



## Свежие продукты всегда под рукой

Максимально долгое сохранение свежести

# LIEBHERR

## Здоровое питание и свежие продукты — теперь это легко

Человек ест то, что он ест, свежие и обогащенные витаминами продукты — это залог здоровья и хорошего самочувствия. Сбалансированная диета с большим количеством овощей, фруктов и рыбы обеспечит вас всеми важными питательными веществами.

### Незаменимые витамины

Организм сам не может воспроизводить витамины, они поступают к нам с едой. Минеральные вещества, полезные углеводы и натуральные белки — важное топливо для организма.

### Наслаждаться свежими продуктами без ежедневных покупок

Продукты, а вместе с ними витамины и питательные вещества долго сохраняют свежесть, если находятся в правильных условиях.

На следующих страницах вы узнаете, как долго вы сможете хранить продукты в холодильнике и в морозильной камере.



## Благоприятные условия для хранения овощей и фруктов

Чем дольше продукты хранятся свежими, тем меньше они портятся и меньше приходится выбрасывать. Сохранить свежесть продуктов поможет секция BioFresh.

### Свежесть без упаковки

Новая секция для овощей и фруктов от Liebherr это также забота об экологии. Существование такой вещи как пищевая пленка заставляет нас думать, будто продукты могут оставаться свежими и хрустящими только в упаковке. Однако использовать лишний пластик совсем не обязательно.

Нижний контейнер секции BioFresh специально разработан для хранения овощей и фруктов без упаковки. Бесступенчатый регулятор позволяет сохранить влажность воздуха, и продукты дольше будут оставаться свежими.



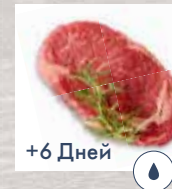
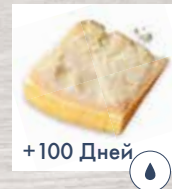
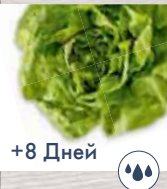
## Всегда свежие продукты в вашем доме

Bio Fresh

Хорошо бы каждый день покупать свежие продукты на рынке, но у кого есть время? А ведь особо нежные продукты, такие как листовая салат, свежие ягоды или рыба быстро портятся в обычной холодильной камере при температуре около 5 °С, и их нужно есть сразу.

### Идеальные условия для всех продуктов

Благодаря поддержанию в секции BioFresh температуры на уровне 0 °С и оптимальной влажности сроки хранения продуктов значительно увеличиваются, и вы сможете дольше наслаждаться их свежестью.



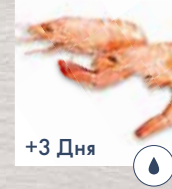
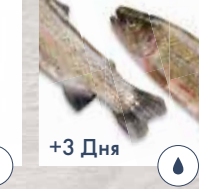
### Оптимальное сочетание температуры и влажности

Овощам и фруктам необходима высокая влажность. А вот молочные и мясные продукты, а также рыба лучше сохраняют свои качества при низкой влажности и низкой температуре — в таких условиях сокращается активность микроорганизмов, способствующих порче продуктов.

## Особое хранение рыбы и морепродуктов

Bio Fresh-Plus

Для любителей рыбы и морепродуктов в компании Liebherr разработали отделение BioFresh-Plus: температура в нем поддерживается на уровне -2 °С, что в два раза увеличивает срок хранения рыбы и морепродуктов по сравнению со стандартной секцией BioFresh. Например, лосось в контейнере BioFresh-Plus можно хранить до 4 дней, а рекомендуемый срок хранения в обычной холодильной камере всего один день.



## Забудьте про размораживание — уделите время важным вещам

No Frost

Морозильную камеру нужно периодически размораживать: это знает каждый, у кого в холодильнике нет технологии NoFrost. А ведь сколько всего можно успеть за это время...

Размораживание — это зачастую времязатратная, а иногда и нервзатратная работа. Так почему бы не сделать выбор в пользу холодильника Liebherr с технологией NoFrost?

Благодаря NoFrost циркулирующий воздух охлаждает замороженные продукты, а влажность отводится наружу. Так, в морозильной камере нет льда, и продукты не покрываются инеем. А значит, и размораживание больше не потребуется. Это сэкономит ваше время и сбережет нервы!

NoFrost от Liebherr обеспечит свежесть ваших продуктов надолго. Хотите уделить время более важным вещам? Непременно обратите внимание на технологию NoFrost.



Охлаждение без размораживания: читайте больше на [nofrost.liebherr.com](http://nofrost.liebherr.com)



Больше информации и советов по оптимальному хранению продуктов смотрите на сайте [biofresh.liebherr.com](http://biofresh.liebherr.com) или в приложении BioFresh-App

## Важнейшие витамины, минералы и сроки хранения (Дни\*/Недели\*\*)

### Овощи

Витамины	Минералы	Сроки хранения			
		5°C*	0°C*	-2°C*	-18°C**
А, В1, В2, С	Железо, фтор	7	14	6	
С, Е, К, фолиевая кислота	Калий, магний	12	21	12	
А, В2, фолиевая кислота	Магний, марганец	6	11	15	
С, К, фолиевая кислота	Железо, йод	5	13	15	
В1, В2	Калий, марганец	18	27	9	
А, В1, В2	Медь, магний	7	14	24	
А, С, Е, фолиевая кислота	Железо, фтор	7	19	•	
В1, бета-каротин	Магний, марганец	13	28	6	
А, С, D, Е	Калий, кальций	50	80	18	
В1, В2, В6, С	Железо, магний	29	55	9	
А, Е, фолиевая кислота	Железо, калий, марганец	5	13	•	
А, В1, В2, никотиновая кислота, В5, С	Калий, кальций	6	13	12	
В1, Е, фолиевая кислота	Кальций, магний	15	29	18	
А, В1, В2, никотиновая кислота, В5, В6	Калий, магний, фосфор	2	5	12	
А, В1, В2, С	Магний, марганец	6	10	12	
В6, С, Е, К	Железо, калий	17	30	6	
В1, В2, D, К	Йод, калий, медь	3	7	8	
С, бета-каротин	Калий, марганец	18	27	9	
Никотиновая кислота, В5, С, фолиевая кислота	Кальций, магний, фосфор	7	13	9	
С, Е, К	Марганец, цинк	11	20	12	
Фолиевая кислота, бета-каротин	Железо, марганец	6	18	12	
А, никотиновая кислота, В5, С, Е, фолиевая кислота	Железо, калий, кальций	13	28	6	
В1, В2, никотиновая кислота, В5, В6, С	Калий, натрий, фосфор	2	7	12	
В1, С, К	Медь, магний	10	18	12	
А, Е, К, фолиевая кислота	Йод, магний	5	13	18	
А, В1, С, Е	Магний, цинк	•	•	•	

### Фрукты

Витамины	Минералы	Сроки хранения			
		5°C*	0°C*	-2°C*	-18°C**
А, В1, биотин	Железо, калий	50	80	12	
А, В1, В2, Е	Калий, медь	7	13	12	
В1, В6, биотин	Магний, марганец	•	•	12	
В1, В2, В6, Е	Кальций, магний	26	55	12	
С, фолиевая кислота	Железо, калий, кальций	1	3	24	
С, К, фолиевая кислота	Марганец, цинк	3	7	24	
А, С, биотин	Железо, калий, кальций	3	7	12	
В1, В2, В6, С, Е	Марганец, цинк	4	9	24	
А, В6, С, фолиевая кислота	Кальций, магний	1	3	24	
В1, В2, В6, С, Е	Железо, цинк	3	7	24	
В1, В2, В6, С	Железо, калий	7	14	12	
А, С, К	Кальций, магний	40	80	12	
А, В1, В2, В6, С, фолиевая кислота	Кальций, магний, марганец	19	30	12	
А, С, Е	Магний, цинк	•	•	12	
А, В1, никотиновая кислота	Железо, калий	5	13	18	
В1, В2, В6, Е, К	Калий, цинк	5	13	18	
В1, В2, В6, Е, К	Железо, калий, медь	10	20	12	
С, Е	Железо, медь, марганец	40	60	12	
А, В1, В2, фолиевая кислота	Железо, калий	4	7	12	
С, Е, фолиевая кислота	Железо, калий	12	29	12	

### Сыры и молочные продукты

Витамины	Минералы	Сроки хранения			
		5°C*	0°C*	-2°C*	-18°C**
А, В2, D	Йод, фосфор, цинк	10	110	6	
А, В2, В6, В12, D	Кальций, натрий	4	20	6	
В12, D, никотиновая кислота	Цинк, хлор	7	70	4	
А, В2, В12, Е	Йод, кальций, натрий	10	110	6	
А, В2, В12	Кальций, медь	10	120	4	
А, В2, В12, D	Медь, натрий	10	110	6	
А, В2, В12	Фосфор, цинк	4	20	6	
В1, В2, В6, бета каротин	Калий, хлорид, натрий	7	70	4	
А, В2, В12, D	Йод, фосфор, цинк	10	120	4	
А, В1, В2, В6, D, Е	Калий, кальций, натрий	3	10	10	
А, В2, В12, D	Железо, йод, кальций	10	110	6	
А, В2, В12	Натрий, цинк, хлор	10	120	4	
А, В2, В12	Кальций, медь	3	10	•	
А, D, фолиевая кислота	Кальций, цинк, хлор	10	120	4	
А, D, Е, К	Фосфор, цинк	30	90	12	
А, В2, Е	Калий, цинк	3	12	•	
В12, D, К, биотин	Железо, кальций, селен	15	45	•	
А, В1, В6, фолиевая кислота	Калий, медь, натрий, цинк	•	4	•	
А, В1, В6, фолиевая кислота	Калий, медь, натрий, цинк	•	4	10	
Фолиевая кислота	Железо, фосфор, цинк	3	10	10	
А, В2, К	Фосфор, цинк	3	12	•	
А, В2, D, К	Калий, кальций	3	12	2	
В1, В2, никотиновая кислота, В5, С, Е	Калий, кальций, фосфор	3	10	10	

### Мясо и колбасы

Витамины	Минералы	Сроки хранения			
		5°C*	0°C*	-2°C*	-18°C**
А, никотиновая кислота, В5, В6, Е	Калий, фосфор, сера	1	6	6	
В2, никотиновая кислота, В5, В6, Е	Калий, фосфор, сера	•	2	10	
А, В2, никотиновая кислота, В5, С, Е	Калий, фосфор, сера	1	2	12	
В1, В2, В6	Калий, фосфор	1	7	12	
В1, никотиновая кислота	Железо, фтор, калий	1	7	10	
В6, В12, никотиновая кислота	Калий, фосфор, цинк	1	7	12	
В1, В12, никотиновая кислота	Железо, цинк	1	7	6	
В1, В2, никотиновая кислота, В5, В6, С, Е	Калий, фосфор, сера	1	7	9	
А, В1, В2, В6, С, Е	Кальций, магний, фосфор	1	9	3	
А, никотиновая кислота, С, Е	Калий, натрий, хлор	1	9	3	
В1, В2, никотиновая кислота, В5, В6, Е	Калий, натрий, хлор	9	20	3	
А, В1, В2, никотиновая кислота, В5, В6, С, Е	Калий, натрий, хлор	1	9	3	
В1, В2, никотиновая кислота, В5, В6, Е	Калий, натрий, хлор	80	180	3	
В1, В2, В6, В12	Фосфор, цинк	1	9	3	
А, никотиновая кислота, В5, В6, С, Е	Калий, натрий, хлор	2	13	3	
А, D, Е, К	Железо, натрий, фосфор, цинк	1	9	3	

### Рыба и морепродукты

Витамины	Минералы	Сроки хранения			
		5°C*	0°C*	-2°C*	-18°C**
А, В2, В12, D	Железо, фтор	1	3	6	3
В2, D, Е	Калий, магний	1	2	4	6
А, В2, В12, D, Е	Медь, фосфор, цинк	1	2	4	9
В12, D, Е	Натрий, фосфор	1	2	4	3
В2, В6, В12, D	Фтор, йод, цинк	1	2	4	3
А, В12, D, Е	Железо, фтор	1	2	4	9
А, D, Е, Н	Калий, цинк	1	2	4	6
В1, В2, В5, В6	Кальций, магний, натрий	1	2	4	9
В2, В12, фолиевая кислота	Железо, фтор	1	3	6	3
А, В2, В12, D, Е	Калий, фосфор, цинк	1	2	4	6
В2, В12, Е	Железо, фтор, йод	1	2	4	3
А, D, Е	Железо, фтор	1	2	4	12
А, В2, В12, D	Калий, цинк	1	2	4	6
А, В2, В12, D	Железо, калий, цинк	1	2	4	12
А, В2, В12, D	Фтор, цинк	1	2	4	9
А, В2, В12, D	Фтор, йод, цинк	1	2	4	12
В2, В12, Е	Магний, цинк	1	2	4	3
В2, В12, D	Йод, магний, цинк	1	2	4	6
А, В1, В2, D	Калий, кальций, натрий	1	2	4	3
А, В12, D, Е	Железо, фтор, йод	1	2	4	9
А, В2, D, Е	Фтор, йод, цинк	1	2	4	12

Все характеристики являются стандартными и зависят в каждом конкретном случае от сорта продукта и соответствующих условий хранения, без прерывания цепи охлаждения, начиная с момента сбора урожая/изготовления продукта и до момента его помещения в холодильник Liebherr с секцией BioFresh.

Для всех продуктов питания с ограниченным сроком годности следует учитывать дату их производства, указанную на упаковке. Продукты, отмеченный знаком • не предназначены для хранения

## Витамины и минералы на каждый день!

Витамины	Минералы
<b>Витамин А</b> способствует восстановлению родопсина, увлажнению слизистой оболочки, способствует нормальной репродукции клеток кожи и костной ткани	<b>Железо</b> является составным элементом гемоглобина
<b>Витамин В1</b> является посредником передачи нервного сигнала от головного мозга к спинному мозгу	<b>Фтор</b> укрепляет кости и зубную эмаль
<b>Витамин В2</b> способствует росту волос, ногтей, питает кожу	<b>Йод</b> помогает сохранить соединительную ткань, способствует укреплению связок и сухожилий, отвечает за интеллектуальное развитие эмбриона
<b>Витамин В5</b> противодействует инфекции, важен при формировании антител, способствует выработке антистрессового гормона	<b>Калий</b> способствует функционированию мускулатуры и нервной системы, регулирует содержание воды в организме, кислотность
<b>Витамин В6</b> создает и восстанавливает мышечную ткань, способствует оздоровлению кожи и нервной системы	<b>Кальций</b> способствует росту зубов и костей, регулирует сокращаемость мышц и свертываемость крови
<b>Витамин В12</b> необходим для роста, поддерживает образование красных кровяных телец	<b>Медь</b> улучшает цвет кожи и волос, помогает росту и правильному функционированию нервных клеток
<b>Витамин С</b> формирует и поддерживает уровень коллагена, противодействует инфекции и способствует заживлению ран	<b>Магний</b> способствует росту, укрепляет кости и зубы, обеспечивает расслабление мышц, улучшает состояние сердечной и нервной системы
<b>Витамин D</b> укрепляет костную ткань	<b>Марганец</b> улучшает усвоение протеина, укрепляет нервную систему, суставы, кости, способствует формированию гормонов щитовидной железы
<b>Витамин Е</b> защищает оболочку клеток, благоприятно воздействует на кожу, мускулы, нервы и сердечно-сосудистую систему	<b>Натрий</b> служит для поддержания нормального баланса жидкости в организме и кислотно-щелочного баланса
<b>Витамин К</b> улучшает свертываемость крови, способствует росту зубов и костей	<b>Фосфор</b> укрепляет кости и зубы, помогает при формировании генетического материала
<b>Фолиевая кислота</b> натуральный витамин В, развитие спинного мозга у эмбриона	<b>Сера</b> способствует заживлению ран, укрепляет иммунную систему
<b>Никотиновая кислота</b> регулирует выброс и накопление энергии, способствует функционированию нервной системы и системы желудочно-кишечного тракта	<b>Селен</b> защищает от свободных радикалов
	<b>Цинк</b> способствует заживлению ран, укрепляет иммунную систему