

Mein Leistungsspektrum für Babys, Kinder, Erwachsene,
Senioren und Schwangere



Individuelle Einzeltherapie

mit ärztlicher Verordnung

- Über-, Untergewicht
- Diabetes, Fettstoffwechsel, Gicht
- Lebensmittelunverträglichkeiten, -allergien
- Magen-Darm-Erkrankungen, Verdauungsstörungen
- Mitbegleitung bei Essstörungen
sowie (fast) alles, wo man mit einer bestimmten
Ernährung (Diät) eine Besserung erzielen kann
- Langzeitbetreuung möglich



Präventionskurs zur Gewichtsreduktion

und ausgewogenen Ernährung

„Mit Lust & Genuss zum Wohlfühlgewicht“

aktuelle Termine finden Sie auf meiner Homepage



Projekte

Gestaltung von Gesundheitstagen und Vorträgen für
Krankenkassen, Kindergärten, Schulen, Betriebe,
Vereine, Selbsthilfegruppen, etc.

aktuelle Termine & Referenzen unter
www.ideal-essen.de

Praxen

Eilenburger Str. 86a | 04425 Taucha

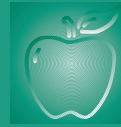
Holzhäuser Str. 75 | 04299 Leipzig

Tel. 034298 | 1 45 16
info@ideal-essen.de

Postadresse

Rosenweg 13 | 04425 Taucha

www.ideal-essen.de



ideal essen

Praxis für Diät- & Ernährungsberatung

Birgit Hartmann

staatl. anerk. Diätassistentin

Diabetesassistentin DDG

Allergologische Ernährungstherapie



VDD

Zertifiziertes Mitglied im
Verband der Diätassistenten –
VDD e.V.

Wie wär's mal mit einer Kochbox?



Ihre kompetente Ansprechpartnerin
rund um's Thema „Ernährung“

idealessen News

Ausgabe 44 | November 2020 – April 2021



Liebe Leserinnen und Leser,

haben Sie schon mal von Kochboxen gehört? Wenn nein, dann möchte ich Ihnen in dieser Ausgabe davon berichten. Es gibt mittlerweile verschiedene Anbieter von Kochboxen. In der Regel meldet man sich per Internet an und kann nun wöchentlich, monatlich oder in welchem Rhythmus auch immer, sich verschiedene Gerichte aussuchen. Die Internetseiten und angebotenen Gerichte der verschiedenen Anbieter sehen sehr ansprechend aus, es ist wie eine große Speisekarte. Nach Bestellung kommt dann ein Paket zu Ihnen nach Hause, in dem sich die entsprechenden Zutaten im Rohzustand befinden. Eine gründliche bebilderte Rezeptbeschreibung liegt jedem Rezept bei, welche Sie auch sammeln können. In dem Paket sind auch Kühlakkus enthalten, damit rohes Fleisch oder Fisch in guter Qualität erhalten bleiben.

Sie werden vielleicht sagen: Warum denn eine Kochbox, Rezepte und dementsprechende Zutaten kann man sich doch selber besorgen, Möglichkeiten gibt es heutzutage ja zur Genüge. Da haben Sie recht. Ich möchte Vor- und Nachteile dennoch genauer beleuchten:

Nachteile

- ☐ kann preisintensiver sein
- ☐ man muss an einem bestimmten Tag, so wie der Lieferrhythmus des Anbieters es zulässt, zu Hause sein, alternativ kann aber auch eine andere Adresse angegeben werden (z. B. Nachbarn), ggf. kommt es auch an einem Wunschtage, kommt auf den Anbieter an
- ☐ es fällt viel Verpackungsmüll an, auch wenn die Anbieter versuchen, den Umweltaspekt zu berücksichtigen
- ☐ man kann schnell in einem Abo landen, d. h. zwar nicht, dass man wöchentlich bestellen muss, wie schon gesagt, können Sie selber die Häufigkeit bestimmen, doch man muss aufpassen, zeitnah die Wochen auszusetzen, den Essensplan im Internet aktiv auszufüllen, wenn man es nicht tut, es vielleicht vergisst, kommt sonst automatisch ein Paket

Vorteile

- ☐ für Kochanfänger können die Schritt für Schritt Anleitungen ein guter Leitfaden sein, um kochen zu lernen
- ☐ die Rezepte gehen schnell und einfach zuzubereiten und gelingen immer
- ☐ wer schon gut kochen kann, bekommt mal andere Ideen und kann sein eingefahrenes Angebot interessant auffrischen
- ☐ außergewöhnliche Gewürze bringen interessanten Geschmack; man braucht sich keinen Vorrat an selten benutzten Gewürzen zuzulegen, oft braucht man nur eine Prise, was will man dann mit einem großen Gewürzstreuer, der dann nur im Küchenschrank herumsteht; sollte mal ein leckeres Gewürz dabei sein, kann man sich das allemal noch zulegen
- ☐ einfache Zutaten werden raffiniert kombiniert, auf die man selber nicht gleich kommen würde
- ☐ man spart sich die Einkaufszeit sowie Dinge, die man eigentlich gar nicht kaufen wollte, die noch so nebenbei in den Einkaufskorb wandern (dadurch relativiert sich der Preis der Kochbox wieder, außerdem kommt manchmal noch 1 Gericht mehr heraus)
- ☐ die Angebote sind sehr abwechslungsreich, reichen von vegan über vegetarisch bis hin zu Fleisch und Fisch
- ☐ auch bestimmte Ansprüche wie Low Carb, glutenfrei, kochen mit Thermomix werden berücksichtigt

Sollten Sie ggf. Lust haben, so etwas auszuprobieren, dann schauen Sie doch mal auf die Internetseite: top5kochboxenvergleich.de. Dort werden z. B. Hello Fresh, Marley Spoon, Easy Cook Asia vorgestellt und Sie können über einen Frage-Antwort-Test schauen, welche Box am besten zu Ihnen und der Familie passt.

Ob mit oder ohne Kochbox, so wünsche ich Ihnen immer viele gute Ideen und Spaß in der Küche, leckere Dinge zu zaubern.

Ihre Birgit Hartmann