

Lýsi

ICELANDIC - FISH OIL - SINCE 1938

КНИГА РЕЦЕПТІВ

Салати, заправки та холодні напої
з додаванням риб'ячої олії Lýsi



АСОРТИМЕНТ РІДКИХ РИБ'ЯЧИХ ОЛІЙ LÝSI



ОМЕГА-3 РИБ'ЯЧИЙ ЖИР EPA/DHA

Виготовлений з диких риб північної частини Атлантичного океану, які мають найбільший вміст Омега-3 поліненасичених жирних кислот EPA/DHA. Одна добова порція містить найбільшу кількість ПНЖК серед всіх інших продуктів риб'ячого жиру. EPA і DHA запобігають виникненню серцевих нападів та інсультів, регулюють рівень тригліцеридів в крові, покращують роботу щитовидної залози та шлунково-кишкового тракту. Рекомендовано дітям, дорослим та особам з дефіцитом Омега-3.

РИБ'ЯЧИЙ ЖИР З ПЕЧІНКИ ТРИСКИ з вітамінами A, D, E

Виготовлений на 100% із печінки ісландської дикої тріски, яка природньо багата на ПНЖК та вітаміни A,D,E. Вітаміни зміцнюють кістки, покращують зір та підтримують імунітет. Омега-3 кислоти стабілізують рівень холестерину, покращують роботу серцево-судинної системи та знижують артеріальний тиск. Регулярне вживання риб'ячого жиру сповільнює процеси старіння. EPA/DHA + вітаміни A, D, E – це ідеальна формула для всієї родини. Рекомендовано дітям, дорослим та літнім людям.



РИБ'ЯЧИЙ ЖИР З ПЕЧІНКИ ТРИСКИ ТА ТУНЦЯ з вітамінами A, D, E JUNIOR

Особлива формула риб'ячого жиру з найбільшим вмістом DHA, яка є необхідною в період зростання. ПНЖК беруть участь у формуванні імунітету, статевих гормонів, клітин шкіри. Омега-3 жирні кислоти незамінні в періоди активного росту. Корисні для підвищення уваги в періоди активних розумових й фізичних навантажень, поліпшують пам'ять. DHA і EPA необхідні при частих простудних захворюваннях (ГРВІ) та тривалому відновленні гарного самопочуття.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
ПРО ШЕФА	5
ЧОМУ ВАРТО ОБРАТИ РІДКУ ОМЕГА-3 ВІД L'YSI	6
Салат з консервованим тунцем та огірками.....	8
Вітамінний салат.....	9
Овочевий салат з авокадо та сиром.....	10
Грецький салат	11
Салат з редискою та сметаною	12
Салат Капрезе.....	13
Салат з яйцем і зеленою цибулею.....	14
Салат Нісуаз.....	15
Салат Цезар	16
Салат з руколою та креветками.....	17
Фаршировані яйця.....	18
Домашній майонез.....	19
Домашній помідорний майонез.....	20
Гуакамоле	21
Хумус.....	22
Песто.....	23
Дзадзікі.....	24
Смузі з горіхами	25
Смузі бананове з пластівцями	26
Морквяно-яблучне смузі.....	27
Шпинатне смузі з авокадо та фруктами.....	28
КОРИСНІ ПОРАДИ	29
ДЛЯ НОТАТОК	30

Ісландія - країна, яка невпинно захоплює і вражає! Створюючи найкращі ісландські продукти для вас, ми дізнаємося все більше цікавого і корисного, що надихає творити та ділитися цими скарбами людської мудрості. Турбота про здоров'я людини та увага до здорового харчування - провідні ідеї ісландського суспільства, а риб'ячий жир Омега-3 - це невід'ємна частина раціону нації. Сьогодні ми готові розповісти вам, як наповнити своє життя користю із вишуканою та здоровою кухнею разом із нашою книгою рецептів з додаванням риб'ячої олії Lýsi.

Смачного і будьте здорові!





«Саме серед краси дикої
природи народжуються
найкращі кулінарні
поєднання»

ПРО АВТОРА

Цю книгу створено для вас в самому серці Ісландії – місті Рейк'явік. Ці сторінки наповнені душею та традиціями унікальної культури народу, який цінує здоров'я як найбільший скарб життя.

Автор рецептів – ісландський шеф-кухар **Омар Стефанссон**

- Член Ісландської кулінарної асоціації
- Шеф-кухар Fröken Reykjavík

Кулінарія – справа всього життя нашого шефа. Отримавши у 2007 році освіту у Вищій школі професійних кулінарів Restaurant Saison у Копенгагені, Омар спрямував свою професійну діяльність на досягнення найвищого рівня майстерності, постійно розвиваючись та удосконалюючи свої вміння. У свої 43 роки він є шефом найкращих ресторанів Рейк'явіка, що володіють зіркою Michelin.

Особливої уваги шеф, як справжній ісландець, приділяє розробці рецептів здорової кухні. Омар Стефанссон впевнено рекомендує продукцію LYSI як національного і світового лідера із виробництва натурального риб'ячого жиру та справжньої якісної Омеги-3. Вільний час Омар приділяє своєму хобі – ловлі дикої риби нахлистом. Автор стверджує, що саме серед краси дикої природи народжуються найкращі кулінарні поєднання. Всі свої натхненні ідеї він втілює у цій книзі рецептів.



ЧОМУ ВАРТО ОБРАТИ РІДКУ ОМЕГА-3 ВІД LÚSI?

Рідка Омега-3, риб'ячий жир зі смаком лимона та м'яти для дорослих, а також дитячий риб'ячий жир Lúsi – не лише корисні харчові добавки. Це невичерпні джерела натхнення для створення різноманітних кулінарних шедеврів.

Рідка Омега-3 від Lúsi зробить звичайні страви дуже корисними. Продукція підходить для приготування соусів, холодних закусок, салатів, заправок для м'яса, морепродуктів та овочів. **Рідку Омега-3 від Lúsi** можна використовувати як додаток до пасти, рису та інших гарнірів.



Важливий аспект. Рідку Омегу найкраще додавати в холодні або вже остиглі страви, оскільки при нагріванні поліненасичені жирні кислоти у складі олії окислюються і втрачають корисні властивості.

ПНЖК Омега-3:

- мають протизапальну дію;
- позитивно впливають на серцево-судинну систему, стан волосся та шкіри;
- покращують пам'ять та концентрацію уваги;
- нормалізують рівень холестерину у крові;
- активізують механізми протимікробного захисту;
- підтримують здоров'я очей.

Завдяки рідкій Омезі-3 та риб'ячому жиру можна дотримуватися звичного раціону і при цьому отримувати необхідну кількість поліненасичених жирних кислот. Риб'ячий жир Lúsi надасть стравам пікантного та вишуканого смаку, наситить їх ПНЖК Омега-3.

Під керівництвом шеф-кухаря ми створили книгу з рецептами на основі рідкої Омеги-3 від Lúsi. Завдяки книзі ви зможете робити маленькі гастрономічні відкриття щодня. Готуйте салати, соуси та смузі за ретельно перевіреними рецептами. Ми поділилися секретами створення корисної їжі.

Оцініть переваги рідкої Омеги та риб'ячого жиру Lúsi:

- не мають характерного запаху та присмаку риби;
- підходять для дорослих та дітей;
- містять високу концентрацію EPA та DHA жирних кислот;
- збагачені вітамінами.

Поліненасичені жирні кислоти - найважливіше джерело енергії для організму і надійний захист та зміцнення для кожної клітини тіла.

Які продукти містять Омега-3?

Найбільше Омеги-3 містить жирна і напівжирна риба (скупбрія, сардина, тунець, форель, лосось, шпроти, кефаль, палтус, окунь, короп, анчоуси). Максимально корисною є свіжа риба, але рибні консерви з додаванням олії також можуть містити жирні кислоти.



Якщо страви з риби вживати 2-3 рази на тиждень, це значно зменшить ризик розвитку серцево-судинних захворювань, зокрема виникнення інфарктів та інсультів.

З рослин найбільший вміст Омеги-3 мають лляне насіння і кунжут. Тому саме лляною і кунжутною оліями рекомендується заправляти овочеві салати. Насіння льону корисне ще й завдяки вмісту клітковини. Багато Омеги-3 у волоських горіхах. В меншій кількості міститься Омега-3 також міститься, у квасолі, гарбузовому насінні, цвітній капусті, шпинаті, броколі та дині.

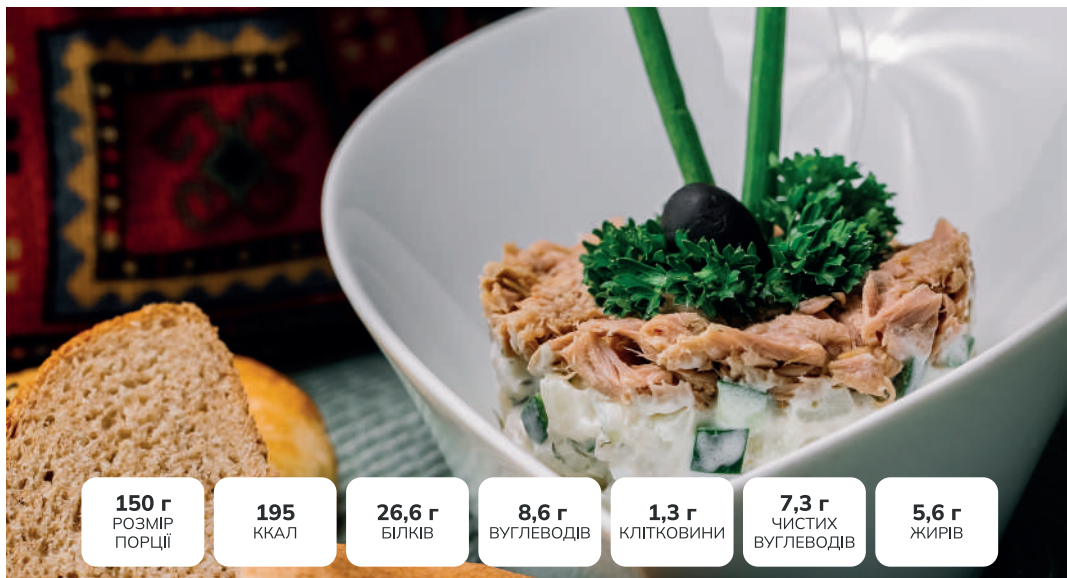
Ви запитаете, навіщо ж тоді «Омега-3», якщо всі ці необхідні речовини ви можете отримати з інших продуктів?

Звісно, ви можете вживати вищевказані продукти й сподіватися, що в цій їжі у достатній кількості присутні всі необхідні поліненасичені жирні кислоти.

Уся (і, на жаль, гірка) правда в тому, що в наш час практично неможливо знайти продукти, що містять потрібну кількість корисних речовин. Наприклад, риба, що продається в магазинах, найчастіше є штучно розведеною. А відомо, що достатню кількість жирних кислот містить тільки та риба, яка вирощена в природних умовах і не була заморожена.

Ми приготували для Вас збірку простих рецептів для приготування корисних і смачних страв з додаванням рідкої риб'ячої олії, які заповнюють вашу добову потребу в Омезі-3.





150 г
РОЗМІР
ПОРЦІЇ

195
ККАЛ

26,6 г
БІЛКІВ

8,6 г
ВУГЛЕВОДІВ

1,3 г
КЛІТКОВИНИ

7,3 г
ЧИСТИХ
ВУГЛЕВОДІВ

5,6 г
ЖИРІВ

САЛАТ З КОНСЕРВОВАНИМ ТУНЦЕМ ТА ОГІРКАМИ

Інгредієнти:

На 4 порції:



консервованій тунець
без рідини - 2 банки
(по 170 г)



домашній майонез
з Омега-3 Lysi - 4 ст. л.



свіжі огірки - 2 шт.



селера - 2 стебла



кріп - 1 гілочка



зелена цибуля - 2 пера



морська сіль - 1 дрібка



молотий чорний перець
- 1 дрібка

Інструкція з приготування

1. Огірки, селеру та зелень наріжте дрібненько.
2. Тунець розімніть виделкою на невеликі шматочки.
3. Покладіть всі інгредієнти в миску та добре перемішайте.
4. Додайте домашній майонез з рідкою Омегою-3 Lysi, і продовжуйте перемішувати до однорідності.



200 г
РОЗМІР
ПОРЦІЇ

106
ККАЛ

1,9 г
БІЛКІВ

10 г
ВУГЛЕВОДІВ

2,5 г
КЛІТКОВИНИ

7,5 г
ЧИСТИХ
ВУГЛЕВОДІВ

7,2 г
ЖИРІВ

ВІТАМІННИЙ САЛАТ

Інгредієнти:

На 2 порції:



болгарський перець - 1 шт.



помідори - 2 шт.



гострий перець
без зернят - 1 шт.



свіжі огірки - 1 шт.



редис - 4-5 шт.



часник - 2 зубчика



цибуля червона
або біла - 1 шт.



кінза або петрушка
2 ст. л. дрібно порізаної



сік лимону або
лайма - 1 ст. л.



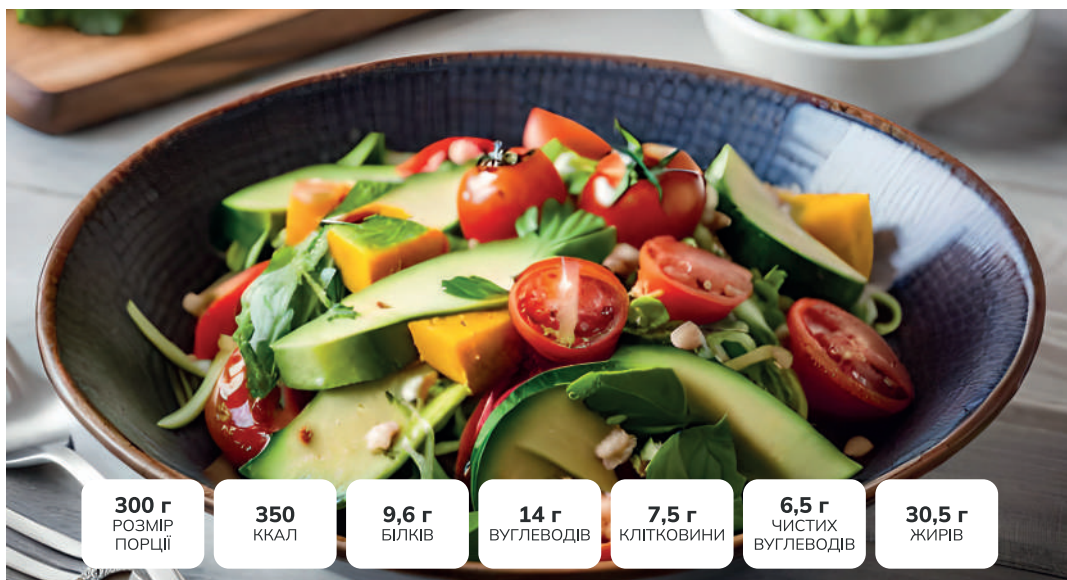
рідка Омега-3 Lysi
-1 ст. л.



морська (або рожева гімалайська) сіль - 1/4 ч. л.

Інструкція з приготування

1. Наріжте свіжі овочі та покладіть їх у велику миску, додайте решту інгредієнтів (крім соку лимону або лайма та рідкої Омеги-3).
2. Добре перемішайте.
3. Перед подачею полийте салат соком лайма чи лимону та рідкою Омегою-3 від Lysi.



ОВОЧЕВИЙ САЛАТ З АВОКАДО ТА СИРОМ

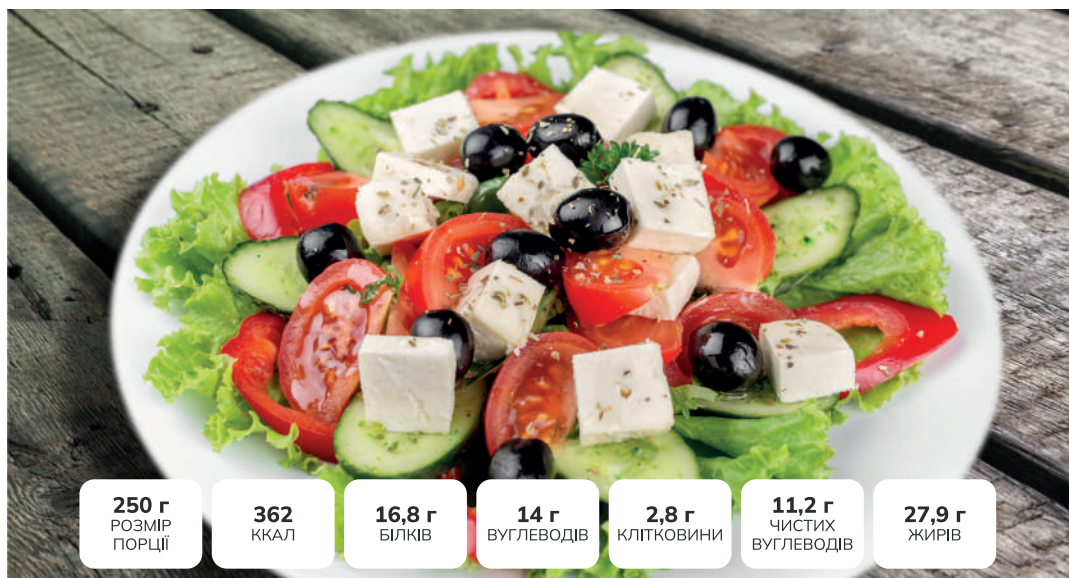
Інгредієнти:

На 3 порції:

	
болгарський перець - 1 шт.	свіжі огірки - 1 шт. (=120 г)
	
помідори черрі - 5-6 шт. або звичайні - 2-3 шт. (=200 г)	цибуля ріпчаста червона - 1 шт.
	
сир - 60 г	лимон (для соку) - 1 шт.
	
петрушка свіжа - 1 пучок	рідка Омега-3 Lysi- 1 ст. л.
	
морська сіль - 1/2 ч. л.	молотий чорний перець - за смаком

Інструкція з приготування

1. Тонко наріжте огірки.
2. Розріжте черрі помідори на 4 частини. Якщо використовуєте звичайні - наріжте їх кубиками. Додайте до огірків.
3. Очистіть і дрібно наріжте червону цибулю. Додайте цибулю до огірків і помідорів.
4. Розріжте авокадо навпіл, видаліть кісточку. Відокремте м'якоть авокадо від шкірки звичайним вам способом: вийміть м'якоть за допомогою столової ложки або відріжте шкірку ножом. М'якоть авокадо і сир наріжте невеликими кубиками. Додайте до інших компонентів салату.
5. Дрібно наріжте петрушку і додайте в салат.
6. Розріжте лимон навпіл і вижміть в салат приблизно 1 ст. ложку соку. Додайте в салат рідку Омегу-3 від Lysi, посоліть, поперчіть і перемішайте.



ГРЕЦЬКИЙ САЛАТ

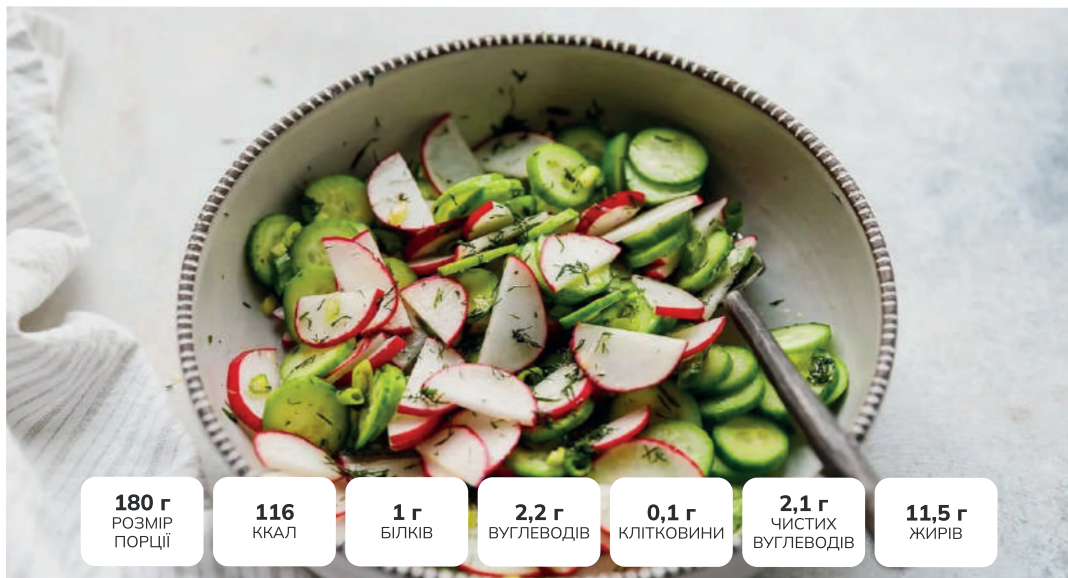
Інгредієнти:

На 2 порції:

 помідори - 2 шт.	 свіжі огірки - 1 шт.
 цибуля червона або біла - 1 шт.	 болгарський перець - 1 шт.
 листя салату - 1 пучок	 сир фета - 200 г
 оливки без кісточок - 100 г	 рідка Омега-3 Lysi - 1 ст. л.
 лимон - 1/2 шт.	 морська або рожева гімалайська сіль, чорний молотий перець

Інструкція з приготування

1. Наріжте овочі крупними шматками, цибулю - півкільцями (якщо вона дуже гостра, можна замочити в яблучному оцеті кілька хвилин).
2. Розріжте оливки навпіл.
3. Покладіть овочі в салатник (краще вибрати глибокий), додайте до них оливки.
4. Порвіть руками листя салату, покладіть в салат.
5. Наріжте фету кубиками та додайте в салат.
6. Полийте соком половини лимона і рідкою Омеґою-3 від Lysi, поперчіть, додайте сіль і добре перемішайте.



САЛАТ З РЕДИСКОЮ ТА СМЕТАНОЮ

Інгредієнти:

На 1 порцію:



редиска середнього
розміру- 5 шт.



сметана - 20% (краще
домашня) - 3-4 ст. л.



зелена цибуля - 2 пучок



кріп - 1 гілочка



листя салату - 1 пучок



морська сіль - 1/2 ч. л.



рідка Омега-3 Lysi - 1 ст. л.

Інструкція з приготування

1. Наріжте листя салату смужками, редьку розріжте кружечками, цибулю та кріп подрібніть.
2. Покладіть усе в салатник, посоліть, додайте сметану та Омега-3 від Lysi.
3. З'їжте одразу, щоб салат не пустив сік.



САЛАТ КАПРЕЗЕ

Інгредієнти:

На 2 порції:

 помідори - 2 шт.	 моцарела - 100 г
 рідка Омега-3 Lysi - 1 ст. л.	 сіль, чорний молотий перець - за смаком
 базилік - за смаком	 бальзамічний оцет - за смаком

Інструкція з приготування

1. На плоскому блюді розташуйте кружечки помідорів та моцарели, прикрасьте їх свіжим базиліком.
2. Зробіть заправку, змішавши рідку Омегу-3 від Lysi, бальзамічний оцет, сіль і перець у мисці.
3. Рівномірно полийте заправкою салат.
4. Залиште салат на кілька хвилин перед подачею, щоб смаки добре поєдналися.



300 г
РОЗМІР
ПОРЦІЇ

293
ККАЛ

9,9 г
БІЛКІВ

20 г
ВУГЛЕВОДІВ

3,1 г
КЛІТКОВИНИ

16,9 г
ЧИСТИХ
ВУГЛЕВОДІВ

22 г
ЖИРІВ

САЛАТ З ЯЙЦЕМ І ЗЕЛЕНОЮ ЦИБУЛЕЮ

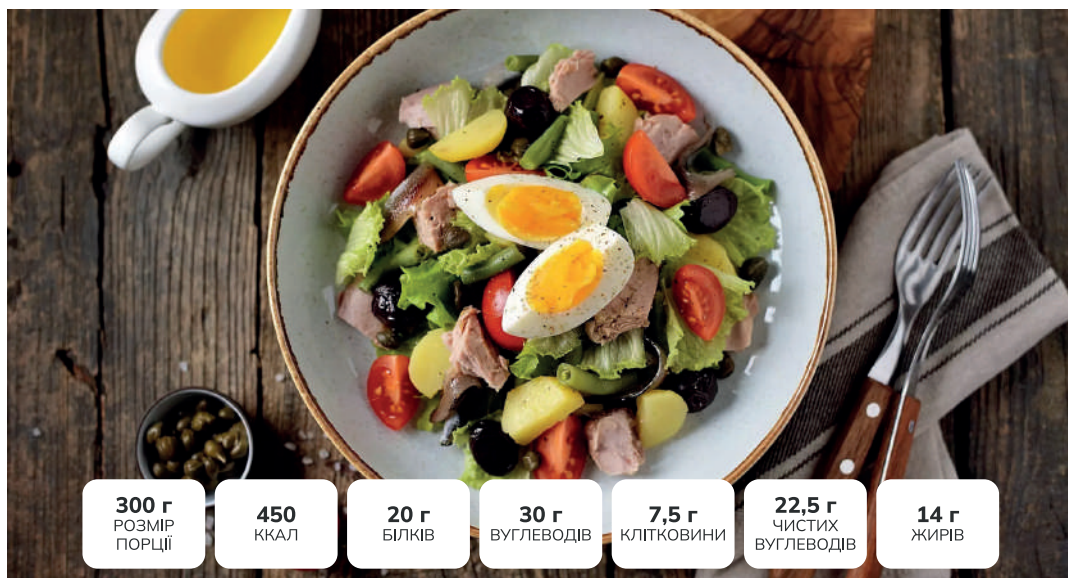
Інгредієнти:

На 2 порції:

	
яйця - 2 шт.	зелена цибуля - 1 в'язка
	
кріп - 1 гілочка	картопля - 3 шт.
	
рідка Омега-3 Lysi -1 ст. л.	морська або рожева гімалайська сіль, чорний мелотий перець

Інструкція з приготування

1. Заздалегідь відваріть протягом 25 хвилин після закипання 3 невеликі картоплини, гарно вимивши шкірку.
2. Яйця відваріть круто, впродовж приблизно 10 хвилин після закипання. Дайте повністю охолонути і яйцям, і картоплі.
3. Очистивши, наріжте кожне яйце на 4 частини, а нечищену картоплю – на 6 частинок. Дрібно наріжте в'язку зеленої цибулі та кілька гілочок кропу.
4. Змішайте в мисці всі нарізані інгредієнти, додайте рідку Омегу-3 від Lysi.
5. Сіль і перець додайте до смаку. Розмішайте салат.



САЛАТ НІСУАЗ

Інгредієнти:

На 2 порції:

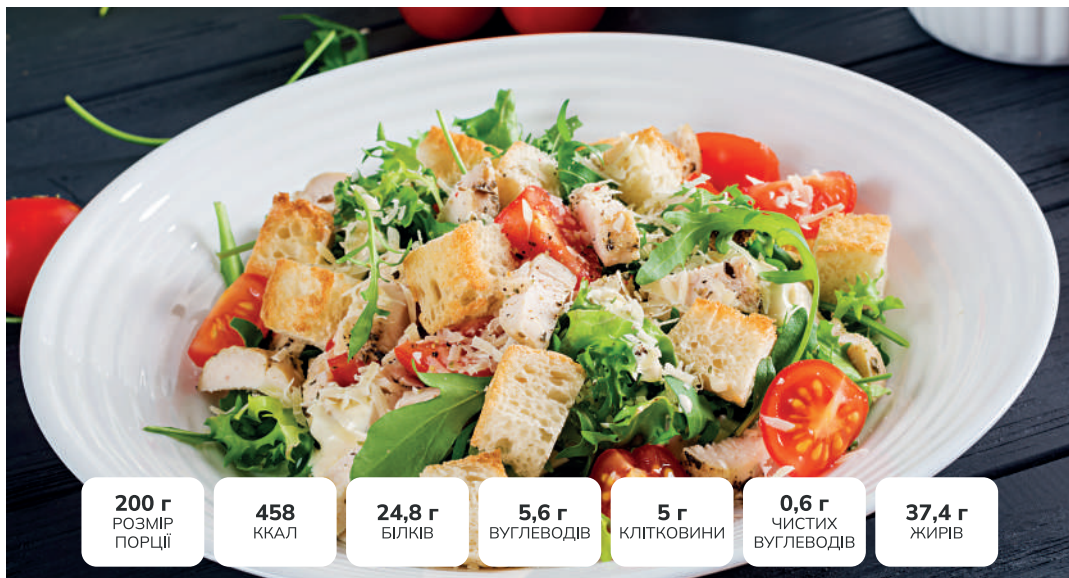
 філе свіжого тунця - 200 г	 листя салату Ромен - 1 качан
 помідори черрі - 8 шт.	 яйця - 2 шт.
 цибуля червона - 1 шт.	 стручкова квасоля - 100 г
 болгарський перець - 1 шт.	 картопля - 3 шт.
 оливки - 2 ст. л.	 анчоуси - 8 шт.

Для заправки:

 рідка Омега-3 Lysi - 1 ч. л.	 оливкова олія - 3-4 ст. л.
 сік лимону або лайма - 2 ч. л.	 морська або рожева гімалайська сіль, чорний молотий перець

Інструкція з приготування

1. Картоплю зваріть в підсоленій воді до готовності, охудіть, очистіть від шкірки та наріжте на тонкі часточки.
2. Яйця відваріть круто, охолодіть в холодній воді, почистіть від шкаралупи і наріжте кожне на 4 частини.
3. Зелену стручкову квасолю варіть в киплячій підсоленій воді 3 хвилини, після чого перекладіть її в ємність з холодною водою.
4. Філе тунця обсмажте на оливковій олії на гарячій сковороді по 1 хвилині з кожного боку (всередині воно має залишитися сирым), потім наріжте поперек на тонкі слайси.
5. Помідори черрі наріжте навпіл, болгарський перець та червону цибулю наріжте тонкою соломкою. Листя салату Ромен просто нарвіть руками на кілька частин.
6. Приготуйте заправку – у місці змішайте всі інгредієнти до однорідності.
7. На дно глибокої миски викладіть листя салату, на них часточки картоплі, помідори, перець, цибулю, квасолю. Зверху викладіть слайси тунця, анчоуси, оливки та частинки яєць.
8. Полийте заправкою та посипте свіжомеленим чорним перцем.



200 г
РОЗМІР
ПОРЦІЇ

458
ККАЛ

24,8 г
БІЛКІВ

5,6 г
ВУГЛЕВОДІВ

5 г
КЛІТКОВИНИ

0,6 г
ЧИСТИХ
ВУГЛЕВОДІВ

37,4 г
ЖИРІВ

САЛАТ ЦЕЗАР

Інгредієнти:

На 2 порції:



куряче філе - 500 г



листя салату Ромен
- 1 качан



білий французський багет
- 1/4 батона



часник - 1-2 зубчики



сир Пармезан - 100 г



помідори черрі - 150 г



оливкова олія для смаження
- 100 мл



сіль, перець
- за смаком

Для заправки:



часник - 2 зубчика



домашній майонез
з Омегою-3 Lysi - 200 г



анчоуси - 4 шт.



вустерширський соус
- 1 ч. л.



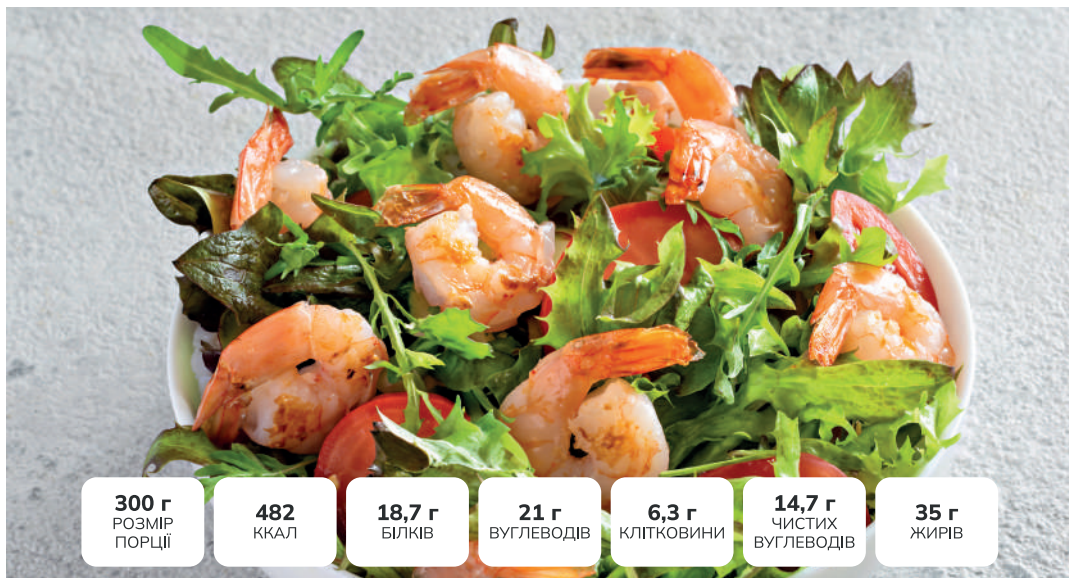
сир Пармезан - 50 г



сіль, перець
- за смаком

Інструкція з приготування

1. Наріжте хліб на невеликі кубики.
2. У велику миску налейте оливкову олію, видавіть туди часник і опустіть кубики хліба. Залиште їх там на 5 хвилин, потім дістаньте, викладіть на пергамент, поставте в духову шафу, розігріту до 180 градусів на 15-20 хвилин.
3. Куряче філе посоліть, поперчіть, змастіть оливковою олією та обсмажте на сковороді гриль по 3 хвилини з кожного боку. Потім накрийте кришкою, зніміть з вогню та дайте дійти готовності.
4. Наріжте готове куряче філе на тонкі слайси. Зелений салат помийте та доволно порвіть руками на невеликі шматки.
5. Викладіть салат на дно миски, зверху слайси курячого філе та сухарики.
6. Полийте соусом Цезар на основі рідкої Омegi-3 від Lysi. Для приготування соусу: у готовий домашній майонез додайте дрібно рубаний часник, вустершерський соус, тертий пармезан, чорний свіжомелений перець і подрібнені анчоуси. Збийте до однорідної маси.
7. Присипте тертим пармезаном та прикрасьте частинками помідорів черрі, додайте чорний мелений перець.



САЛАТ З РУКОЛОЮ ТА КРЕВЕТКАМИ

Інгредієнти:

На 2 порції:

	
тигрові креветки - 250 г	рукола - 150-200 г
	
помідори черрі - 100 г	часник - 1-2 зубчики
	
кедрові горішки - жменя	лимон (для соку) - 1 шт.
	
дижонська гірчиця - 1 ч. л.	рідка Омега-3 Lúsi - 1 ч. л.
	
оливкова олія - 100 мл	мед - 1 ч. л.
	
бальзамічний оцет - декілька крапель	сіль, перець - за смаком

Інструкція з приготування

- Креветки помийте та почистіть. Можна зробити невеликий надріз уздовж спинки, тоді при обсмажуванні креветка красиво розкриється.
- Зубчики часнику роздавіть плоскою стороною ножа.
- Обсмажте креветки з обох боків, додавши до них розчавлений часник. Obsмажте кедрові горішки до золотистого кольору. Помідори наріжте на частинки.
- Приготуйте заправку - для цього в невелику миску налейте оливкову олію, рідку Омегу-3 від Lúsi, мед, дижонську гірчицю та сік лимона. Збийте суміш до однорідної емульсії.
- У велику салатну миску викладіть руколу, помідори та креветки. Полийте заправкою, посипте обсмаженими кедровими горішками.
- Прикрасьте крапельками бальзамічного оцету, посоліть та поперчіть.



3 ШТ.
РОЗМІР
ПОРЦІЇ

299
ККАЛ

16,7 г
БІЛКІВ

8,8 г
ВУГЛЕВОДІВ

0 г
КЛІТКОВИНИ

8,8 г
ЧИСТИХ
ВУГЛЕВОДІВ

21,3 г
ЖИРІВ

ФАРШИРОВАНІ ЯЙЦЯ

Інгредієнти:

На 2 порції:



яйця - 6 шт.



солоні огірки - 1-2 шт.



кріп - 2 гілочки



зелена цибуля - 1 перо



часник - 1 зубчик



домашній майонез
з Омегаю-3 Lysi - 4 ст. л.

Інструкція з приготування

1. Зваріть яйця вкруту. Розріжте яйця вздовж навпіл, вийміть жовтки.
2. В окремій тарілці розітріть жовтки виделкою до однорідної маси. Додайте майонез з Омегаю-3 від Lysi, нарізані солоні огірки, дрібно нарізаний кріп і цибулю, вичавлену через прес часнику. Перемішайте.
3. Перекладіть жовткову суміш в целофановий пакет та відріжте куток. Вижміть вміст в кожну половинку білка.
4. Прикрасьте кожну половинку зверху огірками або кропом.



40 г
РОЗМІР
ПОРЦІЇ

279
ККАЛ

1,2 г
БІЛКІВ

0,2 г
ВУГЛЕВОДІВ

0 г
КЛІТКОВИНИ

0,2 г
ЧИСТИХ
ВУГЛЕВОДІВ

30,9 г
ЖИРІВ

ДОМАШНІЙ МАЙОНЕЗ

Інгредієнти:

На 5 порцій:



яйце - 1 шт.



гірчиця - 1-2 ч. л.



сік лимону - 1-2 ч. л.



сіль - 1 ч. л.



рідка Омега-3 Lysi
- 1 ст. л.



оливкова олія
- 150-200 мл

За бажанням:



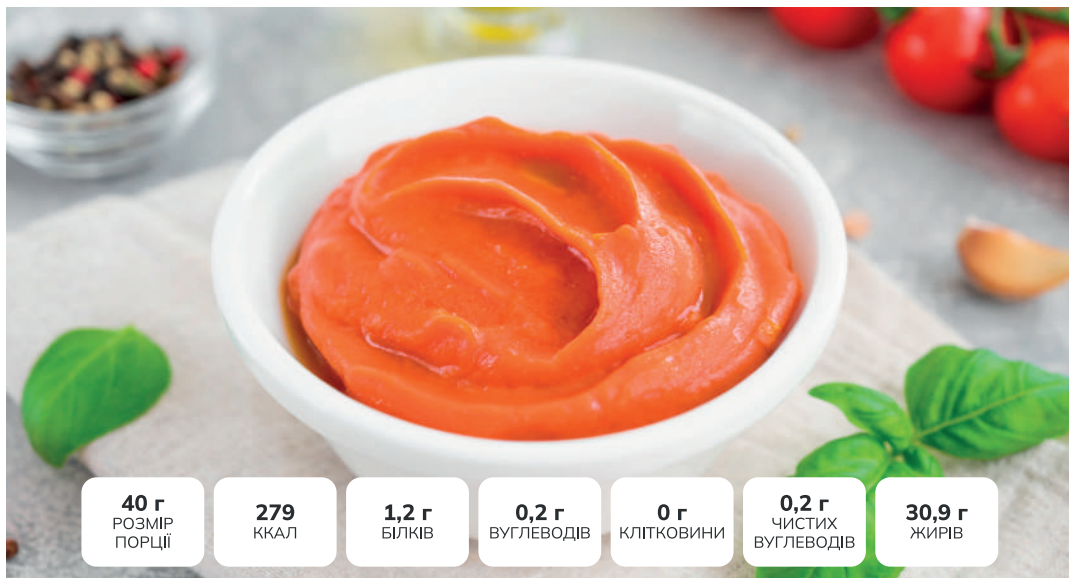
часник - 1 зубчик



кріп - 1 гілочка

Інструкція з приготування

1. У чашу розбийте яйце, додайте гірчицю, лимонний сік, сіль і Омега-3 від Lysi.
2. Занурьте блендер в самий низ чаші і збивайте, не рухаючи рукояткою блендера, поки все добре не змішається.
3. Тонким струмочком вливайте оливкову олію і взбивайте, тепер вже піднімаючи і опускаючи блендер.
4. Кількість олії, яку ви вливаєте, регулюйте самі, виходячи з того, яка густа вам потрібна консистенція майонезу.
5. Коли вже все готово, ви можете додати часник, кріп або будь-які трави, щоб зробити класичний майонез вашим улюбленим соусом.



40 г
РОЗМІР
ПОРЦІЇ

279
ККАЛ

1,2 г
БІЛКІВ

0,2 г
ВУГЛЕВОДІВ

0 г
КЛІТКОВИНИ

0,2 г
ЧИСТИХ
ВУГЛЕВОДІВ

30,9 г
ЖИРІВ

ДОМАШНІЙ ПОМІДОРНИЙ МАЙОНЕЗ

Інгредієнти:

На 6 порцій:



яйце - 1 шт.



гірчиця - 1-2 ч. л.



сік лимону - 1-2 ч. л.



помідор (маленький)
1 шт.



рідка Омега-3 Lysi
- 1 ст. л.



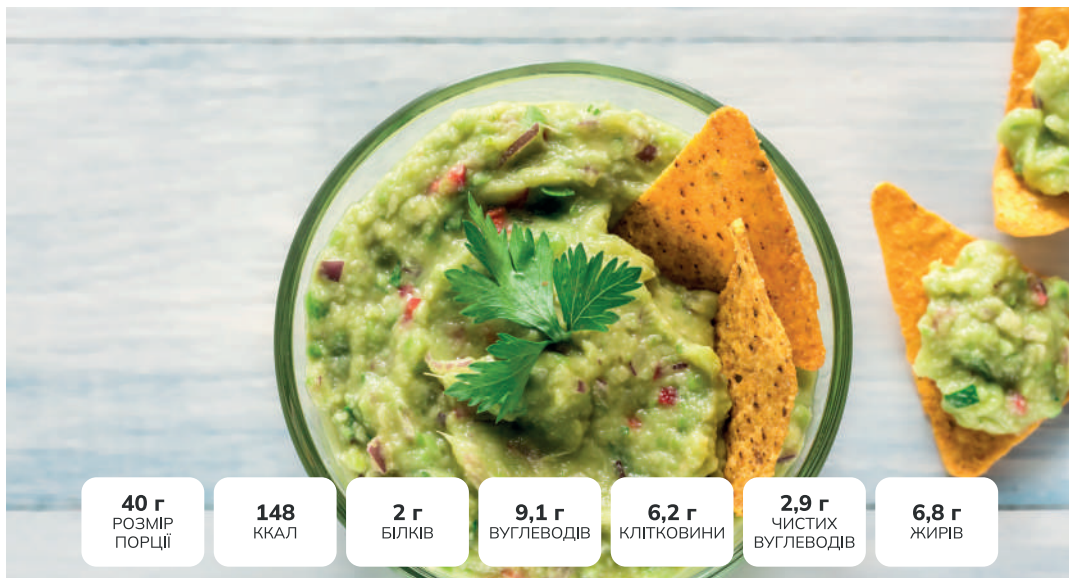
оливкова олія
- 150-200 мл



морська (або рожева гімалайська) сіль - 1/4 ч. л.

Інструкція з приготування

1. У чашу розбийте яйце, додайте гірчицю, лимонний сік, сіль і Омегу-3 від Lysi.
2. Занурьте блендер в самий низ чаші і збивайте, не рухаючи рукояткою блендера, поки все добре не змішається.
3. Тонким струмочком вливайте оливкову олію і збивайте, тепер вже піднімаючи і опускаючи блендер.
4. Кількість олії, яку ви вливаєте, регулюйте самі, виходячи з того, яка густа вам потрібна консистенція майонезу.
5. Додайте помідор. Збивайте до однорідної консистенції.



ГУАКАМОЛЕ

Інгредієнти:

На 4 порції:



авокадо - 2-3 шт.



лайм - 1 шт.



рідка Омега-3 Lysi
- 1 ч. л.



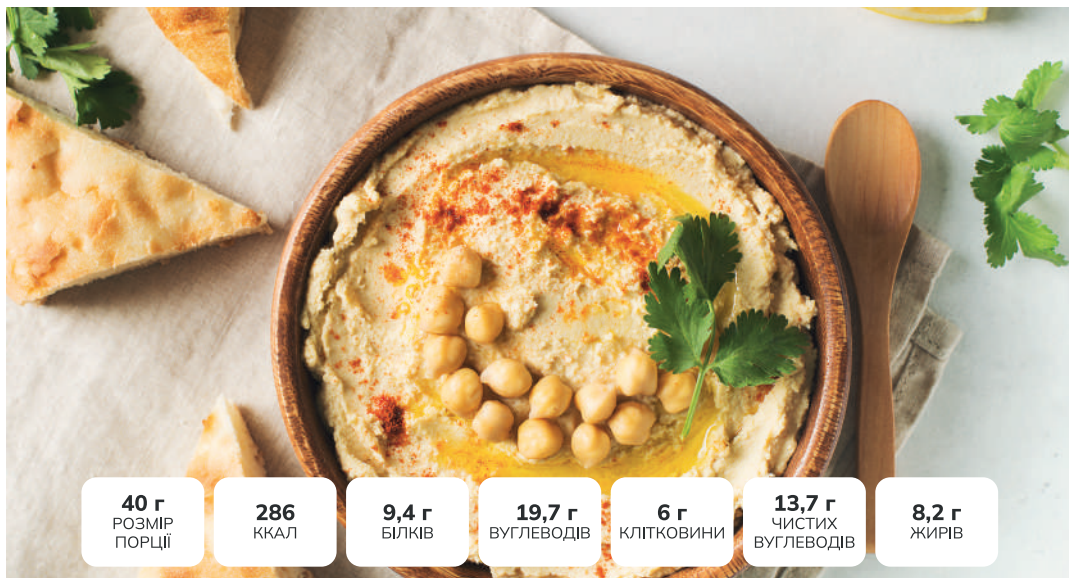
оливкова олія
- 50 мл



морська або рожева
гімалайська сіль,
чорний молотий перець

Інструкція з приготування

1. Авокадо розріжте навпіл уздовж, видаліть кісточку, вийміть м'якоть і помістіть в блендер. Видавіть туди ж сік лайма.
2. Додайте Омега-3 від Lysi та оливкову олію. Збийте блендером до однорідної маси.
3. Посоліть, поперчіть і ретельно перемішайте.



40 г
РОЗМІР
ПОРЦІЇ

286
ККАЛ

9,4 г
БІЛКІВ

19,7 г
ВУГЛЕВОДІВ

6 г
КЛІТКОВИНИ

13,7 г
ЧИСТИХ
ВУГЛЕВОДІВ

8,2 г
ЖИРІВ

ХУМУС

Інгредієнти:

На 4 порції:



нут консервований
- 1-2 ст. з рідиною



часник - 1-2 зубчики



сік лимону або
лайма - 1,5 ст. л.



оливкова олія
- 3-4 ст. л.



рідка Омега-3 Lysí
- 1 ст. л.



кумин (зіра) - 1,5 ст. л.



паприка - 1,5 ст. л.



сіль, перець - за смаком

Для пасты Тахіні (5 ст. л.):



кунжут - 100 г



оливкова олія
- 3-4 ст. л.

Інструкція з приготування

1. Спочатку приготуйте пасту Тахіні. Для цього підсушіть кунжутне насіння на гарячій сковорідці до світло-золотистого кольору, протягом 7-10 хвилин, постійно перемішуючи, щоб вони не підгоріли. Потім помістіть насіння в блендер, додайте оливкову олію і збийте до гладкої консистенції.
2. Тепер приготуйте сам Хумус. Для цього покладіть в блендер нут разом з частиною рідини від нього, рідку Омега-3 від Lysí та оливкову олію, після чого збийте до гладкої консистенції.
3. Додайте лимонний сік, дрібно порубаний часник, пасту Тахіні і ще раз збийте в блендері.
4. Наприкінці додайте мелену зіру (кумин), паприку, посоліть, поперчіть і перемішайте.



40 г
РОЗМІР
ПОРЦІЇ

78
ККАЛ

1,4 г
БІЛКІВ

0,5 г
ВУГЛЕВОДІВ

0,3 г
КЛІТКОВИНИ

0,2 г
ЧИСТИХ
ВУГЛЕВОДІВ

7,8 г
ЖИРІВ

ПЕСТО

Інгредієнти:

На 5 порцій:

	
базилік - 100 г	часник - 1-2 зубчики
	
сир Пармезан - 50 г	кедрові горішки - жменя
	
рідка Омега-3 Lysi - 3-4 ст. л.	оливкова олія - 100 мл

Інструкція з приготування

1. Відокремити листя базиліка від гілок.
2. Сир Пармезан натерти на дрібній тертці.
3. Часник роздавити плоскою стороною ножа та подрібнити довільно.
4. У чашу блендера покласти листя базиліка, часник, кедрові горішки, пармезан, залити оливковою олією та рідкою Омегою-3 від Lysi.
5. Подрібнити все на максимальній швидкості до однорідної маси.



ДЗАДЗІКІ

Інгредієнти:

На 4 порції:

	
свіжі огірки - 2 шт.	часник - 2 зубчика
	
кріп - 2-3 гілочки	м'ята - 2 гілочки
	
густий натуральний йогурт - 500 мл	рідка Омега-3 Lúsi - 1 ч. л.
	
оливкова олія - 50 мл	морська або рожева гімалайська сіль, чорний мелотий перець

Інструкція з приготування

1. Огірки очистіть від шкірки та натріть на тертці. Можна віджати масу через марлю, щоб видалити зайву вологу, але можна цього і не робити.
2. Видавіть часник через часникодавку, або дрібно подрібніть його ножом.
3. Відокремте листя від стебел у м'яти та кропу та дрібно подрібніть їх ножом.
4. Змішайте йогурт з натертими огірками, подрібненою зеленню та часником.
5. Додайте рідку Омегу-3 від Lúsi та оливкову олію, посоліть, поперчіть і ретельно перемішайте.



1 ШТ.
РОЗМІР
ПОРЦІЇ

497
ККАЛ

7,3 г
БІЛКІВ

20 г
ВУГЛЕВОДІВ

9,1 г
КЛІТКОВИНИ

10,9 г
ЧИСТИХ
ВУГЛЕВОДІВ

44,3 г
ЖИРІВ

СМУЗІ З ГОРІХАМИ

Інгредієнти:

На 1 порцію:



авокадо - 1 шт.



кокосове молоко - 1 ст.



чорниця - 5-6 ягід



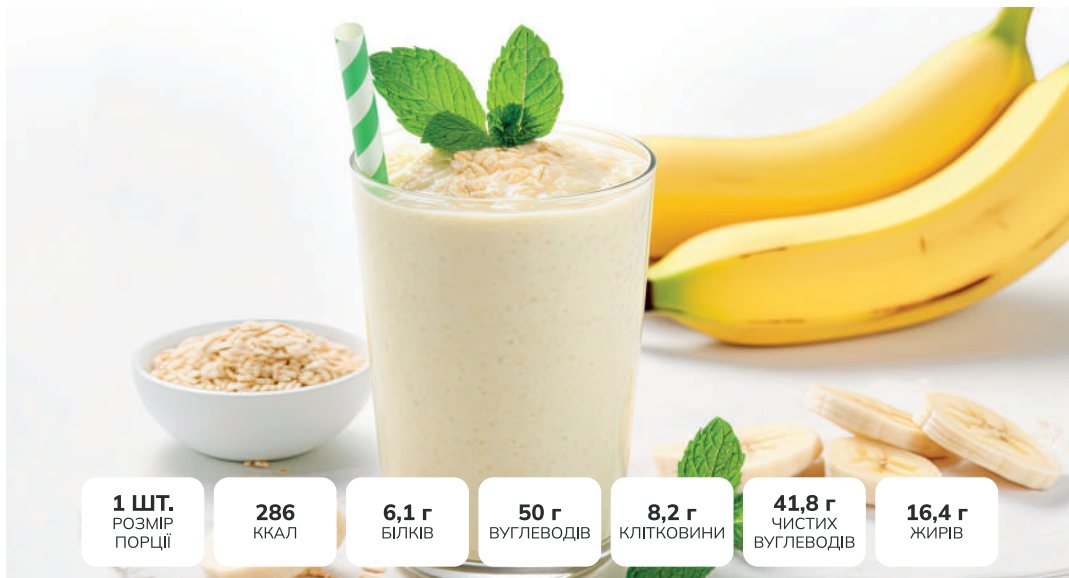
грецькі горіхи - 5-6 шт.



рідка Омега-3 Lysi
- 1 ст. л.

Інструкція з приготування

1. Розріжте авокадо на дві половинки та вийміть кісточку.
Видобуту м'якоть помістіть у блендер.
2. Додайте кокосове молоко, чорницю, горіхи та рідку Омегу-3 від Lysi.
3. Добре збийте та розлийте по склянках.



1 ШТ.
РОЗМІР
ПОРЦІЇ

286
ККАЛ

6,1 г
БІЛКІВ

50 г
ВУГЛЕВОДІВ

8,2 г
КЛІТКОВИНИ

41,8 г
ЧИСТИХ
ВУГЛЕВОДІВ

16,4 г
ЖИРІВ

СМУЗІ БАНАНОВЕ З ПЛАСТІВЦЯМИ

Інгредієнти:

На 1 порцію:



банан - 1 шт.



молоко - 1/2 ст.



вівсяні пластівці - 1/2 ст.



мед - 1 ст. л.



рідка Омега-3 Lysi
- 1 ст. л.

Інструкція з приготування

1. Підготуйте банан, наріжте його на невеликі шматочки.
2. У блендері з'єднайте банан, молоко та пластівці.
3. Додайте мед або інший підсолоджувач за смаком та рідку Омега-3 від Lysi.
4. Закрийте блендер і збийте інгредієнти до однорідності.



МОРКВЯНО-ЯБЛУЧНЕ СМУЗИ

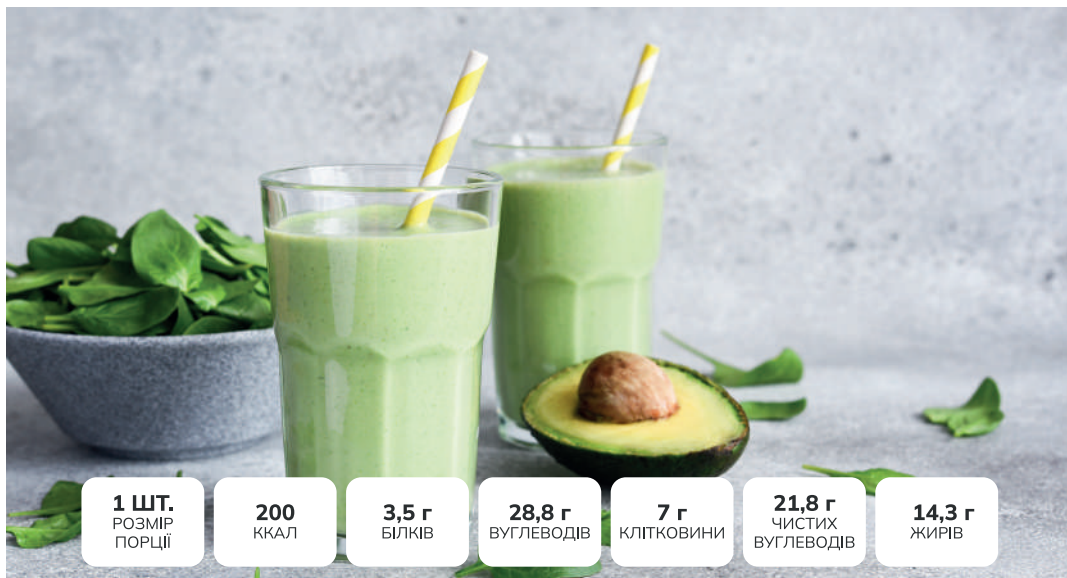
Інгредієнти:

На 1 порцію:

	
морква - 1 шт.	яблуко - 1 шт
	
мед - 1 ст. л.	тертий імбир - 1/2 ч. л.
	
яблучний сік - 1/2 ст.	рідка Омега-3 Lysi - 1 ч. л.

Інструкція з приготування

1. У блендері з'єднайте яблуко, моркву та подрібнений імбир.
2. Додайте мед та рідку Омега-3 від Lysi.
3. Закрийте блендер і збийте інгредієнти до отримання однорідної маси.



1 ШТ.
РОЗМІР
ПОРЦІЇ

200
ККАЛ

3,5 г
БІЛКІВ

28,8 г
ВУГЛЕВОДІВ

7 г
КЛІТКОВИНИ

21,8 г
ЧИСТИХ
ВУГЛЕВОДІВ

14,3 г
ЖИРІВ

ШПИНАТНЕ СМУЗІ З АВОКАДО ТА ФРУКТАМИ

Інгредієнти:

На 1 порцію:



банан - 0,5 шт.



яблуко - 0,5 шт.



авокадо - 0,5 шт.



шпинат - 1/2 ст.
(подрібнений)



яблучний сік - 1/2 ст.



рідка Omega-3 Lysi
- 1 ч. л.

Інструкція з приготування

1. Овочі та фрукти з'єднайте у чаші блендера.
2. Додайте яблучний сік та рідку Omega-3 від Lysi.
3. Збивайте до однорідної консистенції близько хвилини.
4. За необхідності у процесі додавайте воду.



КОРИСНІ ПОРАДИ

- Заправляйте салати риб'ячою, горіховою, ріпаковою, оливковою або кунжутною олією.
- Постійно додавайте до свого раціону жирну або напівжирну рибу (лосось, оселедець, макрель, форель, сардини та ін. - 100-150 грамів до 4 разів на тиждень). Звичайно, краще віддавати перевагу свіжій, а не замороженій рибі морського вилову та не вирощеній на рибних фермах (на вміст Омега-3 впливає харчування риби планктоном, а на рибних фермах рибу годують здебільшого комбікормом і борошном).
- Після копчення та соління риби зменшується вміст жирів Омега-3 на 30%. Після заморожування протягом року їх стає менше до 50%.
Однак вміст жирних кислот добре зберігається в рибних консервах - рослинна олія захищає жири Омега-3 від руйнування у процесі консервації. Консервована у власному соку риба містить набагато менше жирних кислот.
- Багато жирних кислот і в лляної олії, але слід пам'ятати, що її потрібно зберігати в холодильнику не більше зазначеного на упаковці терміну - **несвіжа лляна олія може призвести до отруєння.**



A cartoon illustration of a yellow fish character with orange spots, wearing a blue cap with 'LYSI' on it, a blue and white striped shirt, and blue pants. The fish is holding an orange book titled 'KIRJAKA KALLUUTTO' and is looking at it with a happy expression. The character is standing on a small grey shadow.

Омар Стефанссон

Книга рецептів. Салати, заправки та холодні напої з додаванням риб'ячої олії Lúsi

Автор - Омар Стефанссон

Шеф-редактор - Мельничук Артем

Редактор - Кривошея Марина

Дизайн і художнє оформлення - Моїсєєва Вікторія

© 2024 Офіційне представництво ТОВ Лісі Україна

Всі права захищено.

Повне або часткове відтворення та передача цього тексту у будь-якому вигляді і будь-якими засобами, включаючи електронні, механічні, ксерокопіювання, аудіо- та відеозапис, а також використання будь-якої іншої системи зберігання та пошуку інформації, без письмового дозволу видавця, заборонено, за винятком випадків коротких цитат у критичних статтях або рецензіях.

Lýsi

PURE · CLEAN · ICELANDIC · SINCE 1938



www.lysi.com.ua



office.lysi@gmail.com



[lysi_ukraine](https://www.instagram.com/lysi_ukraine)