



### **Zeitmanagement im Haushalt**

Zeitmanagement ist neuerdings auch bei der Essensplanung möglich. Um einen ausgewogenen und schmackhaften Wochenplan zu erstellen, war es bisher notwendig, die verschiedensten Rezepte mühselig erst herauszusuchen und dann eine Einkaufsliste zu schreiben, um damit auch alle Zutaten verfügbar zu haben.

Für diesen zeitraubenden und immer wiederkehrenden Prozess gibt es nun unter [www.veggie-planer.de](http://www.veggie-planer.de) eine Onlinehilfe. Der Wochenplan kann individuell angepasst werden und zeigt vegetarische und vegane Rezepte, die alltagstauglich und einfach nachzukochen sind. Frühstück, Zwischenmahlzeiten, warme und kalte Gerichte stehen zur Auswahl. Bei Gluten- oder Laktose-Unverträglichkeiten können die jeweiligen Nahrungsmittel mit einem Klick ausgeschlossen werden.

Durch eine große Auswahl der verschiedensten Zutaten, die unterschiedlichsten Rezeptzusammenstellungen und die saisonale Anpassung kommt ein abwechslungsreicher Speiseplan zusammen. In dieser Abwechslung liegt die Basis für eine gesunde und ausgewogene Ernährung.

### **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