

Pour votre santé, le poisson est le meilleur allié

Green DDB



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 cardiovasculaires, 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 والتنمية الريفية
Ministry of Agriculture
of the State of Palestine




حوت★بلادي
من خير بلادي