

Das **VEGPREP-PRINZIP**

Jetzt gesund, lecker und auf Vorrat kochen

Buch-Neuerscheinung: | 4. November 2022



RTL-Moderatorin Katja Burkard und die beiden Ernährungsexpertinnen (VETOX) Anna Lena Stegemann und Marie-Sophie Jesko wollen mit ihrem neuen Kochbuch „Das VEGPREP-PRINZIP – Vegetarisch, Vegan, Vorkochen“ die Alltagsküche revolutionieren. Sie empfehlen für den modernen Power-Alltag: **Gesundes Kochen auf Vorrat mit minimalem Aufwand**. Das spart Zeit und minimiert Alltagsstress.



Im neuen Kochbuch der 3 Powerfrauen finden sich fast 100 leicht nachzukochende Ganztagsrezepte, Einkaufstipps, Küchentricks, ein 14-Tage-Ernährungsplan und viele nachhaltige Küchen-Geheimtipps. Ein Buch für alle Menschen, mit und ohne vollen Terminkalender, die gesundes, nährstoffreiches Essen jederzeit parat haben wollen.

Das VEGPREP-PRINZIP – Vegetarisch, Vegan, Vorkochen

Preis: 29,95 €, FID Verlag, Bonn. ISBN-Nummer: 978-3-95443-228-8, 208 Seiten, gebunden.

Die Ernährungsexpertinnen und Foodies aus Leidenschaft, Anna Lena Stegemann & Marie-Sophie Jesko wollen gemeinsam mit RTL-Moderatorin Katja Burkard die Alltagsküche gesünder, einfacher und endlich auch zeitsparender machen. Mit dem VEGPREP-PRINZIP sind nährstoffreiche Gerichte schnell auf den Tisch zu zaubern. Mit Tipps und Tricks für einen gesunden, produktiven Alltag.

Aus dem Inhalt des Buches:

- **Katja Burkards Lieblingsrezepte – Fast 100 einfach nachzukochende Rezepte nach dem bewährten VETOX-5+2-Prinzip**
- **14 Tage Ernährungsplan (Frühstück, Mittag- und Abendessen, Smoothies etc.) und Nachhaltigkeitstipps**
- **Genauere Angaben von Nährstoffen bei jedem Rezept, nützliche Utensilienlisten**
- **Ernährungswissen einfach und schnell aufbereitet**
- **Einkaufs-, und Wiederverwertungs- und Haltbarkeitstipps**
- **Viele Rezeptvorschläge mit kleinen, persönlichen Anekdoten zum Schmunzeln aus Katja Burkards Power-Alltag**

Zu den Autorinnen:



Anna Lena Stegemann (rechts). Betriebswirtschaftlerin (B.Sc.), Wirtschaftspsychologin (M.Sc.) und vegan/vegetarische Ernährungsberaterin.

Marie-Sophie Jesko (links). Ernährungs- und Lebensmittel-wissenschaftlerin (B.Sc.), Agricultural and Food Economist (M.Sc.).

Co-Autorin: Katja Burkard (Mitte). TV-Moderatorin RTL (Punkt 12), Mutter von 2 Kindern, VETOX-Fan und Foodie aus Leidenschaft.

Rezensionsexemplare gewünscht? (Gerne übersenden wir Ihnen vorab die Buchfahnen. Ab 04.10.2022 liegen Presseexemplare des Buches für Sie vor, die wir Ihnen, bei Interesse, gerne zusenden.)

Interviews mit den Autorinnen gewünscht? (Sie finden ausführliches Pressmaterial in unserem VEGPREP-PRINZIP-Pressekit unter: <https://www.vetox.de/PR>. Die Autorinnen stehen Ihnen aber auch gerne persönlich für ein Gespräch zur Verfügung. Bitte kontaktieren Sie dafür unser Medienbüro.)

Bitte beachten Sie die Copyrights der Fotos und des Buchcovers, alle: © VETOX

Herzliche Grüße!

Andrea Thoma (M.A.)
Medienbüro
Wilhelmstrasse 44
63512 Hainburg
Tel. 06182/8206036
Mobil: 0171/123 39 98
Mail: info@ath-medien.de


gesundheit kultur