

Presseinformation
Wien, 09.01.2023

FIT mit Genuss: Mit GOURMET Business bewusst und gesund ins neue Jahr starten

Mit leichten Mittagsspeisen und einem abgestimmten Ernährungsplan unterstützt GOURMET Business À la Carte seine Gäste bei einem gesunden Lebensstil.

Zum Jahresbeginn haben viele den Vorsatz, gesünder zu leben, auch im Arbeitsalltag. Dabei spielt die Ernährung eine große Rolle. GOURMET Business À la Carte macht es mit den FIT mit Genuss-Themenwochen ab 9. Jänner besonders einfach, die gesunde Lebensweise in den Alltag zu integrieren. „Wir möchten zeigen, dass es auch im zeitlich engen Berufs- und Familienalltag möglich ist, gesund zu essen und den Überblick über die Kalorien zu behalten, die man täglich zu sich nimmt. Denn unsere FIT mit Genuss-Gerichte wie der Veggie Rote Rüben Burger mit Chutney, das Wildlachsfilet auf asiatischen Limetten-Nudeln oder der BIO-Veggie Pilzburger mit Kohlgemüse haben maximal 550 Kalorien pro Speise und schmecken köstlich. Zusätzlich bieten wir unseren Gästen mit dem FIT-Ernährungsplan einfache Rezepte, um die Neujahrsvorsätze auch zu Hause umzusetzen“, so Mag.^a Claudia Horacek, Geschäftsfeldleiterin von GOURMET Business Catering Menü-Service zum Start der Themenwochen.

FIT mit Genuss-Ernährungsplan: alltagstauglich und effektiv

Im FIT-Ernährungsplan werden die Mittagsspeisen von GOURMET Business À la Carte alltagstauglich mit gesunden Rezepten für das Frühstück und das Abendessen mit der ganzen Familie kombiniert. Dazu gibt es viele praktische Tipps der beiden Ernährungswissenschaftlerinnen Mag.^a Sabine Bisovsky und Mag.^a Eva Unterberger vom Team essenziell. Die Ernährungswissenschaftlerinnen teilen während der Aktionswochen ihre Expertise außerdem auf dem Unternehmensblog. Mit dem FIT-Ernährungsplan schlemmen sich die GOURMET Gäste mit maximal 1.500 kcal pro Tag gesund und aktiv ins neue Jahr.

Fitte Proteinquellen für mehr Muskelkraft

Eiweiß unterstützt unser Immunsystem, ist Baustein unserer Muskeln und spielt eine wichtige Rolle beim Stoffwechsel. Die Ernährungsexpert:innen und Köch:innen von GOURMET haben speziell für sportlich-aktive Genießer:innen Speisen mit reichlich natürlichem Eiweiß entwickelt. Diese liefern Energie für schöne Muskeln, geben Kraft für sportliche Aktivitäten und machen lange satt. Die Speisen sind ganz ohne künstliche Zusätze und nur mit hochwertigen, besonders proteinhaltigen Zutaten gekocht.

Über GOURMET Business

GOURMET Business, eine Marke von GOURMET, ist der Spezialist für Essen am Arbeitsplatz. Über 2.500 Unternehmen in Österreich und Deutschland vertrauen bereits auf GOURMET Business. Ob À la Carte oder Betriebsgastronomie – GOURMET Business bietet für jedes Unternehmen die passende, individuelle Mitarbeiterverpflegung. Nähere Informationen unter www.gourmet-business.at

Über GOURMET

GOURMET ist Marktführer in der Gemeinschaftsverpflegung in Österreich und kocht für Kindergärten, Schulen, Unternehmen und Senioreneinrichtungen, den Einzelhandel sowie bei Events und in Top-Gastronomiebetrieben. Als österreichisches Unternehmen mit mehr als 45 Jahren Erfahrung bietet GOURMET höchste Qualität, Sicherheit und Verlässlichkeit. GOURMET legt besonderen Wert auf hochwertige, österreichische Zutaten, Regionalität und

Saisonalität, zertifizierte BIO-Qualität und Nachhaltigkeit. 1997 wurde das Unternehmen als erstes in der Branche BIO-zertifiziert. GOURMET ist ein Tochterunternehmen der VIVATIS Holding AG.

Fotohinweise:

Bild 1: Ein Highlight der Fit mit Genuss-Themenwochen: Der BIO-Veggie Pilzburger mit Kohlgemüse.

Bild 2: Mag.^a Claudia Horacek, Geschäftsfeldleiterin von GOURMET Business Catering Menü-Service.

Abdruck honorarfrei im Kontext der Presseinformation. Alle Fotos: © Gourmet

Rückfragehinweis:

GOURMET, Ltg. Kommunikation
Martina Baumeister MSc
Mobil: +43 664 966 45 42
martina.baumeister@gourmet.at

GOURMET, Public Relations Manager
Lena Schiwampl, BA
Mobil: +43 664 966 46 67
[lena.schiwampl@gourmet.at](mailto:lana.schiwampl@gourmet.at)

www.gourmet.at, <http://blog.gourmet.at>