



Einmal wöchentlich Seefisch!

39

Fisch



Für ein aktives Leben –  go to 

Bregenzer Straße 35 | 88131 Lindau  
Tel.: +49 8382 9479993 | Fax: +49 8382 25598  
info@tomotion-gmbh.de | www.tomotion-gmbh.de

to  **otion** GmbH

## Wussten Sie schon, dass Seefisch deutlich mehr wichtige Nährstoffe liefert als Süßwasserfisch?

### Gut zu wissen:

- Fisch enthält viele hochwertige Proteine, also leicht verdauliches Eiweiß.
- Fetthaltiger Seefisch und Lachs sind reich an Omega-3-Fettsäuren. Diese schützen vor Demenz und Schlaganfällen.
- Vor allem Seefisch enthält viel Jod, das für die Funktion der Schilddrüse wichtig ist.
- Seefisch ist neben dem Sonnenlicht die bedeutendste natürliche Quelle für Vitamin D, das vor allem von Knochen und Muskulatur benötigt wird.

### Lachsfilet aus dem Ofen

Zutaten für 4 Personen

4	Lachsfilet-Scheiben
3	Sardellenfilets
1	große Knoblauchzehe
3 EL	Olivenöl
	Salz, frisch gemahlener Pfeffer

### Zubereitung:

Ofen auf 180 °C vorheizen. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Sardellenfilets in kleine Stücke schneiden. Beides mit Olivenöl mischen. Lachsfilets kalt abwaschen und trocken tupfen. Mit der Knoblauch-Sardellen-Marinade bestreichen, salzen. In eine feuerfeste, eingeölte Form legen, im vorgeheizten Ofen ca. 15 min. garen. Erst am Ende der Garzeit mit gemahlenem Pfeffer würzen. Knoblauchbaguette und einen gemischten Salat zum Lachs servieren.



Fisch sollte durchgehend gekühlt gelagert werden. Sind Sie bzgl. der Keimbelastung unsicher, erhitzen Sie den Fisch durch oder legen Sie ihn für mindestens 12 Stunden bei -18 °C in die Tiefkühltruhe.

### training & coaching

**Bio Aronia Qi** – der gesunde, erfrischende Sommer-Drink!

Bio Aronia Qi ist ein gesundheitliches Kraftpaket aus Aronia-Dirketsaft, Topinambur-Konzentrat, Passionsfrucht-Püree und Kräuterextrakt. In der praktischen 3-Liter Bag-in-Box hier erhältlich: [www.tomotion-shop.de](http://www.tomotion-shop.de) (unter „fitrabbit“)



Andrea Potratz  
Tel.: +49 8382 9479993 | Mobil: +49 170 2881753  
E-Mail: [a.potratz@tomotion-gmbh.de](mailto:a.potratz@tomotion-gmbh.de)

**to motion**  
training & coaching