



---

#### **Die Weichen für den Beachbody werden jetzt gestellt!**

Auch, wenn die aktuellen Temperaturen eher nach dicker Jacke und Mütze verlangen, der Gedanke an Sonne, Strand und Meer wärmt nicht nur innerlich – er macht auch fit. Denn die Bikinifigur formt sich nicht in zwei, drei Wochen. Deshalb heißt es: Lieber jetzt anfangen, regelmäßig leichte Gerichte und Bewegung auf den Wochenplan zu setzen, statt kurz vor dem Sommer in Panik zu verfallen. Nichts leichter als das! Einfach jedes Wochenende mit einem maritimen Lieblingsgericht von iglo beginnen – der Fischfreitag als Sprungbrett in einen leichten Lifestyle.

---

**Zum Start in den Bikini-Fischfreitag hat Käpt'n iglo heute Inspiration für figurbewusste Meerjungfrauen – und auch echte Seebären – im Gepäck. Mit den Naturfischprodukten und Fischfilets in leichter Marinade schmeckt die Mission Strandfigur richtig lecker.**

Für alle Schlemmerfans hat Käpt'n iglo einen besonderen Tipp: Viele der beliebten Klassiker gibt es auch als vorsommerlich leichte Variante. Guten Appetit!

Feuriges Fisch-Chili  
im Salatblatt  
für scharfe Rundungen

INFO



Zitronen-Fischsuppe  
mit Parmesan-Chips  
für Meerjungfrauen

INFO

Schlemmerfilet auf  
knackigem Gemüse  
für Schlemmerfreunde

INFO



## Schlemmertipp: Käpt'n iglos Klassiker in leichtem Gewand

Manchmal ist die Lust auf die Glücksmacher zu groß, um ganz darauf zu verzichten. Das muss auch gar nicht sein: Einfach beim nächsten Fischfreitag zu Fischstäbchen oder Schlemmerfilet in der Vollkorn-Variante oder mit 30 Prozent weniger Fett greifen.

So klappt es trotz Schlemmen mit der Bikinifigur.

Pssst ... Den bewährten Schlemmerfiletgenuss mit aufregendem Gemüse-Topping gibt es bald in neuen leichten Varianten.

Käpt'n iglo verrät wenn's soweit ist.



### iglo Mariniertes Fisch

Mediterrane Kräuter  
260 g Packung  
UVP: 2,99 Euro

### iglo Mariniertes Fisch

Tomate & Basilikum  
260 g Packung  
UVP: 2,99 Euro



### iglo Schlemmerfilet Blattspinat

100 % Filet mit Haut  
380 g Packung  
UVP: 2,99 Euro

### iglo Schlemmerfilet à la Bordelaise

leicht & lecker, 30 % weniger Fett  
380 g Packung  
UVP: 2,99 Euro



**Pressekontakt:**

Caja Plath  
segmenta communications GmbH  
Tel.: 040 / 44 11 30-27  
E-Mail: [plath@segmenta.de](mailto:plath@segmenta.de)

Anna-Lena Schildt  
iglo Deutschland  
Tel.: 040 / 18 02 49-499  
E-Mail: [anna-lena.schildt@iglo.com](mailto:anna-lena.schildt@iglo.com)

