

CONTENTCREATORIN + REFERENTIN
PFLANZLICHE ERNÄHRUNG

MONA GLOCK

www.monaglock.de



Mona Glock ist Ernährungswissenschaftlerin und hat sich auf die pflanzliche Ernährung fokussiert. Sie unterstützt durch ihre Vorträge, Kochworkshops und Rezepte Menschen dabei diesen Lebensstil zu leben. Darüber hinaus hat sie durch die Gründung von MixDeinBrot verschiedene Produkte entwickelt wie die Acht-

-samkeitskarten "Mindful Moments" oder das Rezeptheft "Kochen mit Lupinen - leckere Rezepte mit der eiweißreichen Hülsenfrucht". Weiter erstellt sie verschiedene Contentformate (Rezeptentwicklung, Rezeptbilder) für Firmen im Bereich der pflanzlichen Ernährung.

10+

mehr als 10 Jahre
Erfahrung im Thema

100+

pflanzlich vollwertige
Rezepte entwickelt

100+

Vorträge, Kochworkshops und
Seminare zum Thema



THEMEN - VORTRÄGE

- 10 außergewöhnliche pflanzliche Lebensmittel
- Eat more plants - wie Sie von den gesundheitsförderlichen Eigenschaften einer pflanzlichen und vollwertigen Ernährung profitieren
- Meal Prep - vorbereiten und genießen in der pflanzlichen Vollwerternährung
- Pflanzlich, lecker und alltagstauglich - pflanzliche Küchenhacks
- Sekundäre Pflanzenstoffe - Verbindungen mit Gesundheitspotential

THEMEN - KOCHKURSE

- Antientzündliche Ernährung
- pflanzliche und vollwertige Basics
- Meal Prep - vorbereiten und genießen
- Hülsenfrüchte - lecker und versorgend

EXPERTISE

- pflanzliche und vollwertige Ernährung
- Getreide
- Hülsenfrüchte
- pflanzliche Rezeptentwicklung

AWARD

Digital Female Leader Award 2017

TEILNEHMER- STIMMEN

Teilnehmerstimmen zu Veranstaltungen finden Sie auf meinem [ProvenExpert Profil \(KLICK\)](#).

KONTAKT

mona@monaglock.de
 015784988525
www.monaglock.de
[Insta](#)
[@foodandnutritionbymona](#)
[YouTube](#)
[Food&Mind - Mona Glock](#)



CONTENTENTWICKLUNG

Rezeptentwicklung pflanzliche Ernährung

Sie benötigen pflanzliche Rezepte mit Ihren Produkten:

- für Ihre Homepage
- für Rezeptkarten zur Weitergabe an Ihre Kunden
- für Ihre Kundenzeitschrift
- für Ihren Messeauftritt oder ein anderes Event z.B. für den im Januar stattfindenden Veganuary
- für Ihre Speisekarte

Foto und/oder Reelerstellung passend zum Rezept

Sie benötigen passend zum Rezept Bildmaterial oder wünschen sich ein Kurzvideo (z.B. Reel bei Instagram, Shorts bei YouTube), das die Zubereitungsschritte des Rezepts zeigt?

Hier können Sie sich inspirieren lassen ([KLICK](#)).

Beispiel eines Kundenprojekts

Für Bonduelle Deutschland wurde in Zusammenarbeit mit meiner Kollegin und Ernährungswissenschaftlerin Simonetta Zieger u.a. folgendes umgesetzt:

- Rezeptentwicklung mit verschiedenen Hülsenfrüchten, Themenschwerpunkt Meal Prep
- Foodfotografie zu den entwickelten Rezepten

Hier können Sie sich eines der entwickelten Rezepte (Reissalat à la Mexico) inkl. Foto anschauen ([KLICK](#)).

EXPERTISE

- pflanzliche und vollwertige Ernährung
- Getreide
- Hülsenfrüchte
- pflanzliche Rezeptentwicklung

AWARD

Digital Female Leader Award 2017

KONTAKT

mona@monaglock.de
015784988525
www.monaglock.de
[Insta](#)
[@foodandnutritionbymona](#)
[YouTube](#)
[Food&Mind - Mona Glock](#)

PRESSE

ZEITSCHRIFTEN

- Mitgliedermagazin der BKK Mahle 2020
- KolibriMAG, Han. 2020
- Waldrausch, Okt./Nov. 2019
- eat healthy, Okt./Nov. 2016
- eat healthy spezial Brot backen

BÜCHER

- Unternehmerinnen ungeschminkt: Wie 20 Frauen ihrer Leidenschaft folgten und erfolgreich mit ihrem eigenen Business wurden, Christine Harbig, Marie von Mallwitz Verlag, 2. Auflage, 2023

PODCASTS

- Cerascreen Podcast, Thema "Die Lupine: Gut für die Umwelt, gut für Dich", 2022
- Cerascreen Podcast, Thema Vollkorn - voll gesund?, 2021

TV

- Campus TV Uni Tübingen, Ernährung: Wie wichtig ist sie für unsere Gesundheit?, 2022
- WDR, der Vorkoster, Thema: Brot, Vollkorn, 2016

7 GUTE GRÜNDE

1. Fundiertes Fachwissen

Mein Studium der Ernährungswissenschaften (Bachelor of Science) und Lebensmittelwissenschaften- und technologie (Master of Science) legt den Grundstein für ein tiefes Verständnis von Ernährung und Lebensmitteln. Dies ermöglicht es komplexe Inhalte zu verstehen und leicht verständlich für Sie aufzubereiten.

2. Spezialisierung im Bereich pflanzliche Ernährung

Gezielte Weiterbildungen im Bereich der pflanzlichen Ernährung beim UGB (Fachberater Vegane Ernährung – Fachkompetenz). Dies bedeutet für Sie Expertenwissen zu allen Fragen der pflanzlichen Ernährung (Was sind Nährstoffe mit besonderer Beachtung? Wie wird der Eiweißbedarf gedeckt? Was sind Eiweißquellen? Wie sehen die Basics der pflanzlichen Küchenpraxis aus?).

3. Zertifizierung beim VFED

Die Zertifizierung als „Qualifizierte Diät- und Ernährungsberater VFED“ vergibt der Verband für Ernährung und Diätetik (VFED) e.V. Mit dem Zertifikat wird die Anbieterqualifikation für Ernährungsberater, die im Präventionsleitfaden des GKV-Spitzenverbandes der Krankenkassen gefordert wird, erfüllt. Es ist Voraussetzung für die anteilige Kostenübernahme der Krankenkassen für präventive Ernährungsberatungsleistungen nach § 20 SGB V.

4. Gelebte Praxis

Aufgrund der Neurodermitisernkrankung meines Bruders bin ich mit der Vollwerternährung aufgewachsen und bin früh zur pflanzlichen Ernährung gekommen. Mich faszinieren bis heute vor allem die sekundären Pflanzenstoffe und deren gesundheitsförderlichen Eigenschaften. Diese Praxiserfahrung gepaart mit dem theoretischen Hintergrundwissen ermöglicht es, Sie optimal bei Ihrem Vorhaben zu unterstützen.

7 GUTE GRÜNDE

5. Jahrelange berufliche Erfahrung im Bereich der pflanzlichen Ernährung

Nicht nur privat, sondern auch beruflich beschäftige ich mich seit vielen Jahren mit der pflanzlichen Ernährung. Dies umfasst vor allem Vorträge, Workshops, Kochkurse, Rezeptentwicklung, Rezeptfotografie oder Reelerstellung für Firmenkunden. Darüber hinaus habe ich durch MixDeinBrot oder das Rezeptheft „Kochen mit Lupinen – leckere Rezepte mit der eiweißreichen Hülsenfrucht“ eigene Produkte entwickelt und auf den Markt gebracht. Die vielfältigen Erfahrungen bringen Ihnen Sicherheit im Hinblick auf eine erfolgreiche Projektdurchführung.

6. Netzwerk

Ein Netzwerk im Bereich Ernährung und Lebensmittel hilft und ermöglicht es sich zu Projekten auszutauschen, neue Ideen zu entwickeln und Kooperationen zu schaffen.

7. Vision

Mit einer pflanzlichen und vollwertigen Ernährung legen wir den Grundstein für unsere Gesundheit. Mit meiner Tätigkeit möchte ich zeigen, dass pflanzliche Ernährung lecker, alltagstauglich und versorgend ist. Darüber hinaus Menschen ermutigen, eine pflanzliche und vollwertige Ernährung zu leben, um alle Vorteile dieses Lebensstils sowohl in der Prävention als auch in der Therapie zu erfahren!