

Die Fastenzeit – das „S“ steht für Spaß

Los geht's am Tag der Tiefkühlkost mit leichten Rezeptideen



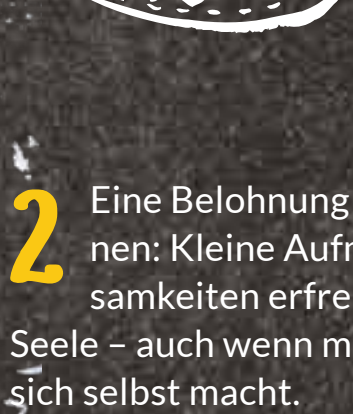
Let the fun begin: In diesem Jahr startet die Fastenzeit am 6. März, also dem Tag der Tiefkühlkost. Wie passend: Denn mit den eiskalten Köstlichkeiten von iglo ist es ganz einfach, sich bewusst und abwechslungsreich zu ernähren. Vor genau 89 Jahren wurden an diesem Tag erstmals tiefgekühlte Lebensmittel und somit die kulinarische Unabhängigkeit von saisonalen Produkten verkauft. Durch das Schockfrostverfahren bleiben Erbsen, Kräuter und Co. besonders lange frisch und nahrhaft: Die wertvollen Vitamine, intensiven Geschmacksnoten und kräftigen Farben werden schonend

konserviert. Voll mit allem was wir für eine bewusste Ernährung brauchen, ist Tiefkühlkost der perfekte Begleiter auf der kulinarischen Reise durch die Fastenzeit.

Die Fastenzeit beschränkt sich längst nicht mehr auf das Mittwochs- und Freitagsfasten. Vielmehr ist sie mittlerweile ein bewusster Verzicht und führt oftmals zu einem achtsameren Alltag. Mit den richtigen Tricks und ausgewogenen Rezepten wird die Fastenzeit im Handumdrehen zu der Zeit im Jahr, in der man besonders bewusst lebt und sich Herausforderungen mit einer neuen Leichtigkeit stellt.

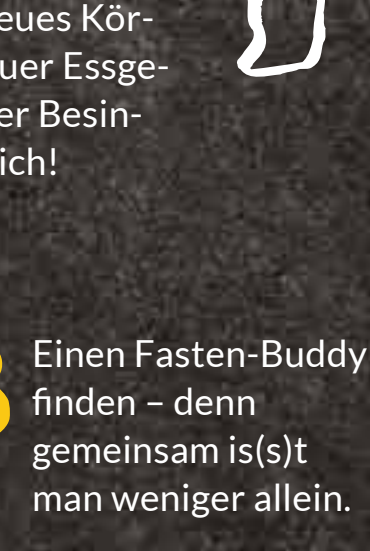


5 Tipps für eine vergnügte Fastenzeit



1

Positiv auf die Fastenzeit einstimmen. Dabei ist es wichtig, sich die Frage zu beantworten: „Warum mache ich das eigentlich?“ Ist das Ziel ein neues Körpergefühl, die Einführung neuer Essgewohnheiten oder eine Zeit der Besinnung? Ganz egal – tu es für dich!



2

Eine Belohnung einplanen: Kleine Aufmerksamkeiten erfreuen die Seele – auch wenn man sie sich selbst macht.

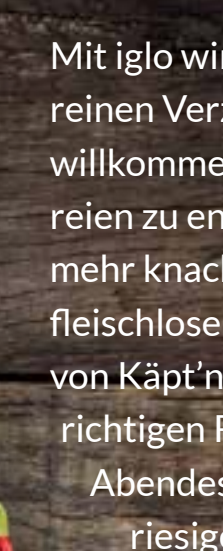


3

Einen Fasten-Buddy finden – denn gemeinsam is(s)t man weniger allein.

4

Viel trinken. Trinken ist gesund und deshalb sollte es zu einer guten Angewohnheit werden – egal welches Lebensmittel gefas-tet wird.



5

Bewegung, Bewegung, Bewegung – das vermindert Stress und somit auch Heißhungerattacken, hebt die Laune und führt so zu einem besseren Lebensgefühl.



Mit iglo wird die Fastenzeit nicht zum reinen Verzicht, sondern vielmehr zum willkommen Anlass, viele neue Leckereien zu entdecken! Wie wäre es mit mehr knackigem Gemüse und dem fleischlosen Freitag, also der Einführung von Käpt'n iglos Fischfreitag? Mit den richtigen Rezepten werden Lunch & Abendessen im Handumdrehen zum riesigen Vergnügen und gleichzeitig zu einem Schritt in Richtung bewusste Ernährung.



Scharfes Kokosnuss-Spinat-Süppchen

Lecker-leichtes Schlemmer-Filet mit Blattspinat auf knackigem Gemüse



Orientalischer Thunfischsalat



Farbenfrohe Poké Bowl



iglo Rahm-Spinat mit dem Blubb

500 g Packung
UVP: 1,59 Euro



iglo Schlemmer-Filet mit Blattspinat

380 g Packung
UVP: 3,39 Euro



iglo Veggie Love Orient

450 g Packung
UVP: 2,99 Euro



iglo Gartenerbsen

400 g Packung
UVP: 2,29 Euro



Download Rezepte und Bildmaterial

Pressekontakt:

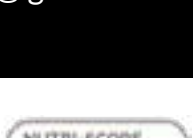
Stefanie Schurmann
segmenta communications GmbH
Tel.: 040 / 44 11 30-49
E-Mail: schurmann@segmenta.de

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

Günstige Nährwertelemente:
- Obst, Gemüse, Nüsse
- Protein
- Ballaststoffe



Ungünstige Nährwertelemente:
+ Gesamtzucker
+ Gesättigte Fettsäuren
+ Salz (Natrium)
+ Energie (Kaloriengehalt)



Mehr erfahren auf:
www.iglo.de/ernaehrung/nutri-score

Die Fastenzeit – das „S“ steht für Spaß

Los geht's am Tag der Tiefkühlkost mit leichten Rezeptideen



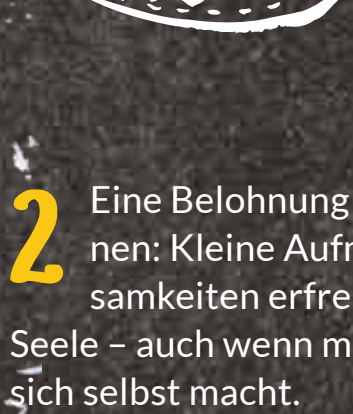
Let the fun begin: In diesem Jahr startet die Fastenzeit am 6. März, also dem Tag der Tiefkühlkost. Wie passend: Denn mit den eiskalten Köstlichkeiten von iglo ist es ganz einfach, sich bewusst und abwechslungsreich zu ernähren. Vor genau 89 Jahren wurden an diesem Tag erstmals tiefgekühlte Lebensmittel und somit die kulinarische Unabhängigkeit von saisonalen Produkten verkauft. Durch das Schockfrostverfahren bleiben Erbsen, Kräuter und Co. besonders lange frisch und nahrhaft: Die wertvollen Vitamine, intensiven Geschmacksnoten und kräftigen Farben werden schonend

konserviert. Voll mit allem was wir für eine bewusste Ernährung brauchen, ist Tiefkühlkost der perfekte Begleiter auf der kulinarischen Reise durch die Fastenzeit.

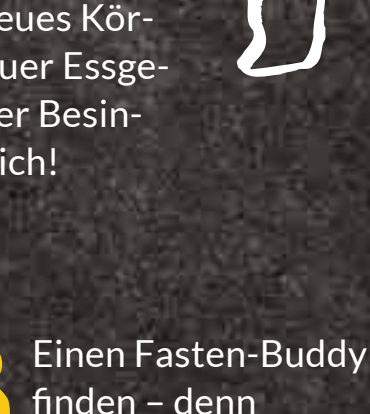
Die Fastenzeit beschränkt sich längst nicht mehr auf das Mittwochs- und Freitagsfasten. Vielmehr ist sie mittlerweile ein bewusster Verzicht und führt oftmals zu einem achtsameren Alltag. Mit den richtigen Tricks und ausgewogenen Rezepten wird die Fastenzeit im Handumdrehen zu der Zeit im Jahr, in der man besonders bewusst lebt und sich Herausforderungen mit einer neuen Leichtigkeit stellt.



5 Tipps für eine vergnügte Fastenzeit



1 Positiv auf die Fastenzeit einstimmen. Dabei ist es wichtig, sich die Frage zu beantworten: „Warum mache ich das eigentlich?“ Ist das Ziel ein neues Körpergefühl, die Einführung neuer Essgewohnheiten oder eine Zeit der Besinnung? Ganz egal – tu es für dich!

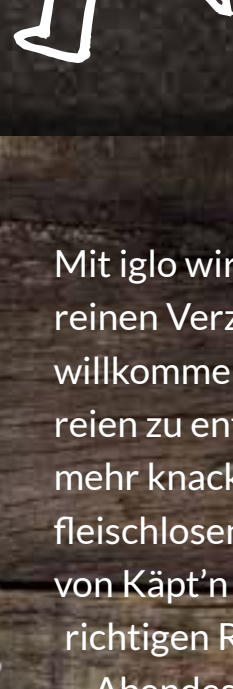


2 Eine Belohnung einplanen: Kleine Aufmerksamkeiten erfreuen die Seele – auch wenn man sie sich selbst macht.



3 Einen Fasten-Buddy finden – denn gemeinsam is(s)t man weniger allein.

4 Viel trinken. Trinken ist gesund und deshalb sollte es zu einer guten Angewohnheit werden – egal welches Lebensmittel gefas-tet wird.



5 Bewegung, Bewegung, Bewegung – das vermindert Stress und somit auch Heißhungerattacken, hebt die Laune und führt so zu einem besseren Lebensgefühl.



Mit iglo wird die Fastenzeit nicht zum reinen Verzicht, sondern vielmehr zum willkommen Anlass, viele neue Leckereien zu entdecken! Wie wäre es mit mehr knackigem Gemüse und dem fleischlosen Freitag, also der Einführung von Käpt'n iglos Fischfreitag? Mit den richtigen Rezepten werden Lunch & Abendessen im Handumdrehen zum riesigen Vergnügen und gleichzeitig zu einem Schritt in Richtung bewusste Ernährung.

Scharfes Kokosnuss-Spinat-Süppchen



Lecker-leichtes Schlemmer-Filet mit Blattspinat auf knackigem Gemüse



Orientalischer Thunfischsalat



Farbenfrohe Poké Bowl



iglo Rahm-Spinat mit dem Blubb

500 g Packung
UVP: 1,59 Euro



iglo Schlemmer-Filet mit Blattspinat

380 g Packung
UVP: 3,39 Euro



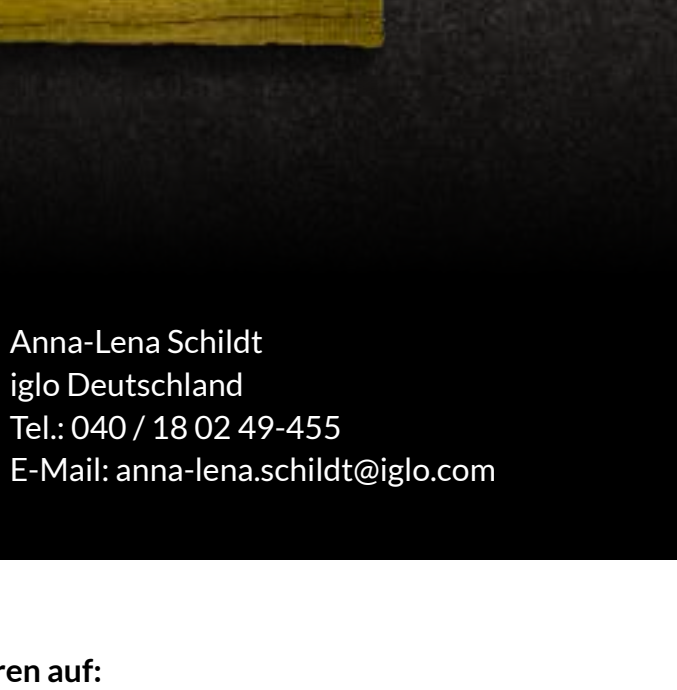
iglo Veggie Love Orient

450 g Packung
UVP: 2,99 Euro



iglo Gartenerbsen

400 g Packung
UVP: 2,29 Euro



Download Rezepte und Bildmaterial

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



Mehr Erfahren auf:
www.iglo.de/ernaehrung/nutri-score