

QUIN PEIX MENGEM AVUI?

Els peixos posseeixen propietats nutricionals que els converteixen en aliments fonamentals dins del que es considera una alimentació equilibrada i cardiosaludable.

Ens aporten:

- Proteïnes d'excel·lent qualitat
- Perfil lipídic saludable (més que les carns)
- Àcids grassos poliinsaturats (àcid linoleic, EPA, DHA)

Són fàcils de digerir (proporció de col·lagen inferior a la carn).



QUIN PEIX MENGEM AVUI?



BESUC LLOBARRO



- ✓ Dins dels peixos blaus, el besuc és un del **més magres (2-5g greix/100g)**.
 - ✓ Valor calòric moderat.
 - ✓ Font de **proteïnes d'elevat valor biològic**.
 - ✓ Destaca pel contingut en **vitamines del grup B**.
 - ✓ A nivell mineral els més destacats són: el **potassi**, el **fòsfor** i el **magnesi**.
- ✓ El llobarro és un dels **peixos blancs més magres (1,3g greix/100g)**.
 - ✓ Destaca pel seu contingut en **potassi, fòsfor i ferro** i per una aportació moderada de sodi i magnesi en comparació amb la resta de peixos frescos.