



SALMONE E PESCE GRASSO

I pesci grassi contengono un valore di lipidi maggiore del 10%.

Alcuni esempi sono:

salmone, sgombro, aringa e anguilla.

Nonostante il loro potere calorico, è quasi sempre possibile un loro consumo settimanale all'interno di una dieta bilanciata. Contiene infatti acidi grassi polinsaturi, proteine, minerali e iodio e vitamine (come A, E, D e del gruppo B).

Il salmone può essere utilizzato anche a colazione, ad esempio con del pane integrale tostato e delle noci.



www.beatriceandreoli.it