



GOURMET
BUSINESS

Mittags. ZEIT

Essen am Arbeitsplatz, Jänner 2019

**JEDEN TAG
NACH
MEINEM
GESCHMACK**

- Ein starkes Team:
RUNTASTIC und
GOURMET Business
- Fit mit Genuss
- Richtig essen
während des Trainings





Lieber Gast,

jeder Mensch und jedes Unternehmen ist einzigartig. Deshalb passt sich unser Essen an Ihre individuellen Wünsche an. Unseren Gästen ist es immer wichtiger, am Arbeitsplatz gesund und schmackhaft zu essen. Wir unterstützen diesen Wunsch nach einem gesunden Lebensstil mit unserer großen Auswahl an „Fit mit Genuss“-Gerichten. Zusätzliche Möglichkeiten bietet unsere erfolgreiche Kooperation mit Runtastic. Beispielsweise finden Sie alle Kalorienwerte unserer „À la Carte“-Speisen in der Runtastic Balance App, die beliebtesten Runtasty-Speisen von uns gekocht auf Ihrem Mittagstisch oder die stark vergünstigte Premium-Mitgliedschaft bei der Fitness- und Gesundheits-App.

In dieser Ausgabe des Magazins „Mittags.ZEIT“ finden Sie außerdem praktische Tipps von unserem Ernährungcoach Christina Lachkovics-Budschedl zur richtigen Ernährung während des Trainings.

Wer flexibel zu jeder Tages- oder Nachtzeit arbeitet, braucht besondere Stärkung durch eine warme Mahlzeit am Arbeitsplatz. Der GOURMET-Speiseautomat macht es möglich – einfach in der Umsetzung und mit einer großen

Auswahl für die Mitarbeiter. Und wir zeigen Schnappschüsse von den GT-Business Days bei Bilfinger und der Oberschwabenschau in Ravensburg, wo wir unsere Angebote präsentieren durften.

Das neue Logo und der frische Auftritt von GOURMET Business sind Ihnen ja vielleicht schon aufgefallen. Dazu gehört auch unsere moderne Website gourmet-business.at. Hier dreht sich alles um die tägliche Betriebsverpflegung. So finden Sie direkt und schneller alle Informationen zu diesem Thema. Einen kurzen Streifzug finden Sie ebenfalls in dieser Ausgabe.

Viel Spaß beim Lesen!
Mit herzlichen Grüßen

Mag.ª Claudia Horacek
Geschäftsfeldleitung Menü-Service



NEU: **runtastic**-Speisen bei „Fit mit Genuss“

Essen, das schmeckt und dem Körper guttut. Das ist den Gästen bei der Betriebsverpflegung immer wichtiger. Deshalb sind die „Fit mit Genuss“-Gerichte mit jeweils max. 550 kcal bei unseren Gästen so beliebt. 78 Fit-Speisen sind es in diesem Herbst und Winter bereits. Sie erkennen sie ganz leicht an dem blauen Fit-Symbol. Sie sind besonders schonend zubereitet und unterstützen Sie bei einem gesunden Lebensstil.

Neu bei den „Fit mit Genuss“-Wochen bei GOURMET Business sind einige der beliebtesten Speisen aus der Runtasty App! Erstmals zum Einfach-gemütlich-Essen am Arbeitsplatz anstatt zum Selbstkochen zu Hause. Sesamnudeln mit Tofu, Hummus-Huhn mit Ofengemüse oder Pesto-Wildlachs mit grünen Bohnen – so gut schmeckt Wohlbefinden!

NEU
ab 7. Jänner
2019



Gebratenes MSC-Wildlachsfilet mit köstlichem Basilikumpesto, serviert mit grünen Bohnen und Cocktailtomaten.

Zarte Hühnerbrust, mit Hummus überbacken. Dazu würziges Ofengemüse, verfeinert mit Olivenöl und Paprikapulver.



Spaghettoni in leichter Sauce mit Räuchertofu, rotem Paprika, Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln und Knoblauch. Gewürzt mit Ingwer, Chili, Sesam und Sojasauce.



Saftiger Schoko-Brownie aus roten Bohnen und Kakaomasse, verfeinert mit Honig und Walnüssen.

Fit mit viel Genuss!



Fit mit Genuss: Diese Speisen enthalten max. 550 kcal pro Portion. Tipp: Eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung, Bewegung und ein gesunder Lebensstil unterstützen Ihre Gesundheit.



runtastic und GOURMET Business – ein starkes Team



Ein fitter, aktiver Körper braucht nicht nur Bewegung, sondern auch die richtige Ernährung. Durch unsere Kooperation mit Runtastic kommt noch mehr Schwung in die Betriebsverpflegung. Dank der Aufnahme aller „GOURMET À la Carte“-Speisen in die Runtastic Balance App ist es noch einfacher, das persönliche Ess- und Fitnessverhalten aufeinander abzustimmen. Die Kalorienmengen der bestellten GOURMET-Speisen lassen sich ganz einfach per Smartphone mitverfolgen. Ob Gewichtsreduktion oder Muskelaufbau – einfach das persönliche Fitness- oder Ernährungsziel eingeben und mit der App

automatisch die Makronährstoffe wie Kohlenhydrate, Proteine und Fett der GOURMET-Speisen im Blick behalten. Außerdem finden Sie auf unserem Blog viel Interessantes zum Thema gesunde Ernährung am Arbeitsplatz. So machen wir es unseren Gästen noch einfacher, sich ausgewogen zu ernähren.

**Das aktuelle
GOURMET-
Sortiment in der
Runtastic Balance
App verfügbar!**

Exklusiv für GOURMET-Kunden: Die Runtastic-Premium-Mitgliedschaft zum Sonderpreis

Für Unternehmen, die Kunden von GOURMET sind, gibt es nun die dreimonatige Runtastic-Premium-Mitgliedschaft zu einem attraktiven Sonderpreis. Die Premium-Mitgliedschaft der bekannten Fitness- und Gesundheits-App enthält neben den Basisfunktionen viele zusätzliche Vorteile wie unlimitierte Ernährungs- und Trainingspläne: Ob Muskelaufbau, Abnehmen oder Ausdauer das Fitnessziel ist, die Runtastic Balance App hilft dabei, motiviert zu bleiben und die jeweiligen Fitnessziele einfacher zu erreichen. Sie passt den täglichen Kalorienbedarf individuell an die jeweiligen Trainingsziele an und bietet noch detailliertere Informationen zu den Nährstoffangaben der getrackten Mahlzeiten.

Sollten Sie bzw. Ihre Kollegen Interesse an diesem Angebot haben, informieren Sie sich bitte unter www.gourmet-business.at. Je nach Anzahl der Mitarbeiter gibt es die Runtastic-Premium-Mitgliedschaft zu besonders vergünstigten Konditionen.

 **runtastic**
Premium-Mitglieder
nehmen 3x
mehr ab



Runtastic – das junge Start-up-Unternehmen aus Oberösterreich

Runtastic ist vor allem durch die Entwicklung von Fitness-Apps für Smartphones bekannt. Es vereint Mobile Applications, Social Media und Unterhaltung und ermöglicht das Erfassen und Verwalten von sportlichen Aktivitäten. Aus diesen Gesundheits- und Fitnessdaten werden Statistiken erstellt, die dem Benutzer zur Analyse dienen können. Durch die Kombination von Sport & Technik (Internet, GPS Smartphones) versucht Runtastic, Spaß am Sport und an einer gesunden Lebensweise zu vermitteln. Seit 2015 gehört das Unternehmen zur Adidas AG.

Mag.^a Claudia Horacek,
Geschäftsfeldleitung Menü-Service:

„ Wer fit und aktiv sein möchte, sollte seinen Fokus nicht nur auf Sport, sondern vor allem auf die richtige Ernährung legen. “

FIT WIE EIN TURNSCHUH – Mit der richtigen Ernährung kann man effizienter trainieren.

Tipps von Ernährungskoach Christina Lachkovics-Budschedl:

Basis zur richtigen Ernährung

ist ein **ausgewogenes Mittagessen** gegen 12 Uhr:
Die Mahlzeit sollte aus drei Teilen Kohlenhydraten (wie Reis, Erdäpfel, Nudeln), zwei Teilen Gemüse (gekocht oder gebraten) und einem Teil Eiweiß bestehen. Beispielsweise „Sesam-Nudeln mit Tofu“ – eine der beliebten Speisen aus der Runtasty App – oder eines unserer anderen „Fit mit Genuss“-Gerichte mit jeweils max. 550 kcal.



Vor dem Abendtraining (ab 18 Uhr)

Essen Sie idealerweise 1,5 bis 2 Stunden vor dem Training einen Snack. Geeignet sind etwa ein Käsebrot, 2–3 Reiswaffeln mit ca. 250 g Joghurt/Milch/Buttermilch oder eine Banane mit ca. 250 g Joghurt.

Vor dem Morgentraining (ab 6 Uhr)

Empfehlenswert ist eine leichte, kohlenhydrathaltige Mahlzeit, wie z. B. ein Schöpfer Reis mit etwas Fisch oder magerem Fleisch und gekochtem Gemüse, 3–4 eigroße Erdäpfel mit etwas Joghurt-Topfen-Dip (Joghurt natur mit Topfen verrühren, Schnittlauch, Salz, Knoblauch und einen Schuss Essig hinzufügen – fertig), etwas Brot mit einem eiweißreichen Belag und wenig Rohkost, eine kleine Portion Nudeln mit Mozzarella und Tomaten.

Nach dem Morgentraining

Frühstücken Sie, wenn Sie nüchtern trainiert haben. Haben Sie bereits etwas gegessen, könnte man das Mittagessen abwarten oder bei Bedarf mit einer Banane, 1–2 Scheiben Knäckebrötchen, 1 Scheibe Brot oder einem Naturjoghurt zwischendurch ausgleichen.

Nach dem Abendtraining

Empfehlenswert ist eine leichte, kohlenhydrathaltige Mahlzeit, wie z.B. ein Schöpfer Reis mit etwas Fisch oder magerem Fleisch und gekochtem Gemüse, 3–4 eigroße Erdäpfel mit etwas Joghurt-Topfen-Dip (Joghurt natur mit Topfen verrühren, Schnittlauch, Salz, Knoblauch und einen Schuss Essig hinzufügen – fertig), etwas Brot mit einem eiweißreichen Belag und wenig Rohkost, eine kleine Portion Nudeln mit Mozzarella und Tomaten.

Mit diesen Tipps sollten Sie sich um einiges leichter und schon bald fitter fühlen.

Wir wünschen schöne Trainingsstunden. Mehr Tipps finden Sie unter  blog.gourmet.at

GOURMET Business on Tour!

Zu Gast bei den GT-Business Days von Bilfinger

Bereits zum zweiten Mal durfte GOURMET Business sein Angebot für Essen am Arbeitsplatz bei der Hausmesse des langjährigen Kunden Bilfinger Gerätetechnik präsentieren. Das Zwei-Tages-Event in Oberösterreich ist Treffpunkt für rund 1.400 Persönlichkeiten aus Wirtschaft, Politik und Sport. Beim GOURMET-Business-Stand wurden die Gäste mit

köstlichen Schmankerln verwöhnt und über die individuelle gesunde Betriebsverpflegung diskutiert. Außerdem durften wir bei diesem Event für das leibliche Wohl aller Gäste sorgen. Mit hochwertigen Antipasti, schmackhaften Hauptspeisen sowie kleinen Snacks und kühlen Getränken.



Zu Besuch in Oberschwaben

Heuer war das Team von GOURMET Business erstmals bei der Oberschwabenschau in Ravensburg mit dabei. Die große Landwirtschafts- und Verbrauchermesse lockte mehr als 92.000 Gäste an und bot die Gelegenheit, unsere vielfältigen Lösungen rund um das Thema Essen am Arbeitsplatz

zu präsentieren. Unsere Kollegen vor Ort führten viele interessante Gespräche und luden die Aussteller ein, unsere schmackhaften Speisen zu verkosten. Alles in allem ein gelungener Auftritt, um unsere Bekanntheit zu steigern und neue Kontakte zu knüpfen.



Die neue Website

www.gourmet-business.at

- ✓ Alles rund ums Essen am Arbeitsplatz
- ✓ Informativ
- ✓ Individuell
- ✓ Übersichtlich
- ✓ Serviceorientiert



Zu schade für den Mist!

Sorgsamer Umgang mit Lebensmitteln

Ein „GOURMET À la Carte“-Bestellsystem, genaue Einkaufsplanung, rezeptgenaues Kochen, individuelle Angebote und passende Portionsgrößen sowie die richtige Lagerung: Mit diesem Rezept gelingt es uns, Lebensmittel zu verwenden, statt zu verschwenden, und damit auch Bewusstsein für das kostbare Gut zu schaffen. Denn noch immer geht ein Drittel der weltweit produzierten Lebensmittel auf dem Weg vom Feld auf den Teller verloren.



Als Kooperationspartner des WWF Österreich zum Thema klimafreundliche Ernährung und als engagiertes Mitglied der Initiative „United Against Waste“ achten wir bei GOURMET sehr auf den sorgsamen Umgang mit Lebensmitteln. Gemeinsam mit dem WWF setzen wir auch Informationsschwerpunkte zu diesem Thema bei unseren Mitarbeitern und Gästen.



Viele nützliche Tipps, wie Sie selbst im Alltag Lebensmittel retten können, finden Sie auf dem Unternehmensblog von GOURMET.

 blog.gourmet.at

 www.facebook.com/gourmet.at

Neu bei GOURMET Business

24 Stunden Essen, rund um die Uhr? Kein Problem mit dem GOURMET-Speiseautomaten!

Für alle, die schon Stunden arbeiten, wenn andere gerade erst frühstücken – mit dem neuen Speiseautomaten von GOURMET erhält jeder ein gesundes, warmes Essen. Die Speiseautomaten bieten Platz für sechs verschiedene Hauptspeisen sowie sechs Suppen oder Desserts. Das Speisenangebot wird laufend verändert, damit ist Abwechslung garantiert. Die Mitarbeiter wählen flexibel – zu jeder Tages- oder Nachtzeit – und erwärmen sich ihr Essen in den bereitgestellten Heißluftöfen selbst.



„Ein warmes Mittagessen am Arbeitsplatz tut einfach gut.“



Aus Gründen der Lesbarkeit wird auf eine geschlechtsspezifische Formulierung verzichtet. Es sind jedoch immer beide Geschlechter im Sinne der Gleichbehandlung angesprochen.

GMS GOURMET GmbH

Oberlaaer Straße 298, A-1230 Wien

 blog.gourmet.at

 www.facebook.com/gourmet.at

Standort St. Pölten

Zdarskystraße 3, A-3106 St. Pölten

Tel.: 050 876, Fax: DW 5510

business@gourmet.at

WWW.GOURMET-BUSINESS.AT

Vertrieb Deutschland

Brienner Straße 23, D-80333 München

Bestellhotline: 01805 55 1200

Kundenservice: 0800 876-5001