

## UITNODIGING voor de ZOOM MEETING: "FITCHEF KOOKTIPS"

Iedere **MAANDAGAVOND** om **21u** (max 10-15 minuten).

**EN**

Iedere **DINSDAGMORGEN** om **12u30** (max 10-15 minuten).

Inloggen kan al 10 minuten vóór de start.

1 sessie duurt maximum 15 minuten.

(Maandagavond wordt herhaald op Dinsdagmorgen)

**Een prima "leerschool" naar gezonder koken!**

**Allemaal actuele onderwerpen die wekelijks veranderen.**

**Vakkundige uitleg door een gediplomeerde dieetkok en docent "aangepaste voeding"**

Enkele mogelijke onderwerpen:

- Zoutloos koken en toch met veel smaak?
- Olijfolie, oké, maar welke? Voor -en nadelen?
- Hoe gebruik ik zo weinig mogelijk room?
- Houdbaarheidsdatum & Best gebruiken vóór. Verschil?
- Frituren zonder vet of olie, hoe?
- Suiker vervangen door wat? Gebak zonder suiker?
- Kan ik havermoutmelk zelf bereiden?
- Welke vis het gezondst?
- Seizoensgroenten -en fruit. Welke, waarom en wanneer?
- Hoe herken ik verse kip?
- Welke keukenkruiden kan ik zelf telen? Hoe bewaar ik die dan?
- enzoverder ...

KLIK op de onderstaande LINK\* om gratis deel te nemen:

<https://us02web.zoom.us/j/83717321375>

Meeting ID: 837 1732 1375

\* deze LINK is persoonlijk; dus niet doorgeven (inbreuk op privacywet).



**zoom**  
Video Communications