

DESCAR SAÚDE

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DOS NUTRICIONISTAS



Associação Portuguesa  
dos Nutricionistas

[WWW.APN.ORG.PT](http://WWW.APN.ORG.PT)  
[GERAL@APN.ORG.PT](mailto: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](http://www.apn.org.pt)



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

Em caso de dúvidas,  
consulte um  
Nutricionista.

---

Com o apoio de:



É da lota. É de confiança.

