

Le poisson :

**À consommer 2 fois par semaine, dont un poisson gras
(sardines, maquereau, hareng, saumon)**

Une portion de poisson équivaut à 100 g, un petit pavé de saumon ou une boîte de sardines.



Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence

Pourquoi consommer du poisson?

Parce qu'il apporte des protéines d'excellente qualité, ainsi que du fer. Les poissons gras sont riches en oméga 3.

Il est recommandé de varier les espèces.



Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence

Comment consommer le poisson ?

Frais, surgelés ou en conserves. Si vous avez peu de temps, pensez aux filets ou pavés de poissons nature surgelés, rapides et faciles à cuisiner. N'oubliez pas non plus les conserves, comme le thon au naturel, les sardines à l'huile et le maquereau.



Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence