

Presseinformation

„Fit mit Genuss – Fit mit VOM FASS“

In 14 Tagen Fit mit dem VOM FASS Programm

Fürstlich Speisen und mit Genuss der Frühjahrsmüdigkeit ein Schnäppchen schlagen. Wie dies geht, zeigt die neue Broschüre „Fit mit Genuss – Fit mit VOM FASS“ von VOM FASS. Rund um das 14-Tage-Programm finden sich in der Broschüre neben feinsten Rezepten für alle drei Tages-Mahlzeiten auch wichtige Tipps und Ratschläge, mit denen der gesunde Ernährungsstil auch auf Dauer beibehalten werden kann. Das Geheimnis der Rezepte liegt dabei vor allem in den erlesenen Essigen und Ölen, die ihnen das gewisse Etwas verleihen. Welche Geschmacksvielfalt die Essige und Öle bieten, kann sogar direkt in den bundesweit mehr als 150 VOM FASS-Geschäften vor Ort erlebt werden. Denn das Probieren der Köstlichkeiten ist hier getreu des Mottos „Sehen-Probieren-Genießen“ ausdrücklich erwünscht. Essige und Öle, Weine, Spirituosen und Liköre allerfeinster Qualität werden in den Geschäften direkt aus dem Fass, Glasballon oder Tonkrug abgezapft, je nach Bedarf sind dann selbst kleine Mengen abfüllbar.

Da Geschmäcker bekanntlich verschieden und Ernährungsgewohnheiten sehr individuell sind, ist das VOM FASS 14-Tage-Programm auf verschiedene Ernährungstypen abgestimmt. So wird der Ernährungs-Typ mit einem Test im Vorfeld exakt bestimmt, um so für jeden ein ganz individuelles Ernährungs-Programm zu erstellen. Auf diese Weise lässt sich dann auch schnell feststellen,

Kontakt:

ADVISA Wirtschaftskommunikation GmbH, Monheim am Rhein

Tel 02173 / 96 65 5 • Fax 02173 / 96 65 65 • eMail: contact@advisa-gruppe.de

welche Snacks über den Tag für die richtige Zwischenernährung sorgen. Denn neben geregelten Essenszeiten sind kleine Fitness-Snacks für Zwischendurch ein wichtiger Bestandteil eines gesunden Ernährungsstils, der zu mehr Vitalität und körperlichem Wohlbefinden führt.

Damit bei allem Genuss die sportliche Betätigung aber nicht zu kurz kommt, enthält das VOM-FASS Wellness-Programm auch nützliche Trainingstipps für Jedermann. So kommen Einsteiger wie Fortgeschrittene gleichermaßen auf ihre Kosten und werden mit einem 14-Tage-Laufprogramm sanft in die Welt des Walk and Run eingeführt.

Bei der Zubereitung der leckeren Salatgerichte, für die das Wellness-Programm eine Vielzahl an Rezepten bereithält, hilft übrigens der VOM FASS Wellness-Dressing-Shaker. Damit lassen sich im Handumdrehen alle VOM FASS Dressings mixen.

Für jeden Tag köstliche Rezepte, zum Beispiel:

Morgens:

Haferflocken-Müsli

3 EL Haferflocken und EL Rosinen in eine kleine Schüssel geben. 150 g cremigen Joghurt mit 1 TL Leinöl VOM FASS vermischen und zu den Haferflocken geben. ¼ Apfel (gewaschen, mit Schale) längs in feine Spalten schneiden. ¼ Birne waschen, entkernen, Fruchtfleisch ebenfalls in Spalten schneiden. Das Müsli mit Äpfeln und Birnen anrichten.

Mittags:

Nudeln mit Mangold und Hackfleisch

Kontakt:

ADVISA Wirtschaftskommunikation GmbH, Monheim am Rhein

Tel 02173 / 96 65 5 • Fax 02173 / 96 65 65 • eMail: contact@advisa-gruppe.de

200 g Mangold putzen, waschen, in feine Streifen schneiden, in kochendem Salzwasser 2 bis 3 Minuten garen. 60 g Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest nach Packungsanweisung garen. 2 EL Zwiebelwürfel und 1 feingehackte Knoblauchzehe mit 1 EL Rapsöl „Sonnenweide“ VOM FASS in einer Pfanne andünsten, 100 g Schweinehackfleisch zugeben, mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss kräftig würzen. Eine kleine Auflaufform leicht ausfetten, die Hälfte der Nudeln einfüllen, Hackfleisch-Gemüsemasse zugeben, restliche Nudeln darauf setzen. 1 Ei mit 2 EL geriebenem Bergkäse vermischen, salzen und pfeffern. Masse auf den Nudeln verteilen. Alles im vorgeheizten Ofen 15 bis 20 Minuten überbacken (200° C)

Abends:

Feldsalat mit Ei

Je 80 g Feldsalat und Chicorée putzen, waschen und trocken schleudern. Chicorée in dünne Streifen schneiden. 80 g Knollensellerie würfeln. 30 g durchwachsenen Speck (fein gewürfelt) in einer Pfanne knusprig braten. 1 EL Waldburg Balsam Apfel VOM FASS, 2 EL Olivenöl „Agora“ VOM FASS, 1 EL Gemüsebrühe und ½ TL Senf verrühren, salzen und pfeffern. Blattsalate mit Sellerie, Speckwürfeln, Salatsoße und einem hartgekochten halbierten Ei anrichten.

Bewegungskomponente:

5 Min. Gehen, 1 Min. Laufen, 3 Min. Gehen, 2 Min. Laufen, 3 Min. Gehen, 1 Min. Laufen, 5 Min. Gehen. Davor und danach 10 Minuten Dehnen und Strecken von Oberschenkel- und Wadenmuskeln.

Im Profil

Alles frisch & fit vom Fass bei VOM FASS

Mit dem innovativen Geschäfts-Konzept, Essige, Öle, Spirituosen und Weine offen anzubieten und lose zu verkaufen, hat sich das Unternehmen zu einem der großen Marktführer entwickelt. Bundesweit ist VOM FASS an mehr als 150 Standorten vertreten. Darüber hinaus ist das Unternehmen international mit weiteren rund 50 Franchise-Partnern unter anderem in Österreich, der Schweiz, Großbritannien,

Kontakt:

ADVISA Wirtschaftskommunikation GmbH, Monheim am Rhein

Tel 02173 / 96 65 5 • Fax 02173 / 96 65 65 • eMail: contact@advisa-gruppe.de

Hongkong, und Japan, Neuseeland und demnächst in den USA einer der Trendsetter im Lebensmittel-Einzelhandel. Das breite Angebot an verschiedenen Essigen, Ölen und Weinen macht VOM FASS nämlich zu einem besonderen Einkaufserlebnis. Denn bei VOM FASS ist der Name Programm: Essige und Öle, Weine, Spirituosen und Liköre, allerfeinster Qualität werden hier direkt aus dem Fass, Glasballon oder Tonkrug abgezapft. Getreu dem VOM FASS-Motto: „Sehen-Probieren-Genießen“, sind dann je nach Bedarf selbst kleine Mengen abfüllbar. So wird der Besuch in einem VOM FASS-Geschäft zu einer kleinen kulinarischen Entdeckungsreise. Dabei wird der Kunde intensiv beraten, wie man mit den feinen Essigen und Ölen von VOM FASS in der Küche zaubern kann und dazu auf seine Gesundheit achtet und seine Fitness steigern kann.

Kontakt:

ADVISA Wirtschaftskommunikation GmbH, Monheim am Rhein

Tel 02173 / 96 65 5 • Fax 02173 / 96 65 65 • eMail: contact@advisa-gruppe.de