

# Poissons, Coquillages et Crustacés DE NOMBREUX BIENFAITS

#2foisparsemaine

## TONUS



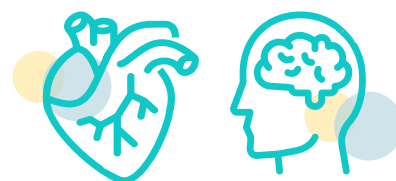
Protéines, fer,  
vitamine B12, iode

## OS & MUSCLES



Vitamine D,  
sélénium, zinc

## CŒUR & SYSTÈME NERVEUX



Oméga-3,  
notamment dans  
les poissons gras

RECOMMANDATION<sup>(1)</sup>  
CONSOMMATION

2x/semaine



« EN ALTERNANT  
LES POISSONS »



## POISSON GRAS

> à 2%  
DE LIPIDES

TRUITE FUMÉE,  
HARENG,  
SARDINE,  
MAQUEREAU,  
SAUMON.

## POISSON MAIGRE

de 0,5% à 2%  
DE LIPIDES

LIEU NOIR,  
MERLAN, SOLE,  
JULIENNE,  
CABILLAUD, LOTTE,  
CARRELET, LIMANDE ...

POISSONS  
COQUILLAGES  
et CRUSTACÉS



<sup>(1)</sup> www.anses.fr



[www.poissons-coquillages-crustaces.fr](http://www.poissons-coquillages-crustaces.fr)

