



Spätestens mit den ersten lauten Krachern und dem Geruch von Böllern in der Luft sind sie da: die guten Vorsätze. Ganz oben auf der Liste steht der Wunsch nach einer besseren und gesünderen Ernährung – der Klassiker eben. Doch Scheitern ist oft nach kurzer Zeit vorprogrammiert. iglo hat einen Vorschlag: Schluss mit verrückten Diäten und Verboten – Balance ist das Stichwort. Die köstlichen iglo-Rezepte bringen ganz einfach etwas mehr Gemüse, weniger Salz, dafür aber viele wichtige Omega 3 Fettsäuren auf den Tisch – bitteschön, gönnt euch etwas!

Käpt'n iglo, der Allesgönner.
Von allem ein bisschen und von manchem etwas mehr – so sieht der Speiseplan von Käpt'n iglo aus. Was das genau bedeutet? Die Mischung macht's: köstliche Salate mit knusprigen Fischstäbchen und Spießen oder spicy Kartoffelspalten mit leichtem Schlemmer-Filet und frischem Limetten-Quark – it's your choice. Seine Lieblings-Rezepte für ein ausgeglichenes Menü enthalten viele wichtige Nährstoffe und einen bewussten sowie harmonischen Einsatz von Salzen, Fetten und einer ganzen Menge Genuss.

**Asia-Knusperspieß
auf Glasnudelsalat**

**Schlemmer-Filet mit
Spicy-Sesam-Kartoffeln
und Limettenquark**

**Bunter Neujahrssalat
mit Fischstäbchen**

**Weil weniger manchmal
eben mehr ist ...**

Schon gewusst? Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist ein Salzkonsum von gerade einmal fünf Gramm pro Tag empfehlenswert. Im Schnitt essen wir aber mehr als doppelt so viel. Bei iglo heißt es deshalb: Würzen statt Salzen. In den knusprigen Panaden und leckeren Toppings wurde der Salzgehalt peu à peu reduziert und so ein bewusster Genuss garantiert.

iglo Schlemmer-Filet
Brokkoli in leichter Senfsauce
380 g Packung
UVP: 3,39 Euro

iglo 15 Fischstäbchen
aus 100 % Filet
450 g Packung
UVP: 3,39 Euro

iglo Filgro
Backfisch-Happen
245 g Packung
UVP: 3,19 Euro

Pressekontakt:

Stefanie Schurmann
segmenta communications GmbH
Tel.: 040 / 44 11 30-49
E-Mail: schurmann@segmenta.de

Anna-Lena Schildt
iglo Deutschland
Tel.: 040 / 18 02 49-455
E-Mail: anna-lena.schildt@iglo.com

