

DIFST, Midalam
FSSAI Certified Marine Culinary Workshop
caremukkadalmuthudifst@gmail.com

DRY FISH

200g – Rs. 125/-



MASALA DRY FISH

200g – Rs. 135/-



FISH PICKLE

150 g – Rs. 175/-

200 g – Rs. 230/-



Nutritional benefits of Dry Fish:

- ❖ Omega-3 fatty acids are retained intact
- ❖ Antioxidants properties remains
- ❖ Excellent protein source that of fresh fish
- ❖ Less calories in dry fish than other meats
- ❖ Less saturated fat:
 - Reduces blood pressure
 - Good for heart health
- ❖ Calcium & Vitamin D for healthy bones
- ❖ Reduces obesity, coronary diseases & diabetes

Nutritional benefits of Fish Pickle:

- ❖ Fish Pickle is nutritious as it's packed with protein.
- ❖ Contains Omega-3 fatty acids
- ❖ Rich in vitamins: Vit D and Vit B2.
- ❖ Enriched with calcium, phosphorus, magnesium, potassium, iodine, zinc, and iron.
- ❖ Improves blood circulation, maintaining blood pressure, supporting the cardiovascular system, better immunity, reducing inflammation.

100g dry fish: 80% protein + 300 calories

100g Meat : 40% protein + 600 calories

“Tri Sea Pearl”

The products are unique and Special

- ❑ Prepared at the **FSSAI Certified** (Government of Tamil Nadu) 'Marine Culinary Workshop' of the Department of Fish Processing Technology, DIFST, Midalam (www.difstedu.com)
- ❑ DIFST, Midalam is a Fisheries Research and Education Institute, **affiliated to a Government Fisheries University** (TNJFU: www.tnjfu.ac.in)
- ❑ **HACCP Hygiene Standard** for handling the raw materials & processing are adopted
- ❑ Source materials are **procured fresh and transported in cold storage condition**
- ❑ **High quality packing materials** are used in the **packing process**
- ❑ **Keeping quality date accurate**; it is based on research done in our **Food analysis Lab**



புனித தேவசகாயம் மீன்வள அறிவியல் மற்றும் தொழில்நுட்ப நிறுவனம்

FSSAI சான்றளிக்கப்பட்ட கடல் சார் உணவுப்பொருள் உற்பத்தி பட்டறை

caremukkadalalmuthudifst@gmail.com

மீன் கருவாடு

200g – Rs. 125/-



மசாலா கருவாடு

200g – Rs. 135/-



மீன் ஊறுகாய்

150 g – Rs. 175/-

200 g – Rs. 230/-



மீன் கருவாடின் தனித்துவ உணர்ச்சித்துகள்:

- ❖ ஒமேகா-3 கொழுப்பு அமிலங்கள் நிறைந்தது.
- ❖ ஆன்றி ஆக்ஸிடண்ட் பண்புகள் உள்ளன
- ❖ மிகையான புரத ஆதாரம்
- ❖ மற்ற மாமிசங்களை ஒப்பிடும்போது உலர்ந்த மீனில் மிக குறைந்த அளவே கலோரிகள் உள்ளன
- ❖ குறைந்த நிறைவுற்ற கொழுப்பு:
 - இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது
 - இதய ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது
- ❖ ஆரோக்கியமான எலும்புகளுக்கு தேவையான கால்சியம் மற்றும் வைட்டமின் D உள்ளன
- ❖ உடல் பருமன், இதய நோய்கள் மற்றும் நீரழிவு நோயைக் குறைக்கிறது

மீன் ஊறுகாயின் தனித்துவ உணர்ச்சித்துகள்:

- ❖ மீன் ஊறுகாய் புரதச்சத்து நிரம்பியது.
- ❖ ஒமேகா-3 கொழுப்பு அமிலங்கள் உள்ளன.
- ❖ வைட்டமின் D மற்றும் B2 நிறைந்துள்ளது.
- ❖ கால்சியம், பாஸ்பரஸ், மெக்னீசியம், பொட்டாசியம், அயோடின், துத்தநாகம் மற்றும் இரும்புச்சத்து ஆகியவற்றால் செறிவுட்பட்டுள்ளது.
- ❖ இரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்துகிறது. இரத்த அழுத்தத்தை பராமரிக்கிறது, சீரான இதய அமைப்பை ஆதரிக்கிறது, சிறந்த நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை ஊக்குவிக்கிறது.

100g கருவாடு : 80% புரதம் + 300 கலோரிகள்

100g மாமிசம் : 40% புரதம் + 600 கலோரிகள்

“முக்கடல் முத்து”

தயாரிப்புகள் தனித்துவமானது மற்றும் சிறப்பானது:

- ❑ புனித தேவசகாயம் மீன்வள அறிவியல் மற்றும் தொழில்நுட்ப நிறுவனதின், மீன் பதனப்படுத்தும் தொழில்நுட்பத் துறையின் கீழ் இயங்கும், FSSAI சான்றளிக்கப்பட்ட “கடல் சார் உணவுப்பொருள் உற்பத்தி பட்டறை-ல்” இருந்து தயாரிக்கப்பட்டது.
- ❑ புனித தேவசகாயம் மீன்வள அறிவியல் மற்றும் தொழில்நுட்ப நிறுவனம் மிடாலம் என்பது ஒரு மீன்வள ஆராய்ச்சி மற்றும் கல்வி நிறுவனம். இது அரசு மீன்வளப் பல்கலைக்கழகத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது (TNJFU: www.tnjfu.ac.in)
- ❑ மீன் உணவு தயாரிப்பதற்கான மூலபொருட்களை கையாள்தல் மற்றும் தயாரித்தலின் போது HACCP சுகாதார தரநிலை ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டது.
- ❑ மூலபொருட்கள் புதிதாக வாங்கப்பட்டு குளிர் சேமிப்பு நிலையில் பாதுகாக்கப்படுகின்றன.
- ❑ பொதிதல் செயல்பாட்டில் உயர்தர பொதிதல் பொருட்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.
- ❑ உணவின் தரமானது உணவு பகுப்பாய்வு கூடத்தில் ஆராய்ச்சி செய்யப்பட்டு, உணவின் காலாவதியாகும் தேதி துல்லியமாக குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.