



### Haben Sie den Mut zum Umsteigen auf vegetarisch oder vegan?

Eine Umstellung auf vegetarische oder vegane Ernährung bedeutet, sich in eine neue Materie einarbeiten zu müssen. Viele Fragen sind offen: Wie kann ich eine ausgewogene Ernährung sicherstellen, und was kann ich dann überhaupt noch essen?

Diesen Fragen sind die Macher von [veggie-planer.de](http://veggie-planer.de) nachgegangen, und sie bieten eine bequeme Lösung und viele Informationen für Umsteiger.

Dabei sind viele Optionen in Betracht gezogen worden, der Nutzer hat die Möglichkeit zwischen vegetarischen und veganen Essen zu wählen, kann aber zudem eine Gluten- oder Laktose-freie Kost angeben. Jeder hat seine ganz besonderen Essensvorlieben und Abneigungen und auch hier ist es möglich Nahrungsmittel abzuwählen, die man nicht auf seinem Speiseplan wiederfinden möchte.

Im nächsten Schritt wählt der Nutzer seine Essenszeiten aus. So folgt die individuelle Anpassung an die Woche. Der Frage nach Frühstückswunsch, warmen und kalten Gerichten, Zwischenmahlzeiten oder Smoothie-Wunsch wird hier nachgegangen. Wenn alle Einstellungen erfolgt sind, kommt das große Überraschungsmoment. Der Nutzer erhält Ernährungsvorschläge für die nächsten zwei Wochen! Die Rezepte werden mit Bild angezeigt und sind einfach zu kochen. Und auch hier hat der Nutzer wunderbare Möglichkeiten der Anpassung, die keine Wünsche offen lassen.

Nun fehlt der Essens-Planung nur noch ein Einkaufszettel, und selbstverständlich wird dieser über wenige Mausklicks erstellt. Zum Ausdrucken oder bequem im Smartphone abzulesen. Ein „Oh, ich habe meinen Einkaufszettel vergessen“ gibt's nicht mehr! Viele nützliche Details, die einem den Alltag erleichtern können.

Es ist schon ein kleiner Sprung ins Wasser, und man braucht Mut hier einfach mal loszulegen und sich drauf einzulassen. Doch dafür kann die fleischlose Zeit mit einem kostenfreien Zugang beginnen.

[www.veggie-planer.de](http://www.veggie-planer.de)

### **Pressekontakt:**

Antje Engert  
Tel. 06162 – 96 20 121  
[engert@veggie-planer.de](mailto:engert@veggie-planer.de)

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

Kommunikation  
Tel. 06162 962 01 21  
Fax 06162 968 72 91  
[info@veggie-planer.de](mailto:info@veggie-planer.de)

Geschäftsführerin  
Antje Engert  
Dipl. Betriebswirtin (FH)

Handelsregister Darmstadt  
HRA 84702  
DE-Nr. 193967902  
ID DE23ZZZ00001230485

[www.veggie-planer.de](http://www.veggie-planer.de)