

Pressemitteilung

## Mit Käpt'n iglo unbeschwert ins neue Jahr



### Käpt'n iglos Neujahrs-Motivation

Sind die Vorsätze fürs neue Jahr bei Ihnen auch schon wieder abgehakt? Wer kennt das nicht, alte Gewohnheiten sind eingefahren und lassen sich nicht so leicht durch neue ersetzen. Aber warum alles auf einmal umkrempeln? Schritt für Schritt geht's leichter ans Ziel. Das weiß auch Käpt'n iglo, der mit seinem Fisch-Dreiklang eine kleine Motivationshilfe parat hält: Für jeden etwas dabei: Mit den iglo Fisch-Rezepten schmeckt es Groß und Klein

#### 1. Den Fischfreitag neu beleben:

Einmal pro Woche kommt Fisch auf den Tisch. Am besten freitags! So starten wir mit einem Wohlfühltag mit Familie und Freunden ins Wochenende und die Ernährung wird ganz nebenbei ausgewogener. Schließlich lassen sich gute Vorsätze mit der Aussicht auf regelmäßige Quality Time mit den Liebsten besonders leicht einhalten. Das leckere Ritual macht den Unterschied.

#### 2. Frische Rezeptideen ausprobieren:

Die Fischklassiker neu interpretieren, so dass es der ganzen Familie schmeckt! Wie wäre es beispielsweise mit dem iglo Fischfilet auf bunten Gemüsenudeln? Geht ganz leicht und schmeckt köstlich! Das Rezept steht unten.

#### 3. Über den Fish Fact des Monats schmunzeln:

Spaß haben und Neues lernen bringt die nötige Lockerheit für Klein und Groß. Wussten Sie, dass Fische genau wie wir Menschen seekrank werden können? Um dem Unwohlsein bei starkem Wellengang zu entgehen, ziehen sie sich in die Tiefen des Meeres zurück. Bis sich die Wogen wieder geglättet haben.

### **Bewusste Ernährung leichtgemacht!**

Fischfans aufgepasst: Einmal pro Woche Fischstäbchen, Schlemmerfilet oder Filegro auf den Tisch bringen schlägt viele „Nährstoff-Fliegen“ mit einer Klappe. Denn Fisch ist nicht nur lecker, sondern gleichzeitig natürlicher Lieferant für Omega-3-Fettsäuren. Außerdem stecken in Lachs & Co. viele wertvolle Eiweiße sowie das Sonnenvitamin D, das besonders jetzt im Winter wertvoll ist.

### **Rezeptidee: Fischfilet auf bunten Gemüsenudeln**

Mit dem Filegro Ofenbackfisch im Handumdrehen ein leichtes Freitagsgeschicht zaubern: Einfach die Filets in der Röhre garen und bunte Gemüsenudeln als farbenfrohen Frischekick dazu servieren. Guten Appetit!



# **KÄPT'N IGLOS FISCHFREITAG!**

**Alles rund um den leckersten Tag der Woche:  
Produkte, Rezepte, Zubereitung,  
Nachhaltigkeit & Hintergrund**





## Leichter Fischgenuss für einen beschwingten Start ins Frühjahr

Wählen Sie für Ihr nächstes Fischrezept doch einfach die besonders leichten iglo Varianten: Die Filegro Ofenfilets beispielsweise sind besonders lecker und natürlich verfeinert mit Rosmarin und Zitrone oder einer knusprigen Vollkorn-Panade. Den Klassiker Schlemmerfilet à la Bordelaise mit dem schmackhaften Topping aus frischen Kräutern und Gewürzen gibt es jetzt auch mit 30 Prozent weniger Fett. Überall im Handel erhältlich.



Ab sofort gibt's von uns regelmäßige Updates zu Fishsights, Hintergrundinfos, neuen Produkten und selbstverständlich leckeren Inspirationen.

### Pressekontakt:

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

Marlene Munsch  
iglo GmbH  
Tel.: 040 / 18 02 49-455  
E-Mail: [marlene.munsch@iglo.com](mailto:marlene.munsch@iglo.com)