



## Kurs – Beräkna Näringsvärde

**Målet med kursen är att du ska kunna räkna ut näringsvärden för dina livsmedel. Inte att lämna in dina livsmedel till analys, vilket kostar mycket. Det gäller alla typer av livsmedel. En del är enkla. Andra kan vara riktigt svåra.**

I kursen tar jag upp hur du ska göra, visar på exempel hur och du kan ta med dig underlag (recept) för dina livsmedel, så räknar vi tillsammans. Jag har letat upp näringsvärden på lite knepigare livsmedel. Dessa får du tillgång till. Allt kanske vi inte hinner med på kursen och då kan du ringa efteråt och fråga. Det innebär att det ingår 1 – 2 timmars rådgivning efteråt. Diplom delas ut till alla som genomgått kursen.

### När och var

17 november 2022 och kursen börjar kl 09.00 och vi är på [Elisefarm, Höör](#)

### Innehåll i kursen

- En kurs där du räknar själv och får hjälp att bedöma ditt resultat
- Vad gäller för regler om näringsvärden?
- Hur ska näringsvärden se ut?
- Vad gäller för näringspåståenden – Vad du kan skriva på dina etiketter?
- Vilka undantag finns?
- Presentation av beräkningsprogram (dessa ingår i kursen) och hur man räknar
- Olika databaser för uppgifter om näringsvärden
- Kunna hitta näringsvärden för olika råvaror – hur gör man
- Tillgång till näringsvärden för råvaror som är svåra att hitta
- Krav från myndigheter och hur de tolkar reglerna?

Möjligheter att ta med egna exempel och frågor. Frågor kan ställas efter kursen.

### Vad kostar det?

Du betalar 500 kr (exklusive moms). Då ingår 2 fika + lunch. Anmäl om du är allergisk eller överkänslig.

**Anmälan:** Använd denna länk för din anmälan senast 2 veckor innan kursstart (27 oktober). Anmälan är bindande.

**Platser:** Max 25. Vid för få deltagare kan kursen komma att ställas in.

**Frågor:** Kontakta Per Nilsson 0703-25 75 95 eller [per.nilsson@profox.se](mailto:per.nilsson@profox.se)

Per är rådgivare åt mathantverk, gårdsbutik, kaféer, restauranger, livsmedelstillverkare och andra företag i mer än 25 år, utbildat tusentals personer om lagar, HACCP, livsmedelsföretag, bygga lokaler, hjälpt många att starta livsmedelsföretag och mycket annat.

### **Kursen vänder sig till**

Dig som vill starta ett livsmedelsföretag och till dig som redan har ett och vill utveckla ditt företag. Du kommer att kunna ställa frågor, som rör din verksamhet och har möjlighet att även ringa eller maila efter kursen.



**Anmäl dig redan nu!**