

Presseinformation  
Wien, 10. Jänner 2025

## **Gesund und fit ins neue Jahr starten: Mit den FIT mit Genuss Speisen von GOURMET Business**

*GOURMET Business À la Carte unterstützt seine Gäste mit ausgewogenen Gerichten und dem FIT-Ernährungsplan bei einem gesunden Lebensstil.*

Neben Bewegung, Erholung und ausreichend Schlaf ist auch ausgewogene Ernährung ganz besonders wichtig für eine gesunde Lebensweise. Mit den beliebten FIT mit Genuss Themenwochen unterstützt GOURMET Business À la Carte seine Gäste auch heuer wieder bei gesunder Ernährung zum Jahresbeginn.

„Mit den Themenwochen möchten wir unsere Gäste zu einem gesunden Start ins neue Jahr motivieren und sie dabei unterstützen, Vorsätze umzusetzen – ganz egal ob es darum geht, fitter zu werden, sich gesünder zu ernähren oder abzunehmen. Unsere FIT Speisen schmecken nicht nur köstlich, sie haben auch alle Nährstoffe die wir brauchen, um leistungsstark durch den Berufs- und Familienalltag zu kommen und einen sportlich-aktiven Lebensstil zu betreiben“, so Mag.<sup>a</sup> Claudia Horacek, Geschäftsfeldleitung GOURMET Business Catering.

### **FIT mit Genuss mit großer Abwechslung**

Mit insgesamt über 60 FIT Speisen in den Themenwochen und der regulären Speisekarte bietet GOURMET Business À la Carte seinen Gästen eine große Auswahl an vielfältigen und nährstoffreichen Gerichten. Speisen wie die würzigen Asianudeln mit knackigem Gemüse, das Tex Mex Huhn auf buntem Bohnengemüse oder das bunte Linsencurry mit Basmatireis haben maximal 550 Kilokalorien pro Speise und werden fettarm zubereitet. Auch eine klimafreundliche und nachhaltige Ernährung wird mit den FIT mit Genuss Themenwochen besonders einfach, denn bereits 35 der FIT Speisen sind vegetarisch oder vegan.

### **FIT mit Genuss den ganzen Tag**

Auch heuer stellt GOURMET Business seinen Gästen begleitend zu den Themenwochen kostenlos einen Ernährungsplan zur Verfügung. Darin werden die Mittagsspeisen von GOURMET mit abwechslungsreichen Rezepten für Frühstück und Abendessen kombiniert. „Die Rezepte können von unseren Gästen nach Lust und Laune kombiniert werden. Wir achten darauf, dass sie einfach im Alltag umsetzbar sind und sich für die ganze Familie eignen. Denn gemeinsam gelingt gesunde Ernährung noch leichter“, so Claudia Horacek. Der Plan bietet täglich neue Inspiration und Abwechslung und ermöglicht gesundes Abnehmen mit maximal 1.500 kcal pro Tag. Den Ernährungsplan gibt es hier zum Download: [GOURMET Business FIT Plan 2025](#)

### **Über GOURMET Business**

GOURMET Business, eine Marke von GOURMET, ist der Spezialist für Essen am Arbeitsplatz. Rund 3.000 Unternehmen in Österreich und Deutschland vertrauen bereits auf GOURMET Business. Ob À la Carte oder Betrieb des Mitarbeiter:innenrestaurants – GOURMET Business bietet für jedes Unternehmen die passende, individuelle Mitarbeiterverpflegung. Nähere Informationen unter [www.gourmet-business.at](http://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 50 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. [www.gourmet.at](http://www.gourmet.at)

Fotohinweise:

Bild 1: Die würzigen Asianudeln mit knackigem Gemüse sind ein Highlight der FIT mit Genuss Themenwochen.

Bild 2: Mag.<sup>a</sup> Claudia Horacek, Geschäftsfeldleiterin von GOURMET Business Catering Menü-Service.

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

Rückfragehinweis:

GOURMET Unternehmenskommunikation

Martina Baumeister MSc, +43 664 966 45 42, [martina.baumeister@gourmet.at](mailto:martina.baumeister@gourmet.at)

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