

## **Vegetarisch oder vegan ernähren – leicht gemacht !**

Die vegetarische und vegane Ernährung ist voll im Trend. Immer mehr Menschen interessieren sich aus den unterschiedlichsten Gründen für die fleischlose Kost.

Doch ein Umstieg wirft auch viele Fragen auf. Wer sich vegan ernähren und keinen Nährstoffmangel riskieren möchte, muss tiefer in die Materie einsteigen, Zeit investieren und Informationen sammeln. Dies lässt so manchen vor einer Umstellung zurückschrecken oder es unterlaufen ihm dabei Fehler.

Hier bietet ein neues Internet-Tool ( [veggie-planer.de](http://veggie-planer.de) ) wertvolle Hilfe. Nach Eingabe von persönlichen Wünschen über Ernährungsart, auszuschließende Lebensmittel, aufzuwendende Zubereitungszeit, Berücksichtigung von Laktose- oder Gluten-Allergien und anderes mehr werden Rezeptvorschläge für alle Mahlzeiten des Tages vorgeschlagen. Die Rezepte sind „alltagstauglich“ und einfach nachzukochen. Saisonal bedingte Gemüseauswahl unterstützt den Trend, vermehrt regionale Produkte zu verarbeiten.

Bei jedem Rezept ist die Energiebilanz aus den Hauptnährstoffen Proteine, Fett und Kohlehydraten sowie die Kalorienaufnahme pro Person ausgewiesen. Summierungen der Tageskalorienaufnahme und Wochen-Energiebilanz erleichtern die Einhaltung von Diätplänen.

Zusätzliche Entlastung für die Küchenarbeit bietet eine strukturierte Einkaufsliste, die aus den vom Nutzer angenommenen Rezeptvorschlägen abgeleitet wird und auch im Haushalt vorhandene Vorräte berücksichtigen kann.

Alles in allem ist [veggie-planer.de](http://veggie-planer.de) ein sehr hilfreiches Werkzeug, um einen abwechslungsreichen, ausgewogenen Speiseplan zu erhalten, der zudem noch auf persönliche Bedürfnisse und Vorlieben abgestimmt werden kann.

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 DE23ZZ00001230485

Newsletter 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.



**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