



### **Gute Wünsche, vor allem Gesundheit!**

Zu Weihnachten, Geburtstag und anderen Feiertagen ist es die Gesundheit, die von allen guten Wünschen am meisten bedachte wird.

Wissenschaftlich bewiesen ist mittlerweile, dass die Ernährung einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit hat.

Die Internetseite Veggie-Planer.de greift dieses Thema auf und bietet einen ausgewogenen Essensplan bestehend aus vegetarischen und veganen Gerichten an.

Ob zum Frühstück ein glutenfreies Müsli für mehr „Brainpower“ oder zum Mittagessen Gemüse denkbar einfach und schnell zubereitet - für alle Mahlzeiten werden bunt gemischte Vorschläge gemacht.

„Je abwechslungsreicher der Speiseplan ist, desto leichter kann sich der Körper alle lebensnotwendige Nährstoffe aus den Nahrungsmitteln ziehen“ sagt Antje Engert, Geschäftsführerin der Engert KG die den Veggie-Planer mit ihrem Team konzipiert und herausgebracht hat.

Nun kann dieser Wunsch „vor allem Gesundheit“ aktiv und online unterstützt leicht umgesetzt werden und für Geschenke in letzter Minute lässt sich ein Gutschein erstellen mit dem Zugriff auf über 500 getestete Gerichte und weiteren Extras wie zum Beispiel den einstellbaren Einkaufszettel oder den virtuellen Vorratsschrank.

### **Pressekontakt:**

Antje Engert  
Tel. 06162 – 96 20 121  
engert@veggie-planer.de

Adresse  
Engert KG  
Zu den Steinbrüchen 12b  
64853 Oetzberg-Zipfen

Kommunikation  
Tel. 06162 962 01 21  
Fax 06162 968 72 91  
info@veggie-planer.de

Geschäftsführerin  
Antje Engert  
Dipl. Betriebswirtin (FH)

Handelsregister Darmstadt  
HRA 84702  
DE-Nr. 193967902  
ID DE23ZZZ00001230485