

## Ernährungsumstellung leicht gemacht

Es gibt die verschiedensten Gründe, seine Ernährung umzustellen: Gesundheitliche Probleme, Allergien, Diäten, Modetrends oder eine Abneigung gegen tierische Produkte. Entweder kommt man selber zu der Überzeugung „ich möchte meine Essverhalten ändern“, oder es wird einem dazu geraten.

In beiden Fällen ist das schnell und ganz einfach gesagt, aber wenn es dann tatsächlich um die Umsetzung geht, sieht man sich vor einer Menge von Fragen. Dies lässt so manchen verzagen und das Thema auf später verschieben.

Eine Lösung bietet die Internetseite [www.Veggie-Planer.de](http://www.Veggie-Planer.de) und verspricht, dass eine Umstellung jetzt „ganz einfach“ erfolgen kann.

Der Nutzer kann nach Eingabe seiner Wünsche einen Wochenplan abrufen. Dieser enthält eine Zusammenstellung von vegetarischen oder veganen Rezeptvorschlägen für alle Mahlzeiten am Tag.

Bei einer Gluten-Unverträglichkeit kann der Nutzer einen Haken setzen und bekommt ab sofort nur noch glutenfreie Rezepte in seinem Wochenplan angezeigt. Alle Fragen wie z.B. „Worin ist Gluten enthalten? Was kann ich stattdessen essen, und wie bereite ich das zu? Womit kann ich es kombinieren, so dass es mir auch schmeckt, und ernähre ich mich ausgewogen?“ haben sich damit erledigt.

Bei der Umstellung auf vegetarische Kost ist es etwas leichter, jedoch bei der veganen Ernährung ist eine tiefgehende Auseinandersetzung mit dem Thema schon sehr wichtig, um eine wohldurchdachte Ernährung zu gewährleisten. Und hier bieten die vielen Rezepte eine Vielfalt, die sich auf einem herkömmlichen Speiseplan selten zeigt.

Die Rezepte sind „alltagsgebräuchlich“ und einfach nachzukochen. Mit wenigen Klicks ist eine anwenderfreundliche Einkaufsliste erstellt. So



bleibt dem Nutzer nur noch das Einkaufen, Nachkochen und Genießen seiner frisch und selbst zubereiteten Speisen.

www.Veggie-Planer.de bietet einen kostenfreien Zugang an. Der 5-Sterne-Zugang ermöglicht es, mit verschiedenen Einstellungen noch mehr Zeit und Geld zu sparen. Und dann stellt der Nutzer vielleicht auch fest, eine Ernährungsumstellung kann ein Gefühl „wie frisch verliebt“ und ganz einfach sein.

**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