

Die lecker-leichte Alternative

09.07.2014, 18:31 | Mode, Trends, Lifestyle

Pressemitteilung von: *Subway Sandwiches*



Mit Subway aktiv sein und bewusst genießen

Köln, 09.07.2014 – Wer sich ausgewogen ernährt und viel bewegt, liegt voll im Trend, denn immer mehr Menschen achten verstärkt auf ihre Gesundheit. Als frische Alternative im Fast Food Markt bietet Subway Sandwiches ganzjährig eine große Auswahl leichter Subs, Flatbreads und Salate für Genuss ohne Reue. Zudem macht sich Subway bei der Stadtlaufserie von SportScheck und BMW stark für ein aktives Leben.

Leckere Optionen für ernährungsbewusste Genießer

„Für Subway beginnt ein aktives Leben nicht nur mit dem ersten Schritt, sondern mit dem ersten Bissen“, sagt Subway Marketingleiter Gordon Faehnrich. „Deshalb bieten wir unseren Gästen leckere Sandwiches mit möglichst geringem Kalorien- und Fettgehalt.“ Gleich sieben der 15-cm-Subs enthalten weniger als sechs Gramm Fett und unter 300 Kalorien. Zu erkennen sind die leichten Alternativen an ihrem grünen „6 Gramm Fett oder weniger“ Label. Dass richtige Würze auch fettarm oder fettfrei sein kann, zeigen die Honey Mustard und die Sweet Onion Soße sowie die BBQ Soße und die Hot Sauce.

Für alle, die lieber auf einfache Kohlenhydrate verzichten, ist das ballaststoffreiche Vollkornbrot eine leckere Option. Ernährungsberater Bernd Küllenberg erklärt: „Volles Korn hat zwar geringfügig mehr Energie, also Kalorien, enthält aber auch mehr Vitalstoffe als Weißbrot.“ Durch ein schnelleres Sättigungsgefühl und einen langsameren Blutzuckeranstieg beugt es zudem Heißhungerattacken vor.

Fit durch den Alltag

Zum richtigen Wohlbefinden gehört auch ausreichend Bewegung. Deshalb sponsert Subway die Stadtläufe von SportScheck und BMW. Mit 85.000 Teilnehmern ist die Laufserie eines der größten Sportereignisse im deutschen Breitensport. Neben vielen Aktionen rund um die Strecken ermutigt Subway Menschen bundesweit dazu, mehr Bewegung in ihren Tagesablauf zu integrieren und so Alltagsathleten zu werden. Denn: Oft sind es schon die kleinen, steten Dinge, die dem Körper helfen, fitter zu sein: Die Treppe statt dem Aufzug zu nutzen, mit dem Rad statt mit der

Bahn zur Arbeit zu fahren oder in der Mittagspause spazieren zu gehen.

Jetzt Alltagsathlet werden auf der Facebook Fanpage von Subway Deutschland:
<https://alltagsathleten.de>

Portrait

Über SUBWAY

SUBWAY ist mit rund 600 Restaurants (Stand: 01/2014) eine der größten Fastfood-Ketten Deutschlands. Gegründet wurde das Unternehmen 1965 in den USA, Bridgeport, Connecticut von dem damals 17-jährigen Fred de Luca. Heute gibt es weltweit über 42.000 SUBWAY Restaurants in 107 Ländern. Damit ist SUBWAY Sandwiches die Nummer 1 auf dem internationalen Fastfood-Markt. Auf der SUBWAY Speisekarte stehen vor den Augen der Gäste frisch zubereitete Sandwiches sowie Wraps, Flatbreads und Salate. Mit dem Angebot frischer Zutaten bietet SUBWAY eine echte Fastfood-Alternative.

News-ID: 804937 • Views: 1173 (Stand: 25.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/804937/Die-lecker-leichte-Alternative.html>