



REZEPTMAILING

Einfach besser essen

So schnell geht gesund mit Fisch-Variationen

Wer die neue Jahreszeit bewusst und voller Energie angehen möchte, liegt mit Fisch genau richtig. Mit reichlich Eiweiß, Protein, Vitaminen und Nährstoffen liefern leckere iglo Fisch-Varianten alles, was der Körper für einen bewussten Lifestyle braucht. Mit knackigem Gemüse-Topping und knuspriger Körner-Umantelung hält der Fisch lange satt und versorgt unseren Körper mit wertvollen Inhaltsstoffen, wie Omega 3, Proteinen und Vitaminen.

Fisch klingt kompliziert und aufwändig? Auf keinen Fall! Schon nach kurzer Zeit im Backofen sind die Fitmacher von iglo genussbereit und werden mit nur wenigen Handgriffen zur gesunden Soulfood-Überraschung!

Beste Aussichten, um beim Vorhaben „gesünder essen“ langfristig am Ball zu bleiben.

Bubbles „Gut zu wissen“

Vitamin B 12 in Fisch ist wichtig für die Bildung roter Blutkörperchen und Nervenfasern, Immunsystem und Knochen kommt Vitamin D zugute.

Dank Eiweiß ist der Meeresbewohner leicht verdaulich und verhilft uns zu starken Muskeln, gesunder Haut und vielem mehr.

Tiefgefrorener Fisch enthält genauso viele oder sogar mehr Nährstoffe wie frischer Fisch.

Diese modernen Fitmacher angeln wir uns

Glück aus dem Ofen:

Gebackene Süßkartoffel mit Quinoasalat und gezupftem Curry Schlemmerfilet

Jetzt aber knackig: iglo Filegro Leinsamen auf Rote Beete Linsensalat

Volle Würze voraus: Schlemmerfilet Picante Tacos mit Tomatensalsa und Avocado

Alles im grünen Bereich: iglo Filegro Kürbiskern auf grünem Salat mit gerösteten Kichererbsen, Apfel & Fenchel

- iglo Schlemmerfilet Curry
- UVP: 3,39 Euro
- 380 Gramm

- iglo Filegro Leinsamen
- UVP: 3,39 Euro
- 220 Gramm



- iglo Petersilie
- UVP: 0,99 Euro
- 40 Gramm

- iglo Schlemmerfilet Picante
- UVP: 3,39 Euro
- 380 Gramm

- iglo Filegro Kürbiskern
- UVP: 3,39 Euro
- 220 Gramm

Kontakt:

Janka Jungclaus
segmenta communications GmbH
+49 172 84 80 398
iglo@segmenta.de

Marlene Munsch
iglo Deutschland
040 / 18 02 49 – 334
marlene.munsch@iglo.com