

DESCAR SAUDE

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DOS NUTRICIONISTAS



Associação Portuguesa
dos Nutricionistas

WWW.APN.ORG.PT
GERAL@APN.ORG.PT

MEIA DÚZIA DE RAZÕES PARA CONSUMIR PESCADO:

1. Fornece proteínas de elevado valor biológico;
2. É rico em ácidos gordos ómega-3;
3. Fornece boas quantidades de vitaminas A, D e B12;
4. É fonte de minerais como iodo, potássio, fósforo, cálcio, magnésio, ferro e zinco;
5. Apresenta boa digestibilidade;
6. Pela elevada riqueza nutricional poderá conferir efeito protetor no aparecimento de diversas patologias.

Consulte mais informações no e-book
“**Pescar Saúde**”, presente em
www.apn.org.pt



**Consuma pescado com
regularidade, pela
sua saúde!**

Em caso de dúvidas,
consulte um
Nutricionista.

Com o apoio de:

