

# Veggie Challenge 2022

Výsledky lednové kampaně



1

# Souhrnné výsledky

(k 31. 1. 2022)

# Co je to **Veggie Challenge?**

**V lednu 2022 jsme vyzvali Česko, aby se stravovalo více rostlinně. Šlo tak o ideální novoroční předsevzetí, které navíc skvěle chutnalo.**

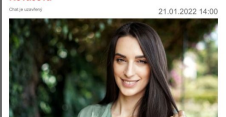
Veggie Challenge je 30 denní výzva, která spotřebitelům pomáhá snížit spotřebu živočišných výrobků. Výzva je tak dobrá nejen pro naše zdraví, ale i pro zvířata a planetu.



# Veggie Challenge v kostce

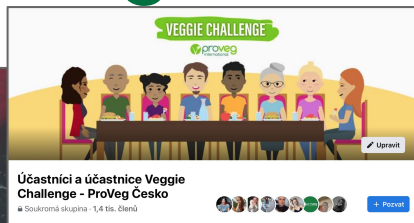
**TÝDEN.cz**  
KLASIFIKACE | ZOBRAZIT | ZAHRAZOVAT | SPOLK | SVYTY | ZEMKY | KULTURA | LID

Hlavní strana • Chat s osobností • Co je to Veggie Challenge? A jak se do ní zapojit? Odpovídala v pátek 21. ledna od 14.00 Nikolaeta Kováčová  
Co je to Veggie Challenge? A jak se do ní zapojit? Odpovídala v pátek 21. ledna od 14.00 Nikolaeta Kováčová



Co je to Veggie Challenge? A jak se do ní zapojit? Jak nahradit živočišné bílkoviny rostlinnými? Kde najít tipy na chutná vegetariánská jídla? Jaké jsou výhody rostlinné stravy? Jak si sestavit vhodné jídelníček? Nejen na tyto otázky odpovídala Nikolaeta Kováčová, mluvčí ProVeg Česko

Nikaleta Kováčová je slovenská food blogerka, která pracuje také jako mluvčí organizace ProVeg Česko, součástí ProVeg International, mezinárodní organizace zvykléji povědomí o potravinách a cílem snižet celosvětovou spotřebu živočišných produktů o 50 % do roku 2040. Nyní do Česka přišel Veggie Challenge. Která produkce šel k tomu, aby se po dobu jednoho měsíce stravovali více rostlinně. V jiných zemích se přihlásilo již více než 445 000 osob. Každý účastník či účastnice výzvy může během měsíce pomoci ušetřit až tři zvlivní životy a zhruba množství emisí CO2, vody a půdy. Nikolaeta také vydala dva knižní bestsellery Sloveňan 1 a 2. Šloz nabíet a další tipy se už více než 8 let snaží sdílet na cestu zdravějšího zařazení rostlinných potravin do stravy.



Online kampaň:  
Sociální média,  
reklamy,  
e-mailový  
marketing a PR

Influenceri a  
eventy

Bezmála 9.000 lidí z celého Česka snědlo za jeden měsíc více rostlinného jídla a méně živočišného.

Události a workshopy +  
mentorský program

Retail

# Souhrnné výsledky kampaně (k 31.1.2022)

  
**8.870**  
účastníků a účastnic



6.836 zvířecích životů



104.157 kilogramů ekvivalentu CO<sub>2</sub> (= 868.000 km autem)



90.818.018 litrů vody (≅ 1.500.000 sprch)



166.907 m<sup>2</sup> půdy

# Partneři kampaně

---



2

**Komunikační kampaň**

# Veggie Challenge v médiích

- 3x TV (ČT, Nova, Seznam TV)
- 1x rádio (Expres rádio)
- 40+ online a tištěných médií
- 1x online chat
- 1x podcast



**TÝDEN.CZ**

HLAVNÍ STRANA • DOMÁCÍ ZAHRAŇÍ • SPORT • BYTNÍ • ZDRAVÍ • KULTURA • LIDÉ • TN

Hlavní strana > Chat s osobností > Co je to Veggie Challenge? A jak se do ni zapojit? Odpovídala v pátek 21. ledna od 14.00 Nikoleta Kováčová  
Co je to Veggie Challenge? A jak se do ni zapojit? Odpovídala v pátek 21. ledna od 14.00 Nikoleta Kováčová

Chat je uzavřený 21.01.2022 14:00



Co je to Veggie Challenge? A jak se do ni zapojit? Jak nahradit živočišná bílkoviny rostlinnými? Kde najít tipy na chutná veganská jídla? Jaké jsou výhody rostlinné stravy? Jak si sestavit vhodné jídelníček? Nejen na tyto otázky odpovídala Nikoleta Kováčová, mluvčí ProVeg Česko

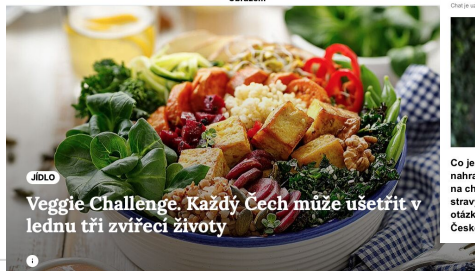


Světěk zamilovaných Slastikoyesta láska ve sklenice

Zhavé trendy Co se bude nosit v létě?

SEDMICKA.CZ

Biser Arichlev S manželkou se doplňují





# Kampaň na sociálních sítích - dosáhli jsme:



# Kampaň na sociálnych sítích - influencers:

LUCIE ZELINKOVÁ



IG 92 000

DEWII



IG 85 000

TEREZAS DIARY



IG 69 000

NIKOLETA KOVÁČ



IG 42 000

MARUŠKA VEG



IG 40 000

VERONICA LEROY



IG 11 000

JITKA NOVÁČKOVÁ



IG 253 000

KATE REZKOVÁ



IG 109 000

TOMÁŠ REZEK



IG 34 000

KAROLÍNA ŠRAMLOVÁ



IG 19 000

ANITA B.



IG 140 000

# Kampaň na sociálních sítích - influencers:



V rámci postů se influenceři často fotili s jídlem, které připravili z ProVeg receptů.

Často místo statického postu volili video Reels, které díky algoritmu IG má vyšší dosahy. V nich ukázali rozmanitost veganského jídelníčku.



# Kampaň na sociálních sítích - influencers:



V postech i ve stories se pak objevovaly produkty z balíčku, který můžou sledující vyhrát.



Ak sa zapojíte, môžete vyhrať takýto Starter Kit plný vegan produktov od partnerov @proveg.cz

# Kampaň na sociálních sítích - influencers:



Stories v sobě obsahovaly link, aby se sledující mohli přímo prokliknout a do výzvy se registrovat.



# Kampaň na sociálních sítích - influencers:

V rámci spolupráce sourozenci Tomáš a Kate Rezkovi udělali hodinový livestream, který byl pojatý jako společné vaření dle ProVeg receptu. Během něj si povídali se svými sledujícími nejen o vaření a o náročnosti shánění veganských alternativ, ale i o tom, co pro ně znamená být vegany.

**Počet zhlédnutí: 8 520**

Odkaz na video [zde](#).



# Komunikace zapojení do Veggie Challenge



**DEJTE SI předsevzetí, KTERÉ VÁM ZACHUTNÁ**  
#ODLEHCUJU

ZAPOJTE SE DO LEDNOVÉ VEGGIE VÝZVY

Jídlo a pití

Zapojte se do veggie výzvy a odlehčete sobě i planetě

4.1.2022 Red Žádný komentář

Facebook Messenger Gmail Twitter Pinterest LinkedIn  
Skype Viber WhatsApp Copy Link E-mail

Nový rok, nová předsevzetí, která skončí stejně rychle, jako začala. Dejme si pro jednu cíl, který má smysl, a na měsíc leden se zaměříme na rostlinnou stravu. Ta prospěje nejen našemu zdraví, ale hlavně planetě, což je v době klimatických změn více než potřeba. Značka vegetariánských a veganských výrobků Garden Gourmet se rozhodla jít příkladem a spojila své síly s neziskovou organizací ProVeg. Společně motivují k 30denní Veggie Challenge, která vám pomůže snížit uhlíkovou stopu a zároveň vám zachutná.

## I Tesco se zapojí do Veggie Challenge, má přes 250 alternativ

pátek, 11. února 2022, 17:15 Aktuality, Retail MediaGuru

Tesco spolupracuje s organizací ProVeg International s cílem podporovat zdravější životní styl. Plánuje webináře a školení pro zaměstnance, následně i směrem k zákazníkům.



Cílem Tesco je do roku 2025 zvýšit prodeje rostlinných alternativ masa o 300 %, zdroj: Tesco



Lidl Česká republika  
4. ledna v 9:02

Je vegetariánské/veganské jídlo dobré? Dá se připravit chutný pokrm? Dokažte všem, že ano! Zapojte se do výzvy ProVeg Veggie Challenge. Zaregistrujte se zdarma na [veggiechallenge.cz/lidl/](https://veggiechallenge.cz/lidl/), nebo pomocí QR kódu v obrázku.

VÍCE ROSTLIN, MÉNĚ MASA

874 342 komentářů 33 sdílení

# 3

**Podpora účastníků a účastnic**



# Podpora účastníků a účastnic

- Denní newsletter
- Podpora Veggie Challenge koučky
- Moderovaná skupina na Facebooku
- Livestream s výživovou poradkyní
- Webinar "Veggie inspirace pro začínající"
- Soutěže



# Denní newsletter



DEN 29

ZATÍM JSI UŠETŘIL(A):



3.3  
zvířat



59.1 kg  
CO<sub>2</sub>



36 400 l  
vody



75.4 m<sup>2</sup>  
půdy

Ahoj,

už jsi skoro v cíli! Dneska je předposlední den tvjí Veggie Challenge a mě by hrozně zajímalo, jaké to pro tebe bylo a jak se momentálně cítíš! Doufám, že jde všechno skvěle!

Někteří lidé prohlašují, že veganům a veganům záleží více na zvířatech než na lidech. Jde o běžné, avšak nešťastné tvrzení, které je založeno na předpokladu, že když se někdo rozhodne jíst veganský, je tomu tak proto, že chce zachránit zvířata – a že se tedy stará o blaho hospodářských zvířat více než o blaho lidí. Přitom rostlinné stravování je lepší i pro lidi a může přispět k bezpečnějšímu a spravedlivějšímu světu pro každého! Dnes jsem pro tebe připravila [článek s 5 důvodů, proč je rostlinná strava klíčová pro sociální spravedlnost](#).

Tak zase zítra (tvůj poslední den!),

Eva, tvá Veggie Challenge koučka z ProVeg Česko



VYZVI KAMARÁDA ČI KAMARÁDKU, ABY SE PŘIPOJILI K PROVEG VEGGIE CHALLENGE



## ČLÁNEK DNE



5 způsobů, jak rostlinná strava pomáhá lidem

Každý rok zemře v důsledku hladu 7.7 milionu lidí. Ačkoli je k dispozici dostatek zemědělské půdy, její využití je nespravedlivě distribuováno: velká část orné půdy se využívá na produkci biopaliv a pro živočišnou výrobu.

[Čti dál](#)

[Všechny články](#)

## DNEŠNÍ RECEPT



Čočková sekaná s vlašskými ořechy

Viš, že čočka obsahuje více železa, než některé druhy masa? Čočková sekaná je ideální chod na nedělní oběd! Skvěle chutná s bramborovou kaší a díky vlašským ořechům je krásně křupavá.

[VYZKOUŠEJ RECEPT](#)

[Všechny recepty](#)

## PRODUKT DNE



Sušené lahůdkové droždí

Tento tip si určitě zapamatuj! Sušené lahůdkové droždí není jen tak ledajaké droždí a chleba z něj neupečes, je totiž neaktivní. Má ale skvělou lehoučce oříškovou chuť a dokáže zvýraznit chuť pokrmů, a proto se hodně využívá ve veganské kuchyni – jako posyp špaget, do omáček, pomazánek, polévek – prostě všude.

# Skupina na Facebooku

Více než 1,5 tisíce členů/členek

15. února v 9:16 · 🌐

Máte, prosím, tip na nějakou zajímavou a praktickou kuchařku pro vegany? Potřebovala bych inspiraci. Mám pocit, že točím dokola stále ty samé suroviny 😊 Děkuji moc 😊😊

1. února v 14:32 · 🌐

Dobrý den, máte někdo nějaký osvědčený recept na burgery z červené čočky? Zatím mne moc žádný neoslovil, ale prý to jde udělat tak, že skoro nejde poznat, že to není z masa 😊 Díky moc! 😊

19. ledna v 11:19 · 🌐

Prosím poradte mi, jaké brát vitamíny? Jsem pořád unavená a mám pocit, že jim jen pečivo a sýry 😊

+2

Také bych rozhodně doporučila a přála bych si, aby takových projektů bylo víc. Jsem účastníkem i semináře pro odborníky, i když žádný odborník nejsem, ale hodně mi to pomáhá se v rostlinné stravě lépe orientovat a už se nemusím cítit špatně, když mi někdo bude tvrdit, že je rostlinná strava neplnohodnotná. S veganskou stravou jsem začala už před pár lety, ale dělala jsem hodně moc chyb a přišlo mi to hrozně složité, takže mě to dost často odrazovalo. A tahle stránka, kde se můžeme inspirovat recepty a navzájem se podporovat, je prostě super. Jen tak dál 🍷❤

To se mi líbí · Odpovědět · Ocenění · 6 d



+2

Také bych rozhodně doporučila a přála bych si, aby takových projektů bylo víc. Jsem účastníkem i semináře pro odborníky, i když žádný odborník nejsem, ale hodně mi to pomáhá se v rostlinné stravě lépe orientovat a už se nemusím cítit špatně, když mi někdo bude tvrdit, že je rostlinná strava neplnohodnotná. S veganskou stravou jsem začala už před pár lety, ale dělala jsem hodně moc chyb a přišlo mi to hrozně složité, takže mě to dost často odrazovalo. A tahle stránka, kde se můžeme inspirovat recepty a navzájem se podporovat, je prostě super. Jen tak dál 🍷❤

To se mi líbí · Odpovědět · Ocenění · 6 d

11. února v 16:15 · 🌐

"Wannabe" India 🇮🇳 Záleží ako to duchutiš. Potřebuješ: Dve červené cibule (nakrájaj na drobnó). Tri mrkvy (nakrájaj na drobnó, nie sú na obrázku, už boli v rajnici). Jedna konzerva ciceru (vodu z konzervy odložiť do chladničky a dá sa použiť ako náhrada za vajčko. Za iných okolností by som použila sušený namáčaný a varený cicer z bezobalového obchodu, ale tentokrát som schválne chcela cicerovú vodu). ... Zobrazit víc



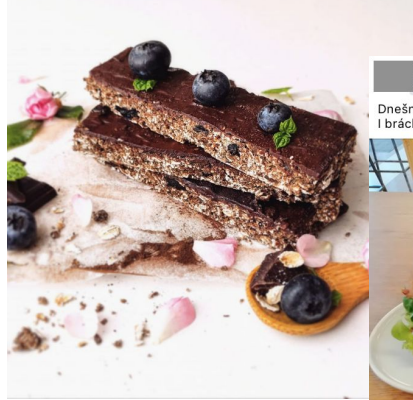
Zobrazit přehledy · Dosah příspěvků: 723 >

👍 11 · 1 komentář

3. února v 20:46 · 🌐

\*vegan čoko proteinové tyčinky (RAW)

Mám pro vás další inspiraci na zdravou svačinku. Tyčinky dělám na mnoho způsobů, ale nejoblíbenější jsou ty nepečené. Tyto jsou jednoduché a navíc výborné. ❤️



+2 · 9. února v 14:15 · 🌐

Dnešní oběd v Chutnej na Vinohradech 🍷 I brácha nevegan byl velmi spokojen 😊





# Ing. Tereza Trávníčková

Manažerka kampaně

 [tereza.travnickova@proveg.com](mailto:tereza.travnickova@proveg.com)

 +420 731 508 914

 [proveg.com](http://proveg.com)