

Lekker koken met minder zout?



Volg een van de kookworkshops van De Hart&Vaatgroep

Als u een hart- of vaatziekte heeft, dan krijgt u soms het advies om zoutarm te eten. Het zoutvatje moet dan uit de keuken verdwijnen en het eten wordt flauw en smaakloos. Maar dat kan ook anders! Tijdens een kookworkshop van De Hart&Vaatgroep leert u hoe u met minder zout toch heerlijke maaltijden op tafel zet.



De Hart&Vaatgroep

VAN EN VOOR MENSEN MET EEN HART- OF VAATZIEKTE

Voor wie?

De kookworkshop is bedoeld voor mensen met een hart- of vaatziekte en/of hun partners.

Wat kunt u verwachten?

Voorlichting

Een verpleegkundige geeft voorlichting over de veranderingen waarmee u als patiënt te maken krijgt en geeft suggesties hoe u met deze leefregels om kunt gaan. Daarna vertelt een professionele kok over gezond en lekker eten met minder zout.

Koken

Aan de hand van speciaal samengestelde recepten, kookt u met de andere deelnemers onder leiding van de kok, een heerlijke maaltijd en leert u creatief met smaakmakers omgaan.

Smakelijk eten

U sluit de kookworkshop af met een gezamenlijke, zelfbereide maaltijd.

Kosten

Voor leden van De Hart&Vaatgroep kost de workshop € 15,- per persoon. Niet-leden betalen € 20,- p.p. Indien u ter plekke besluit om lid te worden, betaalt u alsnog de ledenprijs en krijgt u ons kookboekje 'Koken met smaak' cadeau. Alle deelnemers krijgen een kookschort. De kosten kunnen per keer iets verschillen, afhankelijk van de locatie waar de kookworkshop plaatsvindt.

Wilt u meer informatie?

Kijk dan op: www.hartenvaatgroep.nl/kookworkshops
of bel met De Hart&Vaatgroep: 088 11 11 600.

