



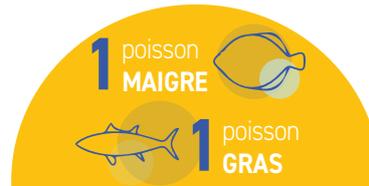
# FICHE 4 : Les bienfaits nutritionnels des poissons, coquillages et crustacés

## 2 fois par semaine

Source privilégiée de protéines, nutriments et oméga-3 (pour les poissons gras), les poissons, coquillages et crustacés **sont bons pour la santé.**



EN ALTERNANT



ET EN VARIANT  
LES ESPÈCES  
ET LES LIEUX  
D'APPROVISIONNEMENT

[1] Recommandation de l'ANSES (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail).

PORTION préconisée pour un adulte : **100 g**

100 g de chair de poissons = 100 g de chair de coquillages = 100 g de chair de crustacés

1 filet de poisson    8 huîtres    3 pinces de tourteau    20 moules

- De pêche ou d'élevage, les produits aquatiques apportent de **nombreux bienfaits** :

Protéines, fer,  
vitamine B12, iode



TONUS

Vitamine D,  
sélénium, zinc



OS & MUSCLES

Oméga-3, notamment  
dans les poissons gras



CŒUR & SYSTÈME NERVEUX

- ✓ des **protéines**, utiles au bon fonctionnement des muscles ;
- ✓ des nutriments comme le **fer** qui permettent l'oxygénation des cellules, le **zinc** et le **sélénium** qui ont un rôle anti-oxydant, le **phosphore** utile aux os et au cerveau ;
- ✓ des **vitamines** dont celles du groupe B et du groupe D, sources d'énergie ;
- ✓ et des **oméga-3**, notamment dans les poissons gras, essentiels pour le fonctionnement du système nerveux et la prévention des maladies cardio-vasculaires.