

POISSONS & FRUITS DE MER : des alliés de choix POUR NOTRE SANTÉ !



Des protéines de bonne qualité !

Les protéines des poissons et des fruits de mer sont plus digestes et mieux assimilées que les protéines de la viande

Une portion de 200 gr de poisson couvre plus de la moitié des besoins en protéines/ jour d'un adulte.

Curieux
de la Mer



Naturellement riches en oméga 3 !

Utiles pour la prévention des maladies cardiovasculaires

Bons pour le tonus et la vitalité !

Des vitamines et des minéraux naturels !

Vitamines A, groupe B, D, E + oligo-éléments : iode, fer, sélénium, phosphore présents en bonne quantité.

Pauvres en matières grasses !

Même qualifiés de « gras » (sardine, thon, maquereau), la majorité des poissons sont MOINS GRAS que les viandes.

Pour toutes ces bonnes raisons :

Le PNNS (programme national nutrition et santé) et l'OMS recommandent de consommer du poisson et des produits de la pêche au moins **2 fois par semaine** en variant les espèces pour varier les apports et les plaisirs !



Normapêche
bretagne



www.bretagne-qualite-mer.com