



Mit leichter Küche gesund ins Frühjahr – deutsche Eier machen's möglich

Berlin, März 2012. Wer kennt ihn nicht, den immer wiederkehrenden Vorsatz, sich nach der kalten Winterzeit im Frühjahr gesünder zu ernähren? Schluss mit den üppigen Mahlzeiten und süßen Naschereien zwischendurch. Gerade zu Beginn des Jahres steht gesundes und nicht zu kalorienreiches Essen als Ausgleich auf dem Speiseplan. Da ist das deutsche Ei genau richtig.

Bereits zum Start in den Morgen vollbringt das Frühstücksei wahre Wunder. So sorgt der hohe Proteingehalt des Eies für eine langanhaltende Sättigung und das Verlangen nach kleinen, aber sündigen Zwischenmahlzeiten wird verringert. Wer bereits am Morgen lieber zum Ei statt zum Brötchen greift, ist länger satt, kann dadurch effektiver abnehmen und sein Gewicht halten. Aber nicht nur beim Frühstück glänzen deutsche Eier in Sachen gesunde und ausgewogene Ernährung. Im gesamten Ernährungsalltag ist das Ei ein wahres Allround-Talent. Ob als klassisches Rührei mit Frühlingszwiebeln, Spiegelei mit Schnittlauch und gedünstetem Gemüse oder im Eiersalat – ein deutsches Ei kann vielfältig in verschiedenen Gerichten verwendet werden. Für die leichte warme Küche empfiehlt sich zum Beispiel eine Quiche, mit frischem Gemüse und Ziegenkäse. Ein gemischter Salat dazu und schon steht ein schnell zubereitetes und gesundes Essen auf dem Tisch. Denn deutsche Eier liefern wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und weitere wichtige Inhaltsstoffe, die den Muskel- und Knochenaufbau oder auch die Sehkraft fördern. Die B-Vitamine im deutschen Ei werden zusätzlich für alle Stoffwechselfunktionen in den Körperzellen benötigt und fördern dort den Ab- und Umbau von Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten. Somit ist das deutsche Ei ein willkommener Eiweiß- und Nährstoffspender für Körper und Gesundheit.

Das deutsche Ei – perfekt für einen gesunden und kraftvollen Start ins Frühjahr.

Kontakt:

IDEi Informationsgemeinschaft Deutsches Ei e.V. · Claire-Waldoff-Str. 7 · 10117 Berlin
Christiane Riewerts · Tel. 030 28 88 31-40 · Fax 030 28 88 31-50 · E-Mail info@deutsche-eier.info

Brandzeichen - Markenberatung und Kommunikation GmbH · Heimhuder Straße 81 · 20148 Hamburg
Svenja Eggert · Tel. 040 4 13 30 19-25 · Fax 040 4 13 30 19-20 · E-Mail svenja.eggert@brandzeichen-pr.de