




BioFresh — новое качество жизни

BioFresh — свежесть  
на каждый день

BioFresh-Safe

**LIEBHERR**

Качество, дизайн и инновации



## BioFresh: больше свежести для еще большего наслаждения

**Контейнеры секции BioFresh** гарантируют идеальные условия хранения и невероятно долгое сохранение свежести продуктов. Режим поддержания температуры чуть выше 0°C и оптимального уровня влажности идеально подходит для овощей и фруктов, мяса, рыбы и молочных продуктов, что позволяет сохранять питательную ценность, витамины и минералы, а также привлекательный внешний вид и аромат значительно дольше, чем в обычном холодильнике. Технология BioFresh от Liebherr позволяет увеличить срок хранения свежих продуктов различных типов. **Режим DrySafe с пониженной влажностью** идеально подходит для хранения мяса, рыбы и молочных продуктов, которые необходимо герметично упаковывать. **Режим HydroSafe с повышенной влажностью** оптимален для хранения фруктов и овощей. При этом для оптимальной циркуляции влажного воздуха овощи и фрукты должны располагаться в выдвижных контейнерах без упаковки. Точная электроника позволяет поддерживать температуру немногим выше 0°C во избежание подмораживания продуктов.

# Витамины и минералы на каждый день

## Прекрасная спортивная форма благодаря свежим продуктам!

<b>Витамин А</b>	способствует восстановлению родопсина, увлажнению слизистой оболочки; способствует нормальной репродукции клеток кожи и костной ткани
<b>Витамин В1</b>	необходим для нервной системы, является посредником передачи нервного сигнала от головного мозга к спинному мозгу
<b>Витамин В2</b>	способствует росту волос, ногтей, питанию кожи
<b>Витамин В3</b>	поддерживает здоровье нервной и пищеварительной систем
<b>Витамин В5</b>	важен при формировании антител, способствует выработке антистрессового гормона
<b>Витамин В6</b>	создает и восстанавливает мышечную ткань, способствует оздоровлению кожи и нервной системы
<b>Витамин В12</b>	необходим для роста; поддерживает образование красных кровяных телец
<b>Витамин С</b>	формирует и поддерживает уровень коллагена; противодействует инфекции и способствует заживлению ран
<b>Витамин D</b>	укрепляет костную ткань
<b>Витамин Е</b>	защищает оболочку клеток; благоприятно воздействует на кожу, мускулы, нервы и сердечно-сосудистую систему
<b>Витамин К</b>	улучшает свертываемость крови; способствует росту зубов и костей
<b>Фолиевая кислота</b>	натуральный витамин В; обеспечивает репродукцию и развитие спинного мозга у эмбриона
<b>Никотиновая кислота</b>	регулирует выброс и накопление энергии; способствует функционированию нервной системы и системы желудочно-кишечного тракта
<b>Пантотеновая кислота</b>	поддерживает детоксикацию организма; кислота способствует сопротивляемости инфекции и стимулирует рост волос

<b>Хром</b>	повышает инсулиновую активность; помогает регулировать уровень сахара в крови
<b>Железо</b>	является составным элементом гемоглобина
<b>Фтор</b>	укрепляет кости и зубную эмаль
<b>Йод</b>	помогает сохранять соединительную ткань; способствует укреплению связок и сухожилий; отвечает за интеллектуальное развитие эмбриона
<b>Калий</b>	способствует функционированию мускулатуры и нервной системы, регулирует содержание воды в организме, кислотность и кровяное давление
<b>Кальций</b>	способствует росту зубов и костей; регулирует сокращаемость мышц и свертываемость крови
<b>Медь</b>	улучшает цвет кожи и волос; помогает росту и правильному функционированию нервных клеток
<b>Магний</b>	способствует росту; укрепляет кости и зубы; обеспечивает расслабление мышц; улучшает состояние сердечной и нервной систем
<b>Марганец</b>	помогает усвоению протеина; укрепляет нервную систему, суставы, кости; способствует формированию гормонов щитовидной железы
<b>Молибден</b>	благоприятно воздействует на нервную систему, мужскую потенцию и репродуктивную систему
<b>Натрий</b>	служит для поддержания нормального баланса жидкости в организме и кислотно-щелочного баланса
<b>Фосфор</b>	укрепляет кости и зубы; помогает при формировании генетического материала
<b>Сера</b>	формирует костные межсуставные хрящи, сухожилия и всю костную структуру
<b>Селен</b>	защищает от свободных радикалов
<b>Кремний</b>	улучшает прочность тканей и артерий; способствует росту волос и ногтей
<b>Цинк</b>	способствует заживлению ран; укрепляет иммунную систему

Важнейшие ингредиенты			Срок хранения (дни)			
Овощи / HydroSafe	Минералы	Витамины	Холод. камера	BioFresh	BioFresh-Plus	
Артишок	Железо, фтор	A, B1, B2, C	7	14	14	(0 °С)
Баклажан	Натрий, калий, кальций	A, B1, B2, C, E, ник. к-та	14	•	14	(+6 °С)
Авокадо	Кальций, калий, магний	A, B2, B3, B6, C, E, ник. к-та	12	•	13	(+6 °С)
Цветная капуста	Калий, магний	C, E, фолиевая кислота, K	12	21	21	(0 °С)
Фасоль	Магний, марганец	A, B2, фолиевая кислота	6	11	11	(0 °С)
Брокколи	Железо, йод	C, фолиевая кислота, K	5	13	13	(0 °С)
Цикорий	Калий, марганец	B1, B2	18	27	27	(0 °С)
Горох	Медь, магний	A, B1, B2	7	14	14	(0 °С)
Валерьяница	Железо, фтор	A, C, E, фолиевая кислота	7	19	19	(0 °С)
Фенхель	Магний, марганец	Провитамин A, B1	13	28	28	(0 °С)
Огурец	Калий, марганец, цинк	A, B1, C	15	•	15	(+6 °С)
Морковь	Калий, кальций	A, C, D, E	50	80	80	(0 °С)
Картофель	Медь, магний	B1, B2, B6, C	•	•	•	
Чеснок	Калий, марганец	B6, C, аджоен	80	160	160	(0 °С)
Кольраби	Железо, магний	B1, B2, B6, C	29	55	55	(0 °С)
Кочанная капуста	Железо, калий, марганец	A, E, фолиевая кислота	5	13	13	(0 °С)
Травы	Калий, кальций	A, B1, B2, B3, B5, C, E	6	13	13	(0 °С)
Тыква	Кальций, калий	A, B1, B2, B6, C, D	30	•	30	(+6 °С)
Лук-порей	Кальций, магний	B1, E, фолиевая кислота	15	29	29	(0 °С)
Кукуруза	Калий, фосфор, магний	A, B1, B2, B3, B5, B6, B7	2	5	5	(0 °С)
Свекла	Магний, марганец	A, B1, B2, C	6	10	10	(0 °С)
Красный перец	Железо, калий	B6, C, E, K	17	30	30	(0 °С)
Грибы	Йод, калий, медь	B1, B2, D, K	3	7	7	(0 °С)
Радиккьо	Калий, марганец	Провитамин A, C	18	27	27	(0 °С)
Ревень	Кальций, магний, фосфор	B3, B5, C, фолиевая кислота	7	13	13	(0 °С)
Брюссельская капуста	Марганец, цинк	C, E, K	11	20	20	(0 °С)
Красная свекла	Железо, марганец	Провитамин A, фолиевая к-та	6	18	18	(0 °С)
Сельдерея	Железо, кальций, калий	A, B3, B5, C, E, фолиевая к-та	13	28	28	(0 °С)
Соевые ростки	Натрий, калий, фосфор	B1, B2, B3, B5, B6, C, E	2	7	7	(0 °С)
Спаржа	Медь, марганец	B1, C, K	10	18	18	(0 °С)
Шпинат	Йод, магний	A, E, фолиевая кислота, K	5	13	13	(0 °С)
Цуккини	Калий, магний	B1, B6, K	27	•	30	(+6 °С)
Лук репчатый	Калий, цинк	A, B1, B2, C, E	15	28	28	(0 °С)
Фрукты / HydroSafe	Минералы	Витамины	Холод. камера	BioFresh	BioFresh-Plus	
Ананас	Железо, марганец	B1, B2, B6, C	23	•	27	(+6 °С)
Яблоко	Железо, калий	A, B1, биотин	50	80	80	(0 °С)
Абрикос	Калий, медь	A, B1, B2, E	7	13	13	(0 °С)
Банан	Магний, марганец	B1, B6, биотин	•	•	•	
Груша	Кальций, магний	B1, B2, B6, E	26	55	55	(0 °С)
Ежевика	Железо, калий, кальций	C, фолиевая кислота	1	3	3	(0 °С)
Клубника	Марганец, цинк	C, K, фолиевая кислота	3	7	7	(0 °С)
Инжир	Железо, калий, кальций	A, C, биотин	3	7	7	(0 °С)
Грейпфрут	Железо, магний	A, C, E	70	•	80	(+6 °С)
Голубика	Марганец, цинк	B1, B2, B6, C, E	4	9	9	(0 °С)
Малина	Кальций, магний	A, B6, C, фолиевая кислота	1	3	3	(0 °С)
Медовая дыня	Калий, натрий, цинк	A, C, фолиевая кислота	17	•	19	(+6 °С)
Смородина	Железо, цинк	B1, B2, B6, C, E	3	7	7	(0 °С)
Черешня	Железо, калий	B1, B2, B6, C	7	14	14	(0 °С)
Киви	Кальций, магний	A, C, K	40	80	80	(0 °С)
Кокос	Магний, кальций, марганец	A, B1, B2, B6, C, фол-вая к-та	19	30	30	(0 °С)
Лайм	Калий, кальций, магний	A, C, E, фолиевая кислота	50	•	55	(+6 °С)
Мандарин	Железо, калий, кальций	A, B1, C, E	25	•	28	(+6 °С)
Манго	Магний, цинк	A, C, E	•	•	•	
Нектарин	Железо, калий	A, B1, никотиновая кислота	5	13	13	(0 °С)
Апельсин	Магний, цинк	A, B1, C, фолиевая кислота	45	•	50	(+6 °С)
Персик	Калий, цинк	B1, B2, B6, E, K	5	13	13	(0 °С)
Слива	Железо, калий, медь	B1, B2, B6, E, K	10	20	20	(0 °С)
Брусника	Железо, медь, марганец	C, E	40	60	60	(0 °С)
Вишня	Железо, калий	A, B1, B2, фолиевая кислота	4	7	7	(0 °С)
Арбуз	Калий, цинк	Пантотеновая кислота	27	•	30	(+6 °С)
Виноград	Железо, калий	C, E, фолиевая кислота	12	29	29	(0 °С)
Лимон	Железо, медь, магний	C	45	•	45	(+6 °С)
Сыр / DrySafe	Минералы	Витамины	Холод. камера	BioFresh	BioFresh-Plus	
Альпийский твердый сыр	Йод, фосфор, цинк	A, B2, D	10	110	110	(0 °С)
Бри	Кальций, натрий	A, B2, B6, B12, D	4	20	20	(0 °С)
Сливочный мягкий сыр	Хлор, цинк	B12, D, никотиновая кислота	7	70	70	(0 °С)
Чеддер	Йод, кальций, натрий	A, B2, B12, E	10	110	110	(0 °С)
Эдам	Кальций, медь	A, B2, B12	10	120	120	(0 °С)
Эмменталь	Медь, натрий	A, B2, B12, D	10	110	110	(0 °С)
Фета	Фосфор, цинк	A, B2, B12	4	20	20	(0 °С)
Горгондзола	Хлорид, натрий, калий	B1, B2, B6, бета-каротин	7	70	70	(0 °С)
Гауда	Йод, фосфор, цинк	A, B2, B12, D	10	120	120	(0 °С)
Моцарелла	Натрий, кальций, калий	A, B1, B2, B6, D, E	3	10	10	(0 °С)
Пармезан	Железо, йод, кальций	A, B2, B12, D	10	110	110	(0 °С)
Раклет	Хлор, натрий, цинк	A, B2, B12	10	120	120	(0 °С)
Рикотта	Кальций, медь	A, B2, B12	3	10	10	(0 °С)
Тильзитер	Хлор, кальций, цинк	A, D, фолиевая кислота	10	120	120	(0 °С)
Молочные продукты / DrySafe	Минералы	Витамины	Холод. камера	BioFresh	BioFresh-Plus	
Сливочное масло	Фосфор, цинк	A, D, E, K	30	90	90	(0 °С)
Пахта	Калий, цинк	A, B2, E	3	12	12	(0 °С)
Яйцо, сырое	Железо, селен, кальций	B12, биотин, D, K	15	45	45	(0 °С)
Яичный желток / белок	Цинк, медь, натрий, калий	A, B1, B6, фолиевая кислота	•	4	4	(0 °С)
Творожный сыр	Железо, фосфор, цинк	фолиевая кислота	3	10	10	(0 °С)
Йогурт	Фосфор, цинк	A, B2, K	3	12	12	(0 °С)
Молоко	Калий, кальций	A, B2, D, K	3	12	12	(0 °С)
Творог	Кальций, калий, фосфор	B1, B2, B3, B5, C, E	3	10	10	(0 °С)
Сливки	Фосфор, цинк	A, D, E	4	7	7	(0 °С)
Рыба и морепродукты / DrySafe	Минералы	Витамины	Холод. камера	BioFresh	BioFresh-Plus	
Угорь	Фтор, йод, натрий	A, B2, B12, D, E	1	2	4	(-2 °С)
Устрицы	Железо, фтор	A, B2, B12, D	1	3	6	(-2 °С)
Золотая макрель	Калий, магний	B2, D, E	1	2	4	(-2 °С)
Форель	Медь, фосфор, цинк	A, B2, B12, D, E	1	2	4	(-2 °С)
Сельдь	Натрий, фосфор	B12, D, E	1	2	4	(-2 °С)
Омар	Фтор, йод, цинк	B2, B6, B12, D	1	2	4	(-2 °С)
Треска	Железо, фтор	A, B12, D, E	1	2	4	(-2 °С)
Лосось	Калий, цинк	A, D, E, H	1	2	4	(-2 °С)
Малоротая камбала	Натрий, кальций, магний	B1, B2, B6, пантотеновая кислота	1	2	4	(-2 °С)
Моллюски	Хлорид, железо, фтор	B2, B12, фолиевая кислота	1	3	6	(-2 °С)
Морской окунь	Калий, фосфор, цинк	A, B2, B12, D, E	1	2	4	(-2 °С)
Скампия	Железо, фтор, йод	B2, B12, E	1	2	4	(-2 °С)
Камбала	Железо, фтор	A, D, E	1	2	4	(-2 °С)
Рыба-меч	Калий, цинк	A, B2, B12, D	1	2	4	(-2 °С)
Сайда	Железо, калий, цинк	A, B2, B12, D	1	2	4	(-2 °С)
Морской черт	Фтор, цинк	A, B2, B12, D	1	2	4	(-2 °С)
Морской язык	Фтор, йод, цинк	A, B2, B12, D	1	2	4	(-2 °С)
Креветки	Магний, цинк	B2, B12, E	1	2	4	(-2 °С)
Ромбовидная камбала	Йод, магний, цинк	B2, B12, D	1	2	4	(-2 °С)
Тунец	Натрий, калий, кальций	A, B1, B2, D	1	2	4	(-2 °С)
Волчий окунь	Железо, фтор, йод	A, B12, D, E	1	2	4	(-2 °С)
Судак	Фтор, йод, цинк	A, B2, D, E	1	2	4	(-2 °С)
Мясо / DrySafe	Минералы	Витамины	Холод. камера	BioFresh	BioFresh-Plus	
Домашняя птица	Сера, калий, фосфор	A, B3, B5, B6, E	1	6	6	(0 °С)
Мясной фарш	Калий, сера, фосфор	B2, B3, B5, B6, E	•	2	2	(0 °С)
Потроха	Калий, фосфор, сера	A, B2, B3, B5, C, E	1	2	2	(0 °С)
Телятина	Пантотеновая к-та, калий, фосфор	B1, B2, B6, E-актив	1	7	7	(0 °С)
Баранина	Железо, фтор, калий	B1, никотиновая кислота	1	7	7	(0 °С)
Говядина	Калий, фосфор, цинк	B6, B12, никотиновая кислота	1	7	7	(0 °С)
Свинина	Железо, цинк	B1, B12, никотиновая кислота	1	7	7	(0 °С)
Дичь	Калий, фосфор, сера	B1, B2, B3, B5, B6, C, E	1	7	7	(0 °С)
Колбасы / DrySafe	Минералы	Витамины	Холод. камера	BioFresh	BioFresh-Plus	
Сырая колбаса для жарения	Фосфор, кальций, магний	A, B1, B2, B6, C, E	1	9	9	(0 °С)
Ливерная колбаса	Натрий, хлор, калий	A, B3, C, E	1	9	9	(0 °С)
Копченая колбаса	Натрий, хлор, калий	B1, B2, B3, B5, B6, E	9	20	20	(0 °С)
Варено-копченая колбаса	Хлор, натрий, калий	A, B1, B2, B3, B5, B6, C, E	1	9	9	(0 °С)
Салями	Натрий, хлор, калий	B1, B2, B3, B5, B6, E	80	180	180	(0 °С)
Ветчина	Фосфор, цинк	B1, B2, B6, B12	1	9	9	(0 °С)
Шпик	Натрий, хлор, калий	A, B3, B5, B6, C, E	2	13	13	(0 °С)
Сосиски	Железо, натрий, фосфор, цинк	A, D, E, K	1	9	9	(0 °С)

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! По состоянию на 05/2016.

Для всех продуктов питания с ограниченным сроком годности следует учитывать дату их производства, указанную на упаковке. Продукты, отмеченные знаком «•», не предназначены для хранения в секции BioFresh.

Источники: «Vitamine & Mineralstoffe / Витамины и минеральные вещества» – буклет – «56 Sorten Käse in Wort und Bild / 56 сортов сыра. Полезная информация и иллюстрации» – буклет – «Fische, Krebs- und Weichtiere / Рыбы, ракообразные и моллюски», диетолог Петра Хоншенциц «Mineralstoffe / Минеральные вещества», GU, диетолог Улла Унгер-Гельб «Vitamine / Витамины», GU

# LIEBHERR

Качество, дизайн и инновации

# Ценные ингредиенты нуждаются в правильном хранении



Наряду с витаминами, минералами и полезными для здоровья углеводами **овощи и фрукты** богаты растительными веществами. Эти биосубстанции укрепляют защитные силы организма и благотворно влияют на систему кровообращения. От условий хранения овощей и фруктов во многом зависит поддержание их питательных и вкусовых качеств. Чтобы избежать высушивания продуктов и сохранить в них жизненно важные вещества, в идеале необходимо поддерживать температуру чуть выше 0°C и высокую влажность. И прежде всего эти оптимальные условия обеспечивают сохранение в продуктах необходимого для нормальной жизнедеятельности витамина С.

Натуральный белок, содержащийся в **мясе, сыре и молочных продуктах**, является настоящим «топливом» для организма. Хранение мясных продуктов требует особого внимания, особого температурного режима и влажности воздуха. Контейнеры секции BioFresh и режим DrySafe обеспечивают для них идеальные условия: низкая влажность и низкая температура уменьшают активность микроорганизмов, способствующих порче продуктов, и увеличивают срок годности мясных изделий. Кроме того, контейнеры секции BioFresh и режим DrySafe оптимально подходят для хранения сыра, молока и йогурта.

В свежей **рыбе** содержатся все вещества, необходимые для здорового питания. Она является важнейшим источником минеральных веществ, белков и витаминов. При этом рыбный белок содержит незаменимые аминокислоты, крайне необходимые для организма. Структура клеток рыбы и морепродуктов особенно уязвима, поэтому необходимо поддерживать температуру около 0°C и низкую влажность. Если вы часто готовите рыбу и морепродукты, рекомендуем приобрести холодильник с новой технологией BioFresh-Plus. В верхнем контейнере можно задать температуру -2°C, чтобы рыба и морепродукты дольше сохраняли свежесть.

Свежие **тропические плодовые культуры** — неотъемлемая часть здорового питания. Низкокалорийные и легко перевариваемые, они снабжают организм витаминами и минеральными веществами. Так как тропические плоды после сбора еще дозревают и в это время сами потребляют часть полезных веществ, важно эффективно замедлить этот естественный процесс. Одновременно, чтобы избежать высушивания, необходимо поддерживать высокую влажность воздуха. Поэтому для тропических плодовых культур идеально подходят контейнеры секции BioFresh-Plus и режим HydroSafe с высокой влажностью и температурой +6°C.



## Приложение BioFresh

В данном приложении имеется полезная информация о правильном хранении продуктов, витаминов и минералах.



Больше информации о BioFresh Вы можете узнать на сайте [biofresh.liebherr.com](http://biofresh.liebherr.com)