



Täglich „Veggie-Day“!

Der vor den letzten Bundestagswahlen von der Partei „Die Grünen“ ausgerufene wöchentliche „Veggie-Day“ in deutschen Werkskantinen und Küchen hat damals zwar Proteste und Schmährufe hervorgerufen, ist aber trotzdem in vielen Haushalten inzwischen zum Alltag geworden. Skandale in der Fleischindustrie und Berichte über mit Schadstoffen verseuchte Fischbestände bewegen einen immer größer werdenden Personenkreis dazu, seine Ernährung auf eine vegetarische oder sogar vegane Kost umzustellen.

Dabei wird aber oftmals übersehen, dass diese Umstellung nicht ganz risikolos ist. Viele Rezepte, die zum Nachkochen verleiten, sind wahre Kalorienbomben, und eine wahllose Zusammenstellung kann sogar zu Mangelerscheinungen bei notwendigen Nährstoffen führen.

Wie kann deshalb eine Umstellung der Ernährung erleichtert oder eine bereits erfolgte sinnvoll begleitet werden? Für Hausfrauen – oder natürlich auch Hausmänner –, die sich dafür gerne Rat im Internet holen, gibt es dort ein neues Werkzeug, das vegetarische oder vegane Ernährung für alle Mahlzeiten des Tages effizient unterstützen hilft und dazu auch noch praktische Hilfen für Einkauf und Lebensmittelbevorratung bietet: veggie-planer.de. Dieses Werkzeug für die Essensplanung ermöglicht für seine Rezeptvorschläge eine persönliche Definition von Vorlieben und Ausschluss von „das-mag-ich-nicht“-Lebensmitteln, berücksichtigt diverse Allergien, unterstützt mit saisonal bedingter Gemüseauswahl den Trend nach regionalen Produkten und bietet damit einen abwechslungsreichen und ausgewogenen Wochen-Speiseplan, der vor allem nicht „abgehoben“ und kompliziert, sondern alltagstauglich und einfach zubereitbar ist.

Der Ausweis von Kalorienaufnahme und Nährstoffzusammensetzung nach Fett, Proteinen und Kohlehydraten erleichtert die Übersicht über die Ausgewogenheit, der überschlägige Ausweis von Kosten pro



Essensportion hilft, das Haushaltsgeld besser einzuteilen.

Für die aus den Rezeptvorschlägen ausgewählten Mahlzeiten kann eine Einkaufsliste ausgedruckt werden, mit dem Smartphone Vertraute können diese im Supermarkt auch direkt bearbeiten.

Newsletters halten den Nutzer über Trends bei vegetarischer / veganer Ernährungsweise auf dem Laufenden und geben wertvolle Hinweise für alle, die ihre Ernährung umstellen wollen oder es bereits getan haben.

Alles zusammen ergibt ein umfangreiches und wirkungsvolles Werkzeug, das es Hausfrau/-mann erlaubt, eine schmackhafte vegetarische/vegane Kost auf den Tisch zu bringen.

Ein „Reinschnuppern“ in den veggie-planer mit etwas reduzierter Rezeptauswahl und reduzierten Möglichkeiten ist kostenfrei und erleichtert die Entscheidung, ob er Begleiter und Ratgeber bei der täglichen, leidigen Frage: „Was bringe ich heute auf den Tisch?“ werden soll.

Pressekontakt:

Antje Engert

Tel. 06162 – 96 20 121

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

Geschäftsführerin
Antje Engert
Dipl. Betriebswirtin (FH)

Handelsregister Darmstadt
HRA 84702
DE-Nr. 193967902
ID DE23ZZZ00001230485