

MENJA SARDINES, UN PEIX LA MAR DE SALUDABLE

Peix: 4 racions a la setmana (1-2 de peix blau)

PEIX BLAU

Els peixos blaus o semigreixosos i greixosos tenen més greix que els blancs, però també un **major contingut d'omega 3**, molt saludable.

Què ens aporta el peix blau?



ω3



Iode



Vit. D

MENJA SARDINES, UN PEIX LA MAR DE SALUDABLE

Com trobem les SARDINES al súper?

- Fresca
- En conserva
 - En oli d'oliva (o un altre)
 - En escabetx
- Greixos: 10g per cada 100g → Bona font d' ω -3.
- Vitamines: B12, B1, A, D i E.
- Minerals: Fòsfor, Magnesi, Potassi, Ferro, Zenc i Iode
(Calci, si les prenem amb espina!)

