



Mit Milch, Joghurt & Co fit im Home-Office!

Beitrag

Home-Office statt zur Arbeit radeln, Spazieren gehen statt HIIT*-Kurs, vorm Fernseher sitzen statt Freunde treffen – der derzeitige Tagesablauf ist für viele auch nach den Lockerungen mit weniger Aktivitäten und da-mit weniger Bewegung verbunden. Dies bestätigt eine Umfrage des Meinungsforschungsinstituts YouGov im Auftrag der Deutschen Presse-Agentur**, die aufzeigt, dass sich 38 Prozent der Erwachsenen in Deutschland im Zuge der Mobilitätseinschränkungen weniger bewegen. Eine bewusste, kalorienangepasste Ernährung ist daher jetzt für viele besonders wichtig. Fettreduzierte Milchprodukte, wie die Fitprodukte der heimischen Molkerei Berchtesgadener Land, können dabei einen gesunden Lebensstil unterstützen.

Der tägliche Weg in die Arbeit hat sich bei den meisten auf die paar Meter zwischen Schlafzimmer und Esstisch reduziert, der Besuch im Fitnessstudio wurde zur Freude der Nachbarn mit Zumba Tänzen im Wohnzimmer ersetzt und die beliebte Kantinenpause findet sich in greifbarer Nähe im gut gefüllten Kühlschrank. Die Anpassungen hinterlassen bei den ersten sichtbare Spuren, wenn die Zahl auf der Waage steigt. Wer seinen Kühlschrank jedoch mit frischen, fettreduzierten Milchprodukten zum Beispiel der heimischen Molkerei Berchtesgadener Land füllt, macht eine bewusste, gesunde Ernährung ganz einfach zum Bestandteil des neuen Alltags mit niedrigerem Kalorienbedarf.

Mit besonders wenig Fett und einer extra Portion Milchprotein und -calcium eignen sich die Fit-Produkte perfekt für alle Gesundheitsbewussten. Mit nur 0,7 Prozent Fett, dafür besonders viel Calcium und Protein eignen sich diese Produkte ideal für eine kalorienbewusste Ernährung. Dazu kommt beim Fitjoghurt, dass dessen enthaltener Milchzucker und Milchsäurebakterien dafür sorgen, dass die natürliche Darmflora unterstützt wird. Trotz des reduzierten Fettgehalts schmeckt die Fit-Milch der Molkerei vollmundig, der Naturjoghurt cremig und mild.

Qualität aus der Region

Hergestellt werden alle Milchprodukte aus bester Milch der bayerischen Berg- und Alpenregion zwischen Watzmann und Zugspitze. Und das schmeckt man auch, denn die dort traditionelle Grundfütterung der Kühe mit Gras gibt Milch und Joghurt einen ganz besonders leckeren Geschmack. Außerdem werden alle Milchprodukte ohne Zugabe von gentechnisch veränderten Zutaten sowie ohne

Konservierungsstoffe oder Gelatine hergestellt. Die Genossenschaftsmolkerei bietet somit echte Naturprodukte an.

Genuss-Tipps von der Molkerei Berchtesgadener Land

Für einen leichten Start eignet sich Müsli oder schneller Smoothie am Morgen, als figurfreundlicher Snack zwischendurch cremiger Joghurt mit frischen, saisonalen Früchten und zur Brotzeit ausgefallene Quark-Dips mit regionalen Wildkräutern und Gemüsesticks – die große Auswahl an leichten Milchprodukten der Molkerei Berchtesgadener Land gibt der Fantasie genug Spielraum für leckere und gesunde Rezepte. Eine Auswahl an Rezepten findet sich auf der Website der Molkerei www.bergbauernmilch.de.

*Hochintensives Intervalltraining

**YouGov Studie: www.yougov.de/news/2020/04/27/moppelig-aus-der-krise-die-gefährlichen-folgen-der/

Bericht und Fotos: Molkerei Berchtesgadener Land

Kalorienbewusste Ernährung im Homeoffice: Fit-Milch und Fit-Joghurt von der Molkerei Berchtesgadener Land eignen sich gerade bei den derzeitigen Bewegungseinschränkungen ideal dafür.





Kategorie

1. Gesundheit & Corona

Schlagworte

1. Corona
2. Milch
3. Molkerei Berchtesgadener Land