

# Ekomen Menu

De maaltijdbox voor een fit en vitaal team  
Iedereen verdient een gezonde leefstijl!

## Inhoud

Wie is Ekomen?	2
Hoe werkt het?	3
Ekomen voor een fit en vitaal team	4
Verschillende klanten bij Ekomen	5
Meer dan een maaltijdbox	6

## Wie is Ekomenu?

Ekomenu levert gezonde maaltijdboxen met een visie: 'Ieder mens is anders en iedereen verdient een gezonde leefstijl'.

Wie gezond eet, heeft meer energie, voelt zich fit en presteert over het algemeen beter. Maar lichaam en geest zijn niet opgewassen tegen het aanbod in de supermarkt. We kopen te veel, eten minder gezond, en geven onnodig teveel geld uit. Ekomenu is hét alternatief: een gepersonaliseerde maaltijdbox met verantwoorde recepten en pure, biologische ingrediënten op maat. Rechtstreeks thuisbezorgd bij de leden van uw team.



### Onze missie - Changing Food Behaviour

Ekomenu helpt uw team in een nieuwe routine. Met makkelijke en lekkere gerechten voor een gezonde leefstijl. Onze biologische producten worden duurzaam geteeld op een rijke bodem, zonder kunstmest of synthetische bestrijdingsmiddelen maar mét de wijsheid van moeder natuur. Daarnaast komen de ingrediënten zo veel mogelijk van eigen bodem. Zo steunen we onze lokale biologische boeren, gaan we verspilling tegen en blijft Ekomenu betaalbaar. "Voor hetzelfde geld eet je gezond en biologisch".

## Hoe werkt het?

Met de verschillende maaltijdboxen van Ekomenu ontdek je welk menu het beste bij jouw leefstijl past. Zo kunnen uw werknemers kiezen voor Variatie, Vegetarisch, Vegan, Gezin, 9 maanden, Gluten-lactosevrij, Afslanken, Koolhydraatbewust en Ketogeen.

Wanneer u uw werknemers de gezonde maaltijden van Ekomenu wilt laten proberen, kunt u via de mail contact opnemen met onze partnership manager Sophie Eggengoor ([seggengoor@ekomenu.nl](mailto:seggengoor@ekomenu.nl)). Voor meer informatie over de bestel- en bezorgmogelijkheden kunt u terecht op onze website ([www.ekomenu.nl/b2b](http://www.ekomenu.nl/b2b)).

Nadat de bestelling is geplaatst wordt de gezonde maaltijdbox naar keuze bij uw werknemers thuisbezorgd. Vervolgens kunnen zij binnen 30 minuten een heerlijke maaltijd op tafel zetten.

**1** Kies je leefstijl

- Vegetarisch
- Gluten-vrij
- Vegan
- Familie
- Koolhydraatbewust
- Diabetes
- Ketogeen

- 1 persons
- 2 persons
- 3 persons
- 4 persons

+ Add allergies

- nuts
- mushrooms
- soja
- lactose
- ....

**2** Kies je maaltijden

+ voeg gezonde producten toe

**3** Gratis bezorging

+/- 30 minuten op tafel

## Ekomenu voor een fit en vitaal team

Elke werkgever heeft graag dat zijn medewerkers zich goed voelen, niet alleen lichamelijk maar ook geestelijk. De vraag is alleen hoe je als bedrijf en als werkgever een optimaal welzijn onder je werknemers realiseert. Het antwoord is te vinden bij Ekomenue.

Hoe? Een belangrijke pijler van je lichamelijk en geestelijk goed voelen is goede voeding. Goede voeding bestaat uit volkorenproducten en veel groente en fruit. De vezels in deze voedingsmiddelen dragen bij aan het goed functioneren van de spijsvertering. Naast vezels zijn er ook veel vitamines en mineralen te vinden in gezonde voeding. Samen zorgen zij voor het voorkomen van de zogenoemde 'welvaartsziektes' zoals diabetes en hart- en vaatziekten. Ook verhoogt het de weerstand.

### Verhoogde productiviteit door welzijn en saamhorigheid

Gezonde voeding aanbieden aan je werknemers om het welzijn te bevorderen is niet alleen gunstig voor de werknemers zelf maar helpt tevens mee aan het behalen van belangrijke bedrijfsdoelen. Welzijn zorgt namelijk voor een betere productiviteit. Wanneer een werknemer zich fysiek en mentaal goed voelt, is hij of zij meer betrokken bij de werkzaamheden en dus productiever.

Al met al levert het bieden van gezonde, biologische voeding aan je werknemers een bijdrage aan het verbeteren van hun fysieke en mentale gezondheid. Hiermee wordt het algehele welzijn van je personeel bevorderd. Het positieve gevoel van welbevinden zal leiden tot een verhoogde productiviteit van je werknemers binnen het bedrijf. Het resultaat?

Gezonde werknemers die zich voor de volle 100% inzetten voor het bedrijf!

## Verschillende klanten bij Ekomenue



### 1. Drukke agenda's

Door mijn drukke baan vind ik nadenken over gezond koken een last en tijdrovend. Ik wil een verantwoord eetpatroon voor mijzelf en mijn gezin. Ik sta open voor efficiënte oplossingen om toch een gezonde leefstijl te bereiken.

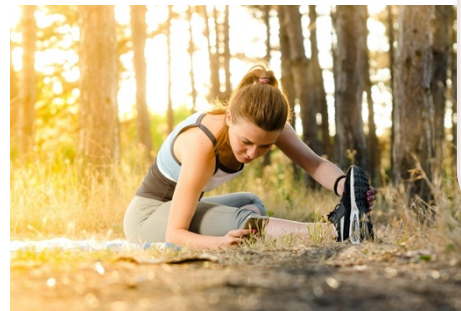
### 2. Familie

Ik heb een gezin en vind het belangrijk dat zij gevarieerd en gezond leren eten. Mijn partner en ik zijn allebei druk en zoeken gemak als het om eten gaat. Ik wil graag dat mijn kinderen nieuwe smaken ontdekken en goede eters worden. Ik ben geïnteresseerd in nieuwe mogelijkheden



### 3. Lifestyle fanatics

Ik besteed veel tijd aan mijn leefstijl en dat vind ik ook leuk. Ik ben altijd op zoek naar nieuwe informatie om het beste uit mijn eetpatroon en leefstijl te halen. Ik volg veel lifestyle blogs om geïnspireerd te raken en informatie te delen. Omdat mijn leefstijl best wel specifiek is, is dit ook erg tijdrovend en het zou mij veel tijd schelen als ik hiermee geholpen zou worden



## Meer dan een maaltijdbox

Ekomenu helpt haar klanten in een gezonde en duurzame routine met een 100% biologische maaltijdbox. Maar Ekomenu is meer dan alleen een maaltijdbox. Om langdurige gedragsverandering te bereiken, geven we klanten ook voedingsadvies, bieden we informatieve leefstijlboekjes en organiseren we challenges en programma's (7dagen, 28 dagen, 3 maanden).

- **Voedingsadvies:** Ons team en onze partners hebben veel kennis in huis op het gebied van gedragsverandering richting een duurzaam en gezond eetpatroon. Ekomenu biedt haar klanten gratis voedingsadvies gebaseerd op meest recente wetenschappelijke inzichten.
- **Informatieve leefstijlboekjes:** Wij geloven dat ieder mens anders is en dat iedereen een gezonde leefstijl verdient. Met onze informatieve e-books kan men kennis maken met verschillende leefstijlen, zoals Glutenvrij, Vegan of Ketogeen. Deze e-books staan vol met informatie en lekkere recepten.
- **Challenges en programma's:** In onze challenges en programma's werken wij samen met partners en zorgprofessionals. Ekomenu is het verlengstuk van gedragsverandering op het gebied van voeding. Met onze leefstijlbenadering helpen wij mensen in een gezondere routine.

Deze aspecten en meer komen samen op het lifestyle platform 'Voel Je Lekker' ([www.voeljelekker.nl](http://www.voeljelekker.nl)). Op dit platform vind je volop informatie over een gezonde leefstijl in de vorm van blogs, e-books en uitdagende challenges.