

Milch – ein Fitmacher

Teures Fitnesscenter und aufwendige Sportlernahrung? Es geht auch anders! Raus ins Freie und sich bei Sport und Spiel so richtig austoben. Nach dem Workout füllt ein kuhler Schoko-Bananen-Shake – am besten aus fettarmer Milch – die Speicher schnell wieder mit wertvollem Eiweiß auf!

Diese Fitmacher aus der Milch sind beim Sport besonders aktiv:

Milcheiweiß: ist unverzichtbar für den Muskelaufbau und deshalb besonders wertvoll für den Körper. Im Eiweiß der Milch sind viele lebenswichtige Bausteine, die nur mit der Nahrung aufgenommen werden können.

Milchzucker: liefert wertvolle Energie, die zum Beispiel beim Ausdauersport lange durchhalten lässt.

Mineralstoffe und Vitamine: helfen dem Körper dabei, sich nach dem Sport schnell wieder zu erholen. Die nächste Herausforderung kann kommen!

Karlottas kuhler Energie-Drink bringt verbrauchte Energie sofort zurück!

- * 250 ml (Frucht-)Milche oder fettarme Milch oder Kefir oder Buttermilch
- * 100 g frische Früchte nach Geschmack
- * Eiszwürfel
- * Honig und Zitronensaft zum Abschmecken

Und so geht's:

Milchprodukt mit den Früchten mixen.

Den natürlichen Energy-Drink in große Cocktailgläser mit Eiszürfeln füllen. Eventuell mit Honig oder Zitronensaft abschmecken.

Weitere Infos zur Milch und leckere Rezepte findet ihr unter www.karlotta-unterwegs.de. Reinklicken lohnt sich, denn bei dieser von der Europäischen Union geförderten Informationskampagne für Milch und Milchprodukte gibt's immer viel Neues zu entdecken.

Servicebüro „Karlotta unterwegs“
c/o trio-market-relations gmbh
Carl-Reuther-Str. 1, 68305 Mannheim
Tel.: 0621 33 840-222, Fax: 0621 33 840-161
E-Mail: info@karlotta-unterwegs.de
www.karlotta-unterwegs.de



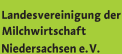
Finanziert mit
Fördermitteln
der Europäischen
Union



Landes-
vereinigung
der Bayerischen
Milchwirtschaft



Landesvereinigung der
Milchwirtschaft
Niedersachsen e.V.



Landesvereinigung der
Milchwirtschaft
Baden-Württemberg e.V.



MILCHWIRTSCHAFTLICHER VEREIN
BADEN-WÜRTTEMBERG e.V.

Für alle, die täglich fit sein müssen.



www.karlotta-unterwegs.de

mehr Milch – mehr Spaß

**VOLLE
KANNE
LEBEN!**

Milchpower und Bewegung, das bringt's!

Ich bin's wieder: eure Karlotta
unterwegs zu Fun & Action!

99 Also, Jungs und Mädels, eins steht fest: Couch-Potatoes sind OUT! Angesagt sind Spaß und Bewegung – am besten im Freien – und dazu gesundes Essen mit 3 Portionen meiner kühlen Milch am Tag! Ist doch klar, dass ihr damit immer 'ne Hufe voraus seid, ob beim Skaten, Schwimmen, Waven oder Fußballspielen! Muuhhuuh... skeltraining ist alles!

Eure Karlotta

66



3 x gesunde Power

Gesunde, abwechslungsreiche und regelmäßige Mahlzeiten liefern unserem Körper die Basis, leistungsfähig zu sein und zu bleiben. Und natürlich ausreichend Bewegung!

Die Milch sorgt ...

... vor dem Sport für gefüllte Energiespeicher:

Ein leckeres Vollkornbrot mit Käse oder ein knuspriges Müsli mit Joghurt oder Milch zubereitet füllen die Energiespeicher und machen fit für Sport und Schule.

... nach dem Sport für schnelle Erholung:

Um Flüssigkeits- und Mineralstoffverluste nach dem Sport auszugleichen ist ein Glas kühle Molke oder fettarme Milch ideal. Sie liefern Flüssigkeit, Mineralstoffe, Vitamine und wertvolles Eiweiß in einem! Dieser natürliche „Energy-Drink“ gibt dem Körper wieder neue Kraft.

... und die dritte Portion nicht vergessen:

Wie wär's mit einer heißen Ofenkartoffel mit leckerem Kräuterquark und zum Nachtisch ein Milcheis?

