



# 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**  
(m/w)

**Zusatzqualifikation**

**2-Tage-Seminar**  
18.-19. Mai 2019

Veranstaltungsort Buxtehude  
Seminarzeiten 10-19 Uhr



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](http://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.

