

#FicheProduit



Les Sardines



Qui suis-je?

Ma famille c'est le poisson.

Je me conserve longtemps grâce aux méthodes de conservation anciennes qui préservent toutes mes qualités.

Je suis pratique et peu coûteux.

Si tu m'aimes pas tu peux me remplacer par des maquereaux ou du thon.



Mon aspect nutritionnel

- Je suis pleine de protéines animales, autant que dans du poisson frais.
- Je suis riche en Omega3, des lipides de très bonne qualité entretenant la bonne santé du cœur.
- Je suis riche en vitamine D, pour une bonne santé des os et un bon système immunitaire.
- Je suis riche en vitamine B12, souvent en déficit chez ceux qui consomment peu de produits animaux.
- Riche en calcium, surtout si on consomme l'arête.



Les idées reçues

"LES SARDINES ME DONNENT PAS ENVIE! EN PLUS ELLES PUENTI!". Il ne faut jamais se fier aux apparences! On peut facilement changer l'aspect des sardines pendant la cuisson et ajouter des herbes et des arômes pour les rendre plus appétissantes.

"C'EST GRAS". Vrai! Mais c'est du bon gras!

"C'EST QUE POUR LES PERSONNES ÂGÉES". Faux! Ça répond aux besoins de tout le monde, et c'est peu coûteux.

