeit bzw. Dauer

## GENUSS- UND SENSORIKSCHULUNG

### **INFO:**

Bitte nimm direkt mit mir per Mail oder telefonisch Kontakt auf.

Mögliche Inhalte:

- Lebensmittel verkosten und ertasten
- Geschmack- und Geruchssinn trainieren
- Achtsames Essen in Theorie und Praxis

# Leistungsbeschreibung



**DIE DIÄTOLOGIN**

SARAH HÖDL, BSC

## KOCHEINHEITEN

### **INFO:**

Bitte nimm direkt mit mir per Mail oder telefonisch Kontakt auf.

Mögliche Fragen welche auf dich zukommen:

- Welches Thema möchtest deine Firma/Verein/Institution anbieten? (einfache Rezepte, vegetarisch, kindgerecht, ...)
- Wie viele Personen werden teilnehmen?
- Präferiertes Datum und ungefähre Zeit bzw. Dauer
- Wo kann gekocht werden? Welche Utensilien sind vorhanden?

# Leistungsbeschreibung



**DIE DIÄTOLOGIN**

SARAH HÖDL, BSC

## SPEISEPLANERSTELLUNG

### **INFO:**

Du bekommst vorab ein Datenblatt zum Ausfüllen - aufgrund dessen wird ein 7-Tages-Speiseplan erstellt

Was erwartet dich?

- Abstimmung des Speiseplanes auf deinen Kalorien- sowie Nährstoffbedarf
- Berücksichtigung der Vorlieben und Abneigungen
- einfache Rezepte bzw. Verweise zu Rezepten

## ERNÄHRUNGSANALYSE

### **INFO:**

Du bekommst vorab ein Ernährungsprotokoll und ein Datenerhebungsblatt zum Ausfüllen - aufgrund dessen wird dein Bedarf und deine tatsächliche Nährstoffzufuhr berechnet

Was erwartet dich?

- Schriftliche Auswertung deiner Zufuhr an Nährstoffen
- Vergleich von Ist-Zustand und Soll-Zustand inkl. Tipps zur Nährstoffdeckung

# Leistungsbeschreibung



**DIE DIÄTOLOGIN**

SARAH HÖDL, BSC

## KÜHLSCHRANK- UND KÜCHENCHECK

### **INFO:**

45 Minuten Check, inkl. Anfahrtspauschale, exkl. amtliches Kilometergeld

Was erwartet dich?

- Ich komm zu dir nach Hause und wir analysieren gemeinsam den Inhalt deines Kühlschranks bzw. -Vorratsschranks
- Du erhältst wertvolle Tipps zur Lebensmittelauswahl beim Einkaufen

## FACHLICHER BEITRAG, KONSULENTENTÄTIGKEIT

### **INFO:**

Zeitungsartikel, Magazinartikel, Statement, ...

Was erwartet dich?

- Abstimmung des Inhaltes auf deine Wünsche
- fundiertes Wissen aufgrund neuester ernährungsmedizinischer Erkenntnisse
- Die Abrechnung folgt auf Basis von benötigten Recherche- bzw. Schreibstunden