

POISSONS & FRUITS DE MER : des produits frais BONS POUR TOUS !



Grâce à leur richesse nutritionnelle, les produits de la pêche sont **bons pour la santé de tous** et en particulier pour :

Les Enfants

Ils leur apportent les **protéines**, les **vitamines** et les **sels minéraux** tels que **l'iode et le phosphore** indispensables au bon développement de leur organisme.

Les Jeunes et Futures Mamans

Ils pourvoient aux besoins accrus de la femme enceinte et de son bébé :

- les **acides gras essentiels** pour la maturation du cerveau et du système nerveux
- la **vitamine A** pour la vision
- les **vitamines du groupe B** pour la peau
- la **vitamine D** et le **calcium** pour les dents et les os
- le **fer** pour l'oxygénation des cellules du sang

Les Séniors

Ils aident à préserver **longtemps le capital santé** :

- diminuer les risques cardiovasculaires grâce aux **oméga 3**
- prévenir les carences et l'ostéoporose
- lutter contre les effets du vieillissement



Normapêche
bretagne

