

# Pour votre santé, le poisson est le meilleur allié



Green 006

Le poisson possède d'innombrables qualités nutritionnelles !

Bon pour le cœur, le tonus ou la ligne, il est considéré comme un "aliment-santé", qui protège des maladies cardio-vasculaires, favorise la concentration, stimule les neurones et contribue à la solidification des os.

Précieux pour notre équilibre alimentaire\*, le poisson est une très bonne source de protéines et d'oméga 3 nécessaires pour la croissance et le renouvellement des cellules.

Le poisson est également riche en fer, phosphore, zinc, cuivre, calcium et d'autres oligo-éléments qui jouent un rôle vital pour l'organisme.

Enfin, c'est une vraie mine... de vitamines : on y trouve notamment toutes les vitamines du groupe B, en particulier B2, B12 et PP bénéfiques pour un bon fonctionnement du cerveau et du métabolisme.

**Pour rester en bonne santé, mangez du poisson sans hésiter !**

\* Les nutritionnistes recommandent de manger les produits de la mer au moins 2 fois par semaine.



وزارة الزراعة والصيد البحري  
Ministry of Agriculture and Fisheries  
of the State of Palestine



حوت\* بلادي  
من خير بلادي