

# EINLADUNG

## Back- und Kochkurs

eiweißarm

metaX  
INSTITUT FÜR DIÄTETIK



Freital  
Samstag, 18. Januar 2025  
11:00 - 14:00 Uhr

Draußen ist es kalt und dunkel, also erwärmen wir unsere Herzen mit allerlei regionalen und saisonalen Leckereien. Seelisch und moralisch bereiten wir uns aber auch schon auf die närrische Zeit vor, vielleicht ja auch schon mit dem ein oder anderen Rezept?

### Winterküche - für gemütliche Stunden daheim

Die beiden Diätassistentinnen Anke Maelzer und Julia Klein von der Firma metaX Institut für Diätetik GmbH und Carolin Jentsch von der DIG PKU Sachsen heißen Sie herzlich willkommen!

Nachdem wir gemeinsam die Rezepte besprochen haben, legen wir los und jeder darf selbst zum Kochlöffel und zur Teigrolle greifen. Dabei verraten wir bestimmt auch den ein oder anderen wichtigen Tipp.



Übrigens: Naschen und Abschmecken zwischendurch ist ausdrücklich erlaubt! Wenn alles fertig ist, werden wir gemeinsam in gemütlicher Runde verkosten. Mmmh... Die Kapazitäten in der Küche sind begrenzt, daher bitten wir darum, dass jedes betroffene Kind nur eine Begleitperson mitbringt bzw. Erwachsene alleine kommen.

Bitte, wenn möglich, Digitalwaage und genügend Gefäße zum „Mit-nach-Hausenehmen“ der Back- und Kocheergebnisse mitbringen.

Wo findet  
der Kurs statt?

Kochstudio von  
med! per tante  
Carl-Thieme-Str. 10  
01705 Freital

### Anmeldung

bis 7. Januar 2025  
bei Carolin und Annett  
von der DIG PKU Sachsen  
eMail sachsen@dig-pku.de

sponsored by



metaX Institut für Diätetik GmbH - Am Strassbach 5 - 61169 Friedberg/Germany  
☎ 008000 - 9963829 (gebührenfrei aus A, D, NL) oder + 49 (0) 84 32 - 94 86 - 0  
✉ service@metax.org 🛒 metax-shop.org 🌐 metax.org

# Slow Release

Die natürlichere Art  
der Eiweiß-Verdauung

Die einzelnen Aminosäuren werden über einen längeren Zeitraum hinweg im Magen-Darm-Trakt freigesetzt. Dadurch werden die Aminosäuren ähnlich verdaut, wie auch natürliches Eiweiß verdaut wird. Das fördert die Bildung von körpereigenem (Muskel-) Eiweiß und beugt Mangelsituationen vor.

Damit die Aminosäuren so langsam freigesetzt werden, betten wir die Aminosäuremischung in Alginat (Pflanzenextrakt aus dem Meer) ein. Alginate wirken präbiotisch und sind daher gut für die Darmflora. Studien zeigen, dass sie helfen können, das Körpergewicht zu reduzieren sowie den Cholesterinspiegel zu senken und auch dazu beitragen können, Diabetes vorzubeugen.

**EINE NEUE  
GENERATION VON  
EIWEISS-SUPPLEMENTEN**

Du möchtest  
mehr wissen?  
Dann scanne  
den QR-Code:

