



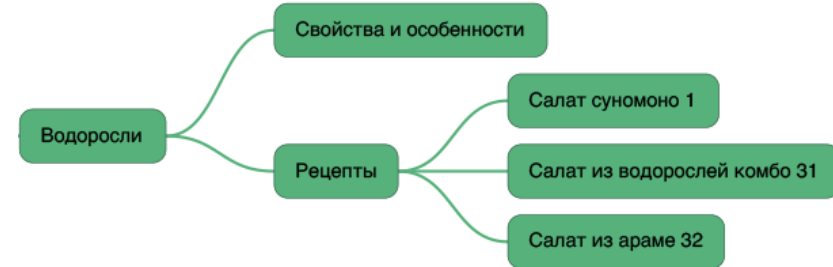
**VitaTeVa**  
Медицинский центр

# МАГИЯ МОРЯ

**ВСЕ О ТОМ, КАК ГОТОВИТЬ ВОДОРОСЛИ,  
РЫБУ И МОРЕПРОДУКТЫ**



# МАГИЯ МОРЯ



# ПОЛЬЗА ДАРОВ МОРЯ

- ✓ **Снижение риска развития онкологии**
- ✓ **Профилактика атеросклероза и болезней сердца**
- ✓ **Сохранение упругости и здоровья кожи**

# РЫБА ИСТОЧНИК БЕЛКА

**100 грамм рыбы = 17-21 грамм белка.**

**ВОЗ РЕКОМЕНДУЕТ**  
употреблять минимум 2 порции рыбы в неделю.



# КРИТЕРИИ ВЫБОРА

- ✓ **Запах**
- ✓ **Глаза**
- ✓ **Хвост**
- ✓ **Чешуя**
- ✓ **Жабры**
- ✓ **Тест на упругость**



# ТОНКОСТИ ВЫБОРА ЗАМОРОЖЕННОЙ РЫБЫ

- ✓ Не должно быть толстого слоя льда на поверхности рыбы
- ✓ Спрашивайте сопровождающий чип
- ✓ Белые пятна на рыбе выступают в результате глубокого промерзания
- ✓ Фабричная упаковка должна быть герметичной и без изъянов

# ДЕНИС SEA BREAM – МОРСКОЙ ЛЕЩ

**180 калорий на 100 грамм**

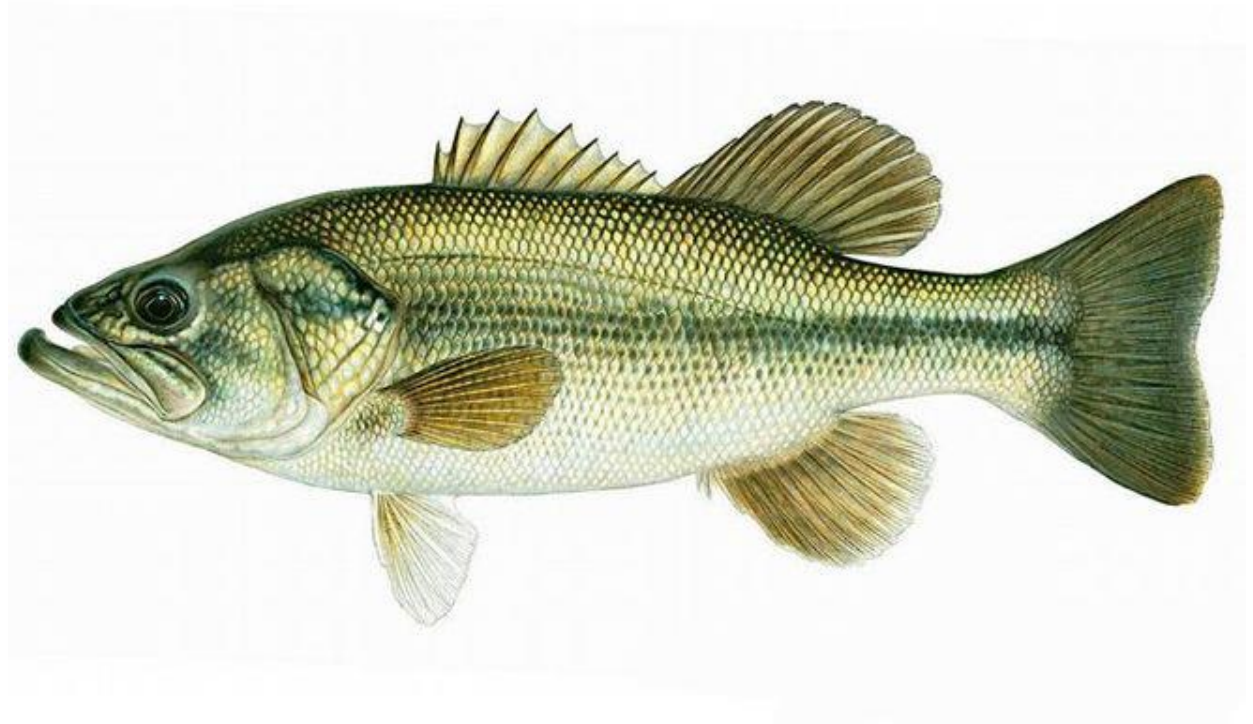
**Содержит:  
омега 3, цинк, витамин А и магний**



# БАС STRIPED BASS – ПОЛОСАТЫЙ ОКУНЬ

**158 калорий на 100 грамм**

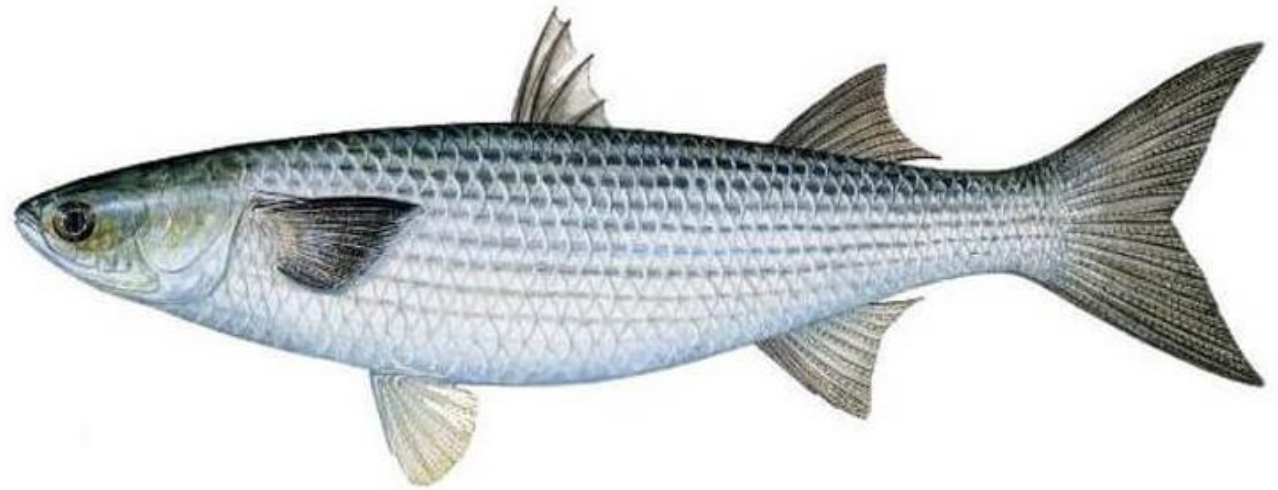
**Содержит:  
много цинка и B12**





# БУРИ MULLET – КЕФАЛЬ

**185 калорий на 100 грамм**



# МУСАР RED DRUM – ГОРБЫЛЬ

**105 калорий на 100 грамм**

**Может приспосабливаться  
к воде различной солёности.**



# МУСАР В ТОМАТНОМ СОУСЕ



# МУСАР В ТОМАТНОМ СОУСЕ



# МУСАР В ТОМАТНОМ СОУСЕ



# КАРП – CARP

**133 калорий на 100 грамм**

**В нем много мелких костей**



# ФОРЕЛЬ – TROUT

**160 калорий на 100 грамм**



# МУШТ АМНОН - РЫБА СВЯТОГО ПЕТРА

**128 калорий на 100 грамм**





# РЫБНЫЕ КОНВЕРТИКИ

## С СЕЗОННЫМИ ОВОЩАМИ И ПРЯНОЙ ОРЕХОВОЙ ПАСТОЙ



# РЫБНЫЕ КОНВЕРТИКИ

## С СЕЗОННЫМИ ОВОЩАМИ И ПРЯНОЙ ОРЕХОВОЙ ПАСТОЙ



# АНТИАС ИНТИАС – SERIOLA



# ТАРТАР АНТИАС



# САРДИНЫ

**Содержание:**

**много витамина Д, рекордсмен  
по количеству кобальта и фосфора.**

**Полезна в качестве профилактики остеопороза**



# ЛОСОСЬ – САЛОМОН - КРАСНАЯ РЫБА

**Главное преимущество:**  
большое количество  
незаменимых жирных кислот и В12



# КАРПАЧО ИЗ ЛОСОСЯ

## В ЦИТРУСОВОМ СОУСЕ



# СЫРАЯ РЫБА

## **ПРАВИЛО 4x СЕГОДНЯ**

- 1. Сегодня поймали**
- 2. Сегодня купили**
- 3. Сегодня приготовили**
- 4. Сегодня съели**





# ФОРМУЛА САВИЧЕ

**Рыба, нарезанная кусочками**

**+ вид лука (шалот/зеленый/ирит)**

**+ перец чили (острый акцент)**

**+ сок лайма (лимона)**

**+ зеленые листья (кинза/петрушка/мята/базилик)**

**+ растительное масло (оливковое/ореховое/кунжутное)**

**+ овощи, фрукты (необязательный компонент)**

# ТАРТАР ИЗ ЛОСОСЯ



# ЛЕНИВЫЕ СУШИ – MAZESUSHI



# ЛЕНИВЫЕ СУШИ – MAZESUSHI



# ЛЕНИВЫЕ СУШИ – MAZESUSHI



# РЫБА НА ПАРУ



**Самый полезный вариант приготовления рыбы.  
Дополнительный плюс – экономия времени.**

# ПАРОВАРКИ



VitaTeva





# ЧТОБЫ РЫБА НА ПАРУ БЫЛА ВКУСНОЙ

- ✓ Заправляйте воду разными специями.
- ✓ Используйте овощи и зелень как основу.

# СОУС ЭЗМЕ



# ЗАПЕКАНКА ИЗ БЕЛОЙ РЫБЫ С ОВОЩАМИ



# ЗАПЕКАНКА ИЗ БЕЛОЙ РЫБЫ С ОВОЩАМИ



# ЗАПЕКАНКА ИЗ БЕЛОЙ РЫБЫ С ОВОЩАМИ



# РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ПАСТЕ ИЗ МАСЛИН



# ЛЕЧЕБНЫЙ РЫБНЫЙ СУП



# ЛЕЧЕБНЫЙ РЫБНЫЙ СУП





# ИТАЛЬЯНСКИЙ РЫБНЫЙ СУП



# ИТАЛЬЯНСКИЙ РЫБНЫЙ СУП



# ЗАПЕЧЕННЫЕ КОТЛЕТЫ ИЗ КРАСНОЙ РЫБЫ



# ЗАПЕЧЕННЫЕ КОТЛЕТЫ ИЗ КРАСНОЙ РЫБЫ



# РЫБНОЕ КАРРИ



# РЫБНОЕ КАРРИ



# СИБАС В ТАЙЛАНДСКОМ СОУСЕ



# СИБАС В ТАЙЛАНДСКОМ СОУСЕ





# ДАРЫ МОРЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- ✓ **Нарушение свертываемости крови**
- ✓ **Склонность к аллергии**
- ✓ **Гиперфункция щитовидной железы**

# МИДИИ В БЕЛОМ ВИНЕ



# МИДИИ В БЕЛОМ ВИНЕ



# САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ, АВОКАДО И ФРУКТАМИ



# САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ, АВОКАДО И ФРУКТАМИ



# ВОДОРОСЛИ

**Это общее название всех морских растений.**

**Еще в 600 годах до нашей эры китайцы относились к водорослям как к королевскому деликатесу.**

**В водорослях в 10-20 раз больше минералов, чем в наземных растениях.**

# ПОЛЬЗА ВОДОРΟΣЛЕЙ



**Ежедневное употребление морских водорослей стабилизирует давление, снижает уровень холестерина и улучшает работу сердца.**

# КОМБУ

**ЛАМИНАРИЯ – БУРЫЕ ВОДОРОСЛИ – МОРСКАЯ КАПУСТА – КЕЛП**

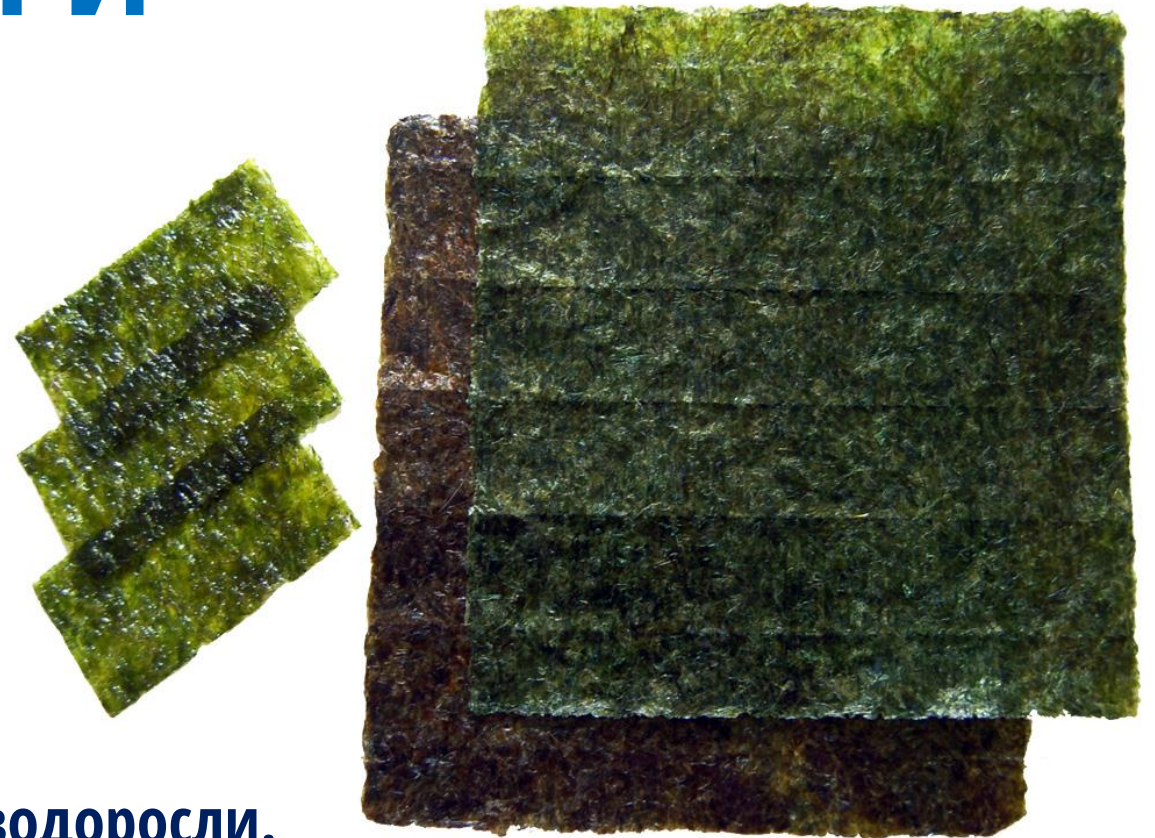




# НОРИ

**Нори - это темная водоросль.**

**В сухом виде нори содержит 48% белка  
и усваивается лучше, чем все остальные водоросли.**



# ВАКАМЕ



- ✓ **Обладают нежным ароматом и мягкой, но хрустящей текстурой.**
- ✓ **Обладает ярко выраженными антибактериальными свойствами.**
- ✓ **Особенно рекомендуется после родов. Укрепляет печень.**

# АРАМЕ И ИДЗИКИ



**АРАМЕ**



**ИДЗИКИ**

**Очень похожи по внешнему виду и свойствам.  
Идзики больше и плотнее. Араме нежнее и тоньше**



VitaTeвa  
Медицинский центр

# МАГИЯ МОРЯ

