**MYLORD A MYLORD PREMIUM**

**Jak posílit imunitu a získat energii? Jezte ryby!**

V Praze 7. února 2025 – **Pestrý a vyvážený jídelníček je to nejlepší, co můžete udělat pro své zdraví i psychickou a fyzickou kondici. Zařazením mořských ryb a krevet Mylord a Mylord Premium do jídelníčku alespoň dvakrát týdně dodáte tělu kvalitní bílkoviny, omega-3 mastné kyseliny a vitamíny, které posilují imunitu, podporují zdraví srdce, mozku a celkovou vitalitu.**

Každý z nás jsme jedinečný, a proto bychom měli naslouchat potřebám svého těla. Obecně však platí, že v naší stravě by měly být v ideálním poměru zastoupeny sacharidy, tuky   
a bílkoviny spolu s dostatkem nutričních látek (vitamíny, minerální látky). Důležitá je pestrost, čerstvost a vyvarovat se vysoce průmyslově zpracovaným potravinám.

Jedna porce by měla obsahovat 15–25 % bílkovin, přičemž vhodným zdrojem jsou právě ryby. Doporučené množství je 400 g rybího masa týdně. Konzumace mořských ryb je velice prospěšná, protože obsahují lehce stravitelné bílkoviny nezbytné pro budování a regeneraci svalů. Rybí tuk díky omega-3 mastným kyselinám působí příznivě jako prevence mnoha onemocnění a vitamíny D, selen a jód posilují imunitní systém. Vitamín B12 harmonizuje nervový systém a přispívá k psychické pohodě.

Dostupným (a bezpečným) zdrojem mořských ryb jsou pro nás Středoevropany mražené rybí produkty. Díky novým technologiím a zmražení přímo na moři si ryby zachovávají maximum chuti, výživných látek i pevnou texturu.

Zmražením se navíc zničí mikroorganismy, které se v rybím mase volně žijících druhů mohou přirozeně vyskytovat. Co se týče kontaminace rybího masa škodlivými látkami, jakékoli hodnoty překračující bezpečné limity pečlivě monitorují Evropský úřad pro bezpečnost potravin a Státní zdravotní ústav.

Značky Mylord a Mylord Premium nabízí kvalitní, certifikované rybí produkty, které jsou k dostání v běžné síti maloobchodních prodejen nebo u online supermarketů. S logem Mylord jsou to zejména filety bez kostí a kůže z lososa divokého a loupané krevety ve dvou velikostech. Logo Mylord Premium nesou porce z aljašské tresky a lososa obecného, mořská štika a steaky z tuňáka žlutoploutvého, kterého lze konzumovat i zasyrova.

„Své d*odavatele si pečlivě vybíráme a zakládáme si na tom, že naše ryby pocházejí z udržitelného rybolovu nebo jsou chovány udržitelným způsobem,“* říká Martin Prokop, jednatel značky Mylord a Mylord Premium, a doplňuje: *„Důkazem je skutečnost, že naše produkty mají certifikaci MSC a ASC.“*

**Jak zacházet s mraženými rybami**

* **Rozmražení** – nejlepší a nejšetrnější způsob rozmrazování je přes noc v chladničce, případně vložit ryby v plastovém obalu do vlažné vody. Filé z aljašské tresky Mylord Premium se dokonce může dát rovnou na pánev bez rozmrazování. Rozmražené ryby by se již neměly znovu mrazit, dochází ke ztrátě chuti i množství výživných látek.
* **Příprava** – výhodou ryb je jejich snadná a rychlá příprava. V troubě, na pánvi i na grilu jim stačí pár minut.
* **Pestrost** – střídejte druhy a experimentujte s chutí. Platí, že sůl, pepř a pár bylinek k ochucení stačí. Ale kvůli pestrosti vyzkoušejte třeba rybí polévku, krémové omáčky či kari.

**Rodinná firma s více než 30letou tradicí**

Společnost Euro Frigo Praha spol. s r. o. založil Ing. Vladimír Prokop v roce 1991. Do chodu rodinné firmy se postupně zapojili i jeho dva synové Michal a Martin. Společnost se dnes řadí mezi nejvýznamnější dodavatele mražených ryb a mořských plodů, které pod značkou Mylord   
a Mylord Premium distribuuje do většiny obchodních řetězců, maloobchodu i gastronomických provozů. Majitelé si zakládají na tom, že zákazníkům nabízejí ryby a rybí výrobky té nejvyšší kvality – tedy především zmražené přímo na moři. U svých dodavatelů sledují dodržování standardů udržitelného rybolovu a všechny produkty značky Mylord a Mylord Premium mají certifikaci MSC a ASC. Ve skupině pracuje 52 zaměstnanců. Zpracování a balení probíhá ve výrobním závodě v Mikulově, odkud se pak ryby rozvážejí po celé České republice, dále na Slovensko a do Maďarska.

[www.mylord-premium.cz](http://www.mylord-premium.cz)

<https://www.instagram.com/mylord_premium/>

<https://www.facebook.com/mylordpremium>